

* مؤلفه‌های تحقق احساس شادمانی در اسلام

^۱□ سید حمید رئوف^۱

^۲□ زهره قادری^۲

چکیده

شادی و شادمانی حالت و روحیه‌ای پیش‌برنده در انسان است و به لحاظ روانی، نشان سلامت انسان تلقی می‌شود. با این حال، لفظ «شادی» یا «نشاط» عنوانی کلی و مبهم است و شامل معنایی متعدد و گاه متضادی دارد. علاوه بر این، شادی و نشاط طلوب (که مورد تأیید آموزه‌های دینی است) دایره محدودتری را در مقایسه با مطلق شادی و شادمانی دارا بوده و مصاديق مشخصی را شامل می‌شود. این مصاديق، گاه منطبق با شادی مصطلح در جامعه نبوده و سطوح متفاوتی را نیز شامل می‌شود. سطوحی که حوزه‌های متعدد معنوی، اخلاقی و عملی را در بر می‌گیرد.

در این مقاله، به شکل گسترده‌ای بر توانمندی و جامعیت تعالیم دینی در تحقق حیات توأم با شادمانی برای انسان تأکید شده و از طریق تعالیم دینی مندرج در قرآن و سنت روایی، الگویی برای کسب شادمانی مطلوب دینی استخراج شده است. در این الگو، چیستی شادی مطلوب معرفی و راههای

۱۳۹۴/۰۶/۰۳ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۹/۰۹

۱۳۳

ha.raoof@ihss.ac.ir

zo.ghaderi@gmail.com

* تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۶/۰۳ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۹/۰۹.

۱. پژوهشگر پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی جهاد دانشگاهی

۲. دانشجوی دکتری دین پژوهی؛ دانشگاه ادیان و مذاهب قم (نویسنده مسؤول)

کسب آن مشخص شده است. بر این اساس، انسان برای کسب و تجربه احساس شادی و نشاط مطلوب دینی، باید با رجوع به تعالیم اسلامی گام بردارد. این کار هم سربلندی و نتیجه‌دهی در انتخاب را برای انسان تضمین می‌کند و هم راهی را عرضه می‌دارد که در آن انسان دچار آفت و آسیب دینی نشود.

واژگان کلیدی: غم و شادی، ممدوح و مذموم، الگوی شادکامی، حیات مادی و معنوی، عوامل شادی‌افزا.

مقدمه

جهان امروز با شتاب روزافزون و تحولات پی در پی، شرایط خاصی را به زندگی انسان تحمیل نموده است؛ جهانی که یکی از مؤلفه‌های آن تسریع بی‌وقفه امور، شتاب بی‌رویه در کارها و واکنش‌ها و در یک کلام «عصر اضطراب و تنش» می‌باشد (آذربایجانی، ۱۳۸۵، ۱۵۱). محصول جهان جدید انسانی مملو از احساس اضطراب و استرس بی‌وقفه است. اضطراب، تنش جسمی و روحی و استرس، که از آن با نام «بیماری جدید تمدن» یاد کرده‌اند (کلینیک، ۱۳۸۱، ۲۵) فشارهای مضاعفی بر زندگی انسان تحمیل می‌کند. بیماری‌ها و پیامدهای جسمانی این حالت را در بدن انسان، بیماری‌های «روان‌تنی» یا «روانی - فیزیولوژیک» می‌نامند» (استورا، ۱۳۷۷، ۱۷-۱۵). به همین دلیل، پژوهش‌هایی در درمان و یا پیش‌درمان مشکلات روحی جدید به انجام رسیده که به تأثیر مستقیم نشاط، شادابی و شادمانی در افراد برای از بین بردن اضطراب‌ها، تنش‌ها و استرس‌های روانی در محیط‌های اجتماعی اشاره دارد (کار، ۱۳۸۹، ۵۴-۵۲).

شادی پیوند بسیار نزدیکی با تحقق احساس رضایتمندی و کسب احساس مطلوبیت زندگی دارد و از عمدۀ ترین موضوعات مربوط به حیات فردی و اجتماعی انسان است. از همین‌رو، جریان‌های عمدۀ تأثیرگذار و جهت‌بخش به فرایند زیستن انسانی همچون: ادیان، مکاتب و نحله‌ها و جریان‌های اجتماعی عمدۀ و امثال آن، همواره به موضوع شادکامی به عنوان یکی از مقدمات لازم جهت تحقق زندگی مطلوب تأکید داشته و چارچوبی را برای چیستی صورت

مطلوب و راههای رسیدن به آن ارائه کرده‌اند. در این میان، دین به دلیل داشتن ادعای جامعیت و قطعیتِ تحققی غایتی معنوی (آخرت)، بیش از دیگر جریان‌ها مورد بررسی موشکافانه حول رویکرد به موضوع شادی قرار گرفته است. ضمن این که موضوع باور و ایمان، شمول بسیاری در انسان‌ها داشته و در صد بالایی از انسان‌ها به دامنهٔ وسیع ادیان زندهٔ موجود در جهان احساس تعلق معنوی، عملی و یا اعتقادی دارند.

در مراجعه به رویکرد دین به موضوع شادمانی انسان، همواره این پرسش مطرح می‌شود که آیا دینداران از احساس شادمانی برخوردارند و آیا اساساً جمع دینداری و شادکامی ممکن خواهد بود؟ این امر بیشتر به دلیل توجه به جامعه مؤمنان و سبک زندگی آنان مطرح می‌شود و ارزیابی کلی ناشی از آن، گاه با پاسخ‌های منفی و ناممید کننده‌ای همراه می‌شود. صرف نظر از زمینه‌ها و رویکردهایی که این ارزیابی‌ها را شامل شده و مبانی و روش‌هایی که در دست یابی به نتایج به کار گرفته شده؛ باید به چند نکته توجه نمود:

الف - در بررسی میان رویکرد یک دین و وضعیت جامعه دینداران، توجه به تفاوت بین دین و متن دینی به عنوان صورت حقه دین و جامعه دینداران به عنوان صورت محقق دین از اهمیت بسیاری برخوردار است. به عبارت دیگر، دین و متن دینی به عنوان بیانیه یک دین، مشتمل بر صورتی مطلوب از دین است؛ حال آن که صورت متحقق آن در قالب یک جامعه انسانی به معنای تحقق یک دین به شکل جامعه‌پذیرشده و ساختارمند شده آن است که می‌تواند واجد همه بایسته‌های دین حقيقی نباشد؛ زیرا دین محقق، بیشتر فرهنگی - اجتماعی است تا الوهی (حقيقي). در نتیجه، در مقایسه میان متن دینی با جامعه دینداران تفاوت‌های بسیاری وجود دارد و وضعیت جامعه دینداران را باید به برداشت از متن دینی در قالب صورت تحقیقی آن استناد داد و نه نگاه و رویکرد موجود در خود متن.

ب - جامعه دینداران در تمامی ادیان، بیش از آن که یک جامعه دینی باشد، یک جامعه فرهنگی است. دین چه در زمان عرضه اجتماعی و یا در زمان نهادینه‌سازی، در بستری فرهنگی قرار گرفته و تبیین می‌شود. لذا به سختی می‌توان جامعه‌ای را متعلق به یک دین خاص دانست. همچنان که در خود ادیان نیز این موضوع در قالب جوامع آرمانی دینی که در گذشته وجود داشته (دوران طلایی) و یا در آینده محقق خواهد شد (جامعه پس از ظهور منجی) مطرح شده است. بر این اساس، بهتر آن است که در استناد رویکرد افراد جامعه، بیشترین تکیه بر بافت فرهنگی - اجتماعی (و بعد دینی) قرار گیرد تا صرفاً دینی.

ج - در سال‌های اخیر، جهان به دلیل گسترش مهاجرت‌ها، ارتباطات گستردۀ و روابط انسانی پیچیده و متعدد، تجربه کوچک شدن و ادغام را در قالب اشکال چند فرهنگ‌گرایی و نظام‌های یکپارچه جهانی تجربه کرده است که منجر به ایجاد شباهت‌های کلی در نوع نگرش، رفتار و معیشت انسان‌ها شده است. جدای از این که این گرایش به همانندی، خود عامل تهدید کننده‌ای در حوزه فرهنگ است؛ زمینه‌ای یکسان از نوع زندگی و رفتار و عملکرد انسانی را به وجود آورده که به طور ضروری مبنی بر نوع نگرش اعتقادی افراد نیست. این امر با گسترش سکولاریزم، شکاف میان باور و نگرش فکری با عملکرد اجتماعی را شدت بخشیده و منجر به ایجاد تضاد میان باور و نگرش فکری با عملکرد انسانی شده است. بر این اساس، بسیاری از پیامدهای موجود در زندگی یک جامعه دیندار نمی‌تواند به شکل مستقیمی متأثر از نوع نگرش افراد باشد. به ویژه وقتی که آن جامعه دینی بیش از هر چیز توسط جریانات مدرنیته و نگرش‌های سکولار، تحولات بسیاری را از سر گذرانده است و همچنان که می‌دانیم به ندرت می‌توان به جوامعی اشاره نمود که نگرش مدرن، ساختار اجتماعی آنان را متحول نکرده باشد.

با قبول چنین پیش‌فرض‌هایی، نمی‌توان فقط با توجه به ساخت اجتماعی جامعه دینداران، ناکارامدی نگرش یک دین نسبت به شادی را نتیجه گرفت.

علاوه بر این که، وجود چنین ناکارامدی و فقدانی در مقوله شادکامی می‌تواند عوامل بسیاری داشته باشد که یکی از آنها رویکرد و تفسیر دینداران از دین مطلوب خود است.

﴿۱۳۷﴾

در این مقاله کوشش شده تا با نگاهی به متون اصلی دین اسلام، گزارشی از رویکرد این دین به موضوع شادی فراهم آید تا به عنوان الگویی برای تحقق شادی در حیات اجتماعی جامعه دینداران (در این جا مسلمین) مورد استفاده قرار گیرد؛ الگویی که به لحاظ نگرشی، اخلاقی و عملکردی قابلیت اجرا و عملیاتی شدن را در حیات فردی و اجتماعی انسان‌ها دارد.

چیستی شادمانی در اسلام

در فرهنگ اسلامی شادمانی از اهمیت بالایی برخوردار است. مفهوم شادی ۲۵ بار با الفاظ مختلف در قرآن کریم ذکر شده است. هم‌چنین یکی از بخش‌های مهم در کتب روایی «باب ادخال السرور» نام دارد. نشاط از ماده «نشط» واژه عربی است که بر پویایی (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ۴۲۶/۵؛ مصطفوی، ۱۳۶۸، ۱۲۶/۱۲) دلالت دارد و در مورد انسان به معنای رضایت خاطر از امری (فراهیدی، ۱۴۱۰ق، ۲۳۷/۶؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ۴۱۳/۷) است. شادمانی نیز، در کنار واژه‌هایی همچون خوشی، خرمی، طرب و خرسندی، از معادل‌های فارسی واژه نشاط به شمار می‌رود (دهخدا، ۱۳۷۳، ۱۴/۲۲۴۷۸).

در حوزه تحقیقات روان‌شناسی اجتماعی نیز تعاریفی درباره شادی و شادمانی ارائه شده است که در آنها رضایت‌مندی و بسط نفس بر جسته است: «شادی عبارت است از هیجان مثبتی که از دو بعد رفتارهای اجتماعی و رضایت درونی تشکیل شده است و می‌تواند احساس نشاط فرد را نشان دهد» (زارعی، ۱۳۸۸، ۶). «شادی واکنش مثبتی است که در مواجهه با صحنه‌ها و رویدادهای رضایت‌بخش پدید می‌آید و احساس خوشایندی است که بر اثر دست‌یابی به

آنچه آرزو و انتظارش را داریم، پدیدار می‌گردد. شادی عبارت است از مجموع لذت‌های بدون درد. شادی آرامش خاطر و رضایت باطن است. زمانی که از درون احساس شادی و نشاط می‌کیم، زندگی را خوشایند می‌گردانیم و ذهنیت‌های منفی مانند ناکامی، نامیدی، خشمگینی و پریشانی را منفعل می‌سازیم. از این رو، شادی شوق فعالیت‌های اجتماعی را بر می‌انگیرد، روابط انسانی را تحکیم می‌بخشد و امید و حرکت را احیاء می‌کند» (باقری، ۱۳۸۶، ۵۵).

به طور کلی، غالب افراد در ک و شناختی از شادی دارند و غالباً آن را به حالت سور و خوشحالی یا دیگر هیجانات مثبت، یا راضی بودن از زندگی فردی تعبیر می‌کنند (آرگایل، ۱۳۸۲، ۱۴). حس شادمانی و نشاط حالت درونی و قلبی خوشایندی است که ما در حالت طبیعی خود، آن را در وجود خویش می‌یابیم. این ویژگی درونی انسان موهبتی است که با درک درست از نظام هستی در وجودمان بارور خواهد شد. امام علی^ع می‌فرماید: «مَنْ وَقَّ بِاللَّهِ أَوَّلَ السُّرُورَ وَ مَنْ تَوَكَّلَ عَلَيْهِ كَفَاهُ الْأُمُورُ» (شعیری، بی‌تا، ۱۱۷؛ اربلی، ۱۴۰۱ق، ۱۳۶/۳)؛ هر کس به خدا اعتماد کند، خداوند شادمانی را به وی می‌نمایاند و هر کس بر او توکل کند، کارهای او را کفایت می‌نماید. «مَنْ وَقَّ بَأْنَ مَا قَدَّرَ لَهُ لَنْ يُفُوتَهُ إِسْتِرَاحَ قَلْبُهُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ۶۳۶)؛ هر کس اطمینان داشته باشد که آنچه خدا برایش مقدار کرده، به طور قطعی به او می‌رسد، دلش آرام می‌گیرد.

برای تبیین رویکرد دینی به موضوع شادی می‌توان از کاربرد واژه «فرح» در قرآن بهره جست. این واژه در قرآن کریم در سه حوزه معنایی متفاوت به کار رفته است (مصطفوی، ۱۳۶۸، ۹/۴۷):

- در معنای مذموم: شادمانی که از حد اعتدال خود خارج شده و با امور باطل توأم شود. مانند: **إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرَحِينَ** (قصص/۷۶)؛ همانا خدا سرمستان را دوست ندارد. **حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذَنَاهُمْ بَعْتَهُ فَإِذَا هُمْ**

مُبِلِسُونَ》 (انعام/٤٤)؛ تا از آنچه یافته بودند شادمان گشتند، پس به ناگاه فرو گرفتیمان و همگان نومید گردیدند.

﴿١٣٩﴾

۲. در معنای یک خصیصه طبیعی انسانی: ﴿اللهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَ يَقْدِرُ وَ فَرَحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾ (رعد/٢٦)؛ خدا هر که را خواهد روزی بسیار دهد یا روزی اندک و مردم به زندگی دنیا خشنودند. ﴿وَ إِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرَحُوا بِهَا﴾ (روم/٣٦)؛ چون به مردم رحمتی بچشانیم، شادمان می‌شوند.

۳. در معنای شادمانی حقیقی: ﴿فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَ يَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزُنُونَ﴾ (آل عمران/١٧٠)؛ از فضیلتی که خدا نصیشان کرده است، شادمانند و به آنها که در بی‌شان هستند و هنوز به آنها نپیوسته‌اند، بشارت می‌دهند که بیمی بر آنها نیست و اندوه‌گین نشوند. ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَ بِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلَيَرْحُوا هُوَ خَيْرٌ مَمَّا يَجْمَعُونَ﴾ (یونس/٥٨)؛ بگو به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند که از آنچه گردآوری کرده‌اند بهتر است.

البته واژه‌های دیگری همچون «سرور»، «نصره» و «ضاحکه» و «مستبشره» دلالت بر احساس شادمانی و نشاط داشته و در قرآن نیز به کار رفته‌اند. به ویژه در بیان شادمانی حقیقی و نشاطی که پایدار است: ﴿وَ لَقَاهُمْ نَظْرَةً وَ سُرُورًا﴾ (انسان/١١)؛ و آنان را (بهشتیان) با طراوت و شادمانی رو به رو خواهد ساخت. ﴿وُجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُسْفِرَةٌ ضَاحِكَةٌ مُسْتَبْشِرَةٌ﴾ (عبس/٣٨-٣٩)؛ چهره‌هایی در آن روز درخشانند، خندانند و شادانند.

دین اسلام درباره برخی موارد، احکام مطلق و حتمی را صادر نموده و تنها با توضیح درباره چگونگی حدود آن، شقوق مطلوب و نامطلوب آن را بیان نموده است. شادمانی و نشاط نیز بدان دلیل که در حوزه عواطف و احساسات جای دارد و از امور طیفی است، جزء این دسته می‌باشد. بر این اساس در رویکرد

قرآنی، علاوه بر معرفی شادی به عنوان احساسی انسانی در مفهوم کلی احساس رضایتمندی و شادکامی، به دو دسته «شادمانی و نشاط منفی یا مذموم» و «شادمانی و نشاط واقعی یا ممدوح» اشاره شده است.

اقسام شادمانی در اسلام الف - شادمانی و نشاط مذموم

نشاط و شادمانی مذموم آن دسته از اموری است که همراه با نافرمانی خدا محقق می شود. شادی های کاذب، موقتی و زود گذر و با نتایج ناخوشایند همراه هستند. پیامبر گرامی اسلام ﷺ می فرمایند: «أَلَا رُبَّ شَهْوَةٍ سَاعَةً أُورْكَتْ حُزْنًا طَوِيلًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ» (ابن فهد حلی، ١٤٠٧ق، ص ١٢٠؛ دیلمی، ١٤١٢ق، ١٥٧/١)؛ هان، چه بسیار شهوت زود گذری که اندوهی درازمدت به دنبال آورد. اگرچه شادی های کاذب در مقطعی از زندگی به انسان نشاط و شادمانی می بخشد، اما با اندکی تأمل و آینده نگری و یا توجه به نتیجه آنها، انسان بی درنگ متوجه عواقب دنیا یی و اخروی آنها خواهد شد. همچنین، روی آوردن به برخی شادی های کاذب زود گذر، گرچه در قسمتی از زندگی همراه با شادی و خوش گذرانی باشد، اما به دلیل غفلت از وظایف انسانی، سبب ناراحتی و پریشانی در بخش دیگری از زندگی می شود.

امام علی علیه السلام می فرماید: «حَلَاوَةُ الْمَعْصِيَةِ يُفْسِدُهَا أَلْيَمُ الْعُقوَبَةِ» (تمیمی آمدی، ١٤١٠ق، ٣٤٩)؛ شیرینی معصیت را پیامدها و ناراحتی اش نابود می کند؛ «كُمْ أَكَلَتِ الْأَرْضُ مِنْ عَرَبِيزِ جَسَدٍ وَأَبْيَقَ لَوْنَ كَانَ فِي الدُّنْيَا غَذَىً تَرَفٍ وَرَبِيبَ شَرَفٍ يَتَعَلَّلُ بِالسُّرُورِ فِي سَاعَةٍ حُزْنٍ وَيَفْزَعُ إِلَى السَّلْوَةِ إِنْ مُصِبَّةٌ نَزَلتْ بِهِ ضَنَّا بِغَضَارَةِ عَيْشِهِ وَشَحَاجَةً بِلَهُوَ وَلَعِبَهِ فَبَيْنَا هُوَ يَضْحَكُ إِلَى الدُّنْيَا وَتَضْحَكُ إِلَيْهِ فِي ظِلٍّ عَيْشِهِ غَفُولٌ إِذْ وَطِئَ الدَّهْرُ بِهِ حَسَكَهُ وَنَقَضَتِ الأَيَّامُ قُوَاهُ وَنَظَرَتِ إِلَيْهِ الْحُتُوفُ مِنْ كَثِيرٍ فَخَالَطَهُ بَثٌ لَا يَعْرِفُهُ وَنَجِيَ هُمٌ مَا كَانَ يَجِدُهُ وَتَوَلَّتْ فِيهِ فَتَرَاتُ عَلَيْ آنسَ مَاكَانَ

بِصَحَّةٍ» (نهج البلاغه، خطبه ۲۲۱)؛ چه بسیار تن‌هایی عزیز و خوش آب و رنگی که به کام زمین فرو رفته‌اند، حال آن که در دنیا با ناز و نعمت تغذیه می‌شده‌اند و در دامن آبرو و شرف پرورش می‌یافته‌اند، لحظه‌های اندوه‌گینانه‌شان را با تفریح درمان می‌کردند و هر گاه به مصیبتی دچار می‌شدند، به بی‌تفاوتوی پناه می‌بردند، تا مبادا لحظه خرمی زندگی و بازی پوچ و سرگرمی‌شان را از دست بدهنند و در این میان که زیر سایه عیش و نوش پر از غفلتند و ایشان به دنیا و دنیا به ایشان می‌خندید روزگار پایشان را به خار گذاشت و زمانه قوایشان را در هم شکست، و اسباب مرگ و هلاکت از جایی نزدیک به ایشان نظر افکند، غمی که نمی‌شناختند با آنان در آمیخت، و با اندوهی پنهان همراز شدند که پیش از آن او را نیافته بودند و بیماری‌ها آنان را به ضعف و سستی نشاند.

برخی از انواع این شادی‌ها به شرح زیر می‌باشند:

۱. شادی از راه حرام: کسی که با گناه و معصیت خدا به شادی می‌پردازد، در چندین سطح مرتکب عمل قیح شده است: در مرحله اول با عمل خود، به خلاف امر خالق خویش حرکت نموده و امر و اراده حق را ناچیز انگاشته است. در مرحله دوم خود را از مسیر هدایت الهی خارج نموده و بر خود جفا کرده است. در مرحله سوم، در سطح اجتماعی مسبب تولید آسیب شده و به جامعه خود ظلم روا داشته است. جدای از این که خود گناه را ناچیز شمرده که به آن اقدام نموده است و این عمل توهین به نظام تشريع الهی است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «لَا تَحْسِنُ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا أَتَوْا وَ يَحِبُّونَ أَنْ يَحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعُلُوا فَلَا تَحْسِنُهُمْ بِمِفَازَةٍ مِّنَ الْعَذَابِ وَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ» (آل عمران/۱۸۸)؛ گمان مبر آنها که از اعمال (زشت) خود خوشحال می‌شوند و دوست دارند در برابر کار (نیکی) که انجام نداده‌اند مورد ستایش قرار گیرند از عذاب (الهی) برکتارند، (بلکه) برای آنها عذاب دردناکی است. در حدیثی از امام سجاد علیه السلام نقل شده است: «إِيَّاكَ وَ إِلَيْهَا جَأْلَنْدَنْبِ فَإِنَّ إِلَيْهَا جَأْلَنْدَنْبِ بِهِ أَعْظَمُ مِنْ رُكُوبِهِ»

(حلوانی، ۱۴۰۸ق، ۹۲؛ شامی، ۱۴۲۰ق، ۵۸۶)؛ از شادی هنگام گناه پرهیز که این شادی بزرگ‌تر از خود گناه است.

۲. شادی از راه تمسخر: در کتاب‌های اخلاقی، استهزاء و تمسخر را به معنای طنز و کنایه گرفتن بعضی افراد یا برخی امور دانسته‌اند که به وسیله گفتار یا کردار صورت می‌گیرد. این عمل با اهدافی همچون فراهم کردن زمینه خوشحالی و سرور خود و دیگران، تقویت روحیه خود و تضعیف روحیه دشمن، جبران کمبود شخصیت، ارضای روحیه دیگر آزاری و مانند آن انجام می‌پذیرد (نراقی، ۱۳۷۷، ۵۵۵). رویه کلی در اخلاق، پرهیز از چنین رفتارهایی در تعاملات اجتماعی است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «لَا تَبْتَهِجْنَ بِخَطَاءِ غَيْرِكَ فَإِنَّكَ لَنْتَمِلِكَ إِلَصَابَةَ أَبَدًا» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ۳۰۱)؛ از خطای دیگران هرگز شادمان مشو، زیرا تو نیز برای همیشه از خطا کردن مصون نیستی.

۳. شادی ناشی از غرور: واژه غرور در لغت به معنای فریب خوردن و فریفته شدن است (دهخدا، ۱۳۷۳، ۱۴۶۹۹/۱۰) و در اصطلاح عبارت است از «اعتماد و تکیه نمودن نفس به آنچه که مطابق هوی و هوس باشد و طبع انسان به خاطر شبهه افکنی و فریب شیطان به آن گرایش یابد. پس هر کس براساس شبهه فاسدی معتقد شود که در دنیا یا آخرت به خیر و سعادت رسیده، مغرور است (کاشانی، ۱۳۷۹، ۴۱۴/۶)». امام علی علیه السلام می‌فرماید: «جِمَاعُ الشَّرِّ فِي الْأَغْتِرِ أَرِ بالْمَهْلِ وَ الْأَتَكَالِ عَلَى الْأَمْلِ» (لیثی، ۱۳۷۶، ۲۲۳)؛ کانون بدی‌ها در مغرور شدن به مهلت الهی و اعتماد بر اعمال [ناچیز] است. قرآن در توصیف حال این افراد می‌فرماید: «لَا تَحْسِنَ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا أَتَوْا وَ يُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسِنَهُمْ بِمِفَارَةٍ مِّنَ الْعِذَابِ وَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ» (آل عمران/۱۸۸)؛ (ای پیامبر) مپنداز آنها که به کردار خود شادمان هستند و دوست دارند برای کارهایی که انجام نداده‌اند، ستایش شوند، از عذاب خدا رهایی یابند، بلکه برای آنها عذاب دردناکی خواهد بود. «كَذَلِكَ يُضْلِلُ اللَّهُ الْكَافِرِينَ ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي

الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَ بِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ﴾ (غافر/٧٤-٧٥)؛ خدا کافران را بدین سان گمراه می‌کند، این بدان سبب است که به ناحق در زمین شادمانی می‌کردید و به ناز می‌خرامیدید.

۴. شادی از راه دروغ پردازی: دروغ در اسلام یکی از گناهان کبیره و کلید بسیاری از گناهان است. این نقش محوری سبب شده است که آدمی به شدت از انجام آن نهی شود. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند: «وَيْلٌ لِلَّذِي يُحَدِّثُ فِي كُنْدِبَ لِيَضْحَكَ بِهِ الْقَوْمَ وَيْلٌ لَهُ! وَيْلٌ لَهُ!» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ۲۶/۱۹۸)؛ حر عاملی، (۱۴۱۴ق، ۵/۱۷۸)؛ وای بر کسی که سخنی دروغ بگوید تا مردم را بخنداند، وای بر او! وای بر او! طنز پردازی‌های کذب بدان سبب که اغلب متضمن تخریب شخصیت و آبروی دیگران است، همواره مورد غضب افراد جامعه است؛ زیرا مهم‌ترین سرمایه فرد در جامعه اعتماد متقابل و اطمینان عمومی است. همه افراد می‌دانند که گسترش این فرهنگ غلط منجر خواهد شد که روزی خود ایشان نیز در دام توهین‌ها و تمسخرهای افراد کم‌خرد قرار گیرند.

ب - شادمانی و نشاط ممدوح

شادی و نشاط حقیقی و ماندگار اثر لذت و سعادتی است که در راستای تعیت از امر خداوند متعال و حقیقت هستی نصیب انسان می‌شود. تحقق صورت کامل این مسئله در سایه عبادت و پرستش او محقق می‌شود و کمال عبادت و پرستش او جز با اطاعت کامل از اوامر و پرهیز از منهیات او میسر نیست. در زیر به برخی از اعمال که منجر به تحقق شادکامی حقیقی می‌شوند اشاره شده است.

۱. پرهیز از معاصی: دلیل گرایشی درونی با نام نفس اماره و همچنین به دلیل عاملی بیرونی به نام شیطان، که سوگند یاد نموده است آدمی را از طریق حق باز دارد (حجر/۳۹)، انسان به ارتکاب معاصی ترغیب می‌شود. حال که نفس اماره و شیطان آدمی را به سوی خطأ و گناه و سوسه می‌کند، چگونه دوری از

گناه و ترک و سوشه‌ها، که خود زحمت و کلفتی بر دوش انسان است، می‌تواند شادی آفرین باشد؟ در این جا باید به دو ساحت مادی و معنوی وجود انسان و دو دسته مادی و معنوی لذات مطلوب او اشاره نمود. آنچه با طبع دنیاطلب و سطحی نگر آدمی سازگار می‌افتد، شادی‌های مادی و زودگذر است که عواقب و پیامدهایی را نیز به دنبال دارد؛ اما لذت حقیقی آن لذتی است که علاوه بر پایداری، عواقب و مصیبی برای انسان به دنبال نداشته باشد. به همین دلیل، اگرچه آدمی در گام نخست ترک گناه، سختی و مشقتی را بر نفس خویش هموار می‌سازد، اما متعاقب آن سرور و بهجت گستن از بند مادیات و تعلقات پوچ را نیز تجربه می‌کند. پیامبر گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید: «كَمْ مِنْ شَهْوَةٍ سَاعَةً قَدْ أُورْتَتْ حُزْنًا طَوِيلًا» (ابن شعبه حرانی، ۲۰۸؛ المتفی الهندي، ۱۳۹۷ق، ۱۴۰۴ق)؛ چه بسیار شهوت زودگذری که اندوهی درازمدت به دنبال آورد. امام علی علیهم السلام نیز در توجه انسان به امور حقیقی و شادمانی به آنها می‌فرماید: «فَلَيَكُنْ سُرُورُكَ بِمَا نِلتَ مِنْ آخِرَتِكَ وَلَيَكُنْ أَسْفُكَ عَلَى مَا فَاتَكَ مِنْهُ» (شریف رضی، ۱۴۰۶ق، ۹۵)؛ خوشحالی تو برای چیزی باشد که در آخرت برای تو مفید است و اندوه تو برای از دست دادن چیزی از آخرت باشد. بر این اساس، مخالفت اسلام با برخی از شادی‌ها و اعمال محدودیت‌هایی در این زمینه، به دلیل تأمین و تضمین شادی پایدار آینده است.

۲. ذکر خدا: «ذکر» در لغت به معنای یادآوردن چیزی بعد از فراموشی است و در اصطلاح به نوع خاصی از یادآوری، یعنی به زبان آوردن نام خداوند و یادآوری حضور و جلال او در صحنه زندگی است (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ۳۰۸/۴). ذکر گفتن حلقة وصل خالق و مخلوق است. خداوند در قرآن می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْأَلْوَبُ» (رعد/۲۸)؛ آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

یاد خدا بودن در انسان به سه شکل محقق می‌شود؛ ذکر زبانی، ذکر قلبی و ذکر عملی. ذکر زبانی اولین صورت ذکر است که در آن انسان یکی از اسماء خداوند را به زبان می‌آورد تا به این طریق جسم و روح خود را متوجه حق تعالی گرداند و بدان جهت آرامشی را در روح و جسم خود ایجاد نماید. ذکر قلبی حضور پیوسته یاد خدا در ضمیر انسان است، به گونه‌ای که همواره و در هر شرایطی یاد خداوند را در دل دارد و همراه هر کاری یاد خداوند را نیز در نظر دارد. ذکر قلبی از مداموت در ذکر زبانی حاصل می‌شود و احساس آرامش و نشاطی درونی را به شکل پیوسته برای انسان به همراه دارد. ذکر عملی تحلی یاد خدا در زبان و ضمیر عارف است به گونه‌ای که عمل او نیز حق را متجلی می‌سازد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ أَشَدَّ مَا فِرَضَ اللَّهُ عَلَىٰ خَلْقِهِ ذِكْرُ اللَّهِ كَثِيرًا، ثُمَّ قَالَ: لَا أَعْنِي سُبْحَانَ اللَّهِ وَ الْحَمْدُ لَهُ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ وَ إِنْ كَانَ مِنْهُ وَلَكِنْ ذِكْرُ اللَّهِ عِنْدَ مَا أَحَلَّ وَ حَرَمَ، فَإِنْ كَانَ طَاعَةً عَمِيلَ بِهَا وَ إِنْ كَانَ مَعْصِيَةً تَرَكَهَا» (طبرسی، ۱۳۸۵ق، ۵۴؛ حر عاملی، ۱۴۱۴ق، ۵۴۳/۵)؛ از مهم‌ترین و والاترین چیزهایی که خداوند بر بندگانش فرض کرده، این است که فراوان ذکر خدا کنند. سپس حضرت فرمود: مقصود من تنها گفتن «سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر» نیست، اگر چه این‌ها نیز ذکرند، بلکه مقصود من از یاد خدا در رویارویی با چیزی است که خداوند حلال و یا حرام کرده است. پس اگر آن کار طاعت خداوند بود، بنده آن را انجام دهد و اگر معصیت و نافرمانی بود رهایش کند.

در نتیجه، ذکر و یاد خدا بودن اگر با تمام وجود و توجه به عظمت و علم و توانایی حق باشد، مبدأ حرکت و تلاش توأم با نشاط در درون انسان می‌گردد. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «ذکر الله سجية كل محسن و شيمه كل مؤمن» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ۳۷۰)؛ یاد خدا بودن باعث سرور و شادی هر پرهیزگار و لذت بردن هر شخص درست کاری است.

۳. شاد کردن دیگران: نیاز به نشاط و شادابی در جامعه از طریق اخذ احساس مشبت در تعاملات جمعی به دست می‌آید. این احساسات اموری دوسویه‌اند و تا اعطای نشوند، بخشیده نخواهند شد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: (یا كُمَيْلُ مُرْأَهْلَكَ أَنْ يَرُو حُوا فِي كَسْبِ الْمَكَارِمِ وَ يُدْلِجُوا فِي حَاجَةٍ مَّنْ هُوَ نَائِمٌ فَوَالَّذِي وَسِعَ سَمْعُهُ الْأَصْوَاتَ مَا مِنْ أَحَدٍ أَوْدَعَ قَلْبًا سُرُورًا إِلَّا وَخَلَقَ اللَّهُ لَهُ مِنْ ذَلِكَ السُّرُورِ لُطْفًا فَإِذَا نَزَّلَتْ بِهِ نَائِبَةٌ جَرَى إِلَيْهَا كَالْمَاءُ فِي انْجِدَارِهِ حَتَّى يَطْرُدَهَا عَنْهُ كَمَا تُطْرَدُ غَرِيبَةُ الْإِبْلِ) (نهج البلاغه، حکمت ۲۵۴)؛ ای کمیل به خانواده‌ات فرمان بده که هنگام روز در پی کسب خلق و خوی نیکو باشند و شبانگاهان در پی رفع نیازهای خفتگان. سوگند به آن که هر آوایی را می‌شنود، هیچ کس دلی را شاد نمی‌سازد، مگر آن که خداوند از آن شادمانی، لطفی بیافریند تا زمانی که سختی به او برسد و آن لطف همچون آب روانی در سراشیب، به سوی آن سختی سرازیر شود و آن را از وی دور کند، هم‌چنان که شتر غریبه [از میان رمه شتران] رانده می‌شود. تمامی انسان‌ها نسبت به یکدیگر مسؤولیت داشته و باید در جهت رفع حوائج یکدیگر و حل گرفتاری‌های هم بکوشیم. خیرخواهی و داشتن افکار و احساسات خیرخواهانه، شادی‌آفرین است. انسان به طور طبیعی و ذاتی از کمک به دیگران لذت می‌برد و نوعی احساس رضایت و آرامش درونی را تجربه می‌کند که برای او شادی‌بخش است. امام محمد باقر علیه السلام می‌فرماید: «مَا مِنْ رَجُلٍ يُدْخِلُ عَلَى أَخِيهِ الْمُسْلِمِ بَابًا مِنَ السُّرُورِ إِلَّا دُخَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْهِ بَابًا مِنَ السُّرُورِ» (نوری، ۱۴۰۸ق، ۱۴۰۶/۱۲)؛ کوفی اهوازی، ۱۴۰۴ق، ۵۳)؛ هیچ کسی نیست که دری از شادمانی را به روی برادر مسلمان خود بگشاید، مگر آن که خداوند دری از شادمانی به رویش می‌گشاید. در نتیجه، علاوه بر این که از شادمانی دیگران شاد می‌شویم، خداوند نیز تحقق شادمانی را در زندگی مان تضمین می‌کند.

مؤلفه‌های تحقیق احساس شادمانی در اسلام

منظور از مؤلفه‌ها، رویکردهایی هستند که با تبعیت از آنها می‌توان به شادمانی دینی دست یافت و زندگی همراه با شادمانی را به وجود آورد. این مؤلفه‌ها در سه حوزهٔ معنوی و اعتقادی، اخلاقی و عملی و رفتاری مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

۱۴۷»

الف - مؤلفه‌های معنوی و اعتقادی

نوع نگرش و جهان‌بینی فرد در تصمیمات و عملکردها، نوع برداشت و تفسیر از امور بیرونی و واکنش‌ها و قضاوت‌های وی تأثیر فراوان دارد. بنیان‌های عقیدتی و معنوی در انسان، در کسب آرامش روحی مؤثر بوده و پیوند مستقیمی با آرامش و نشاط درونی فرد دارد. در ادامه به برخی از این مؤلفه‌ها اشاره شده است.

۱. عبادت: عبادت به معنای ارتباطی معنوی با خالق، مهم‌ترین بخش دین و رزی انسان است. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ هِمَّتُهُ فِي الصَّلَاةِ وَ الصَّيَامِ وَ الْعِبَادَةِ وَ الْمُنَافِقُ هِمَّتُهُ فِي الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ كَالْبَهِيمَةِ» (ورام ابن ابی فراس ۱۴۱۰ق، ۹۹/۱)؛ همت مؤمن در نماز و روزه و عبادت است و همت منافق در خوردن و نوشیدن، مانند حیوانات. جایگاه عبادت در کسب احساس شادی و سرور در قلب و جان مؤمن از آنجا ناشی می‌شود که خداوند خود مؤمنان را به مددگیری از آن برای کسب آرامش و شادی امر کرده است. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «مَا يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ إِذَا دَخَلَ عَلَيْهِ غَمٌ مِّنْ غُمُومِ الدُّنْيَا أَنْ يَتَوَضَّأَ ثُمَّ يَدْخُلَ مَسْجِدَهُ وَ يَرْكَعَ رَكْعَتَيْنِ فَيَدْعُو اللَّهَ فِيهِمَا؟ أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ يَقُولُ: وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ (بقره ۴۵)» (نوری، ۱۴۰۸ق، ۳۱۹/۶)؛ چه چیز مانع می‌شود که هرگاه بر یکی از شما غم و اندوه دنیایی رسید، و ضو بگیرد و به سجده‌گاه خود رود و دو رکعت نماز گزارد و در آن دعا کند؟ مگر نشینیده‌ای که خداوند می‌فرماید: «از صبر و نماز مدد بگیرید».

۲. شناخت خدا: خداشناسی از پیچیده‌ترین مسائل در حوزه الهیات اسلامی است. رسول گرامی اسلام ﷺ در بیان اهمیت خداشناسی می‌فرمایند: «أَفْضَلُ الاعْمَالِ الْعِلْمُ بِاللَّهِ إِنَّ الْعِلْمَ يَنْفَعُكَ مَعَهُ قَلِيلُ الْعَمَلِ وَ كَثِيرُهُ وَ إِنَّ الْجَهَلَ لَا يَنْفَعُكَ مَعَهُ قَلِيلُ الْعَمَلِ وَ لَا كَثِيرُهُ» (پایانده، ۱۳۸۲، ۲۲۸)؛ بهترین اعمال خداشناسی است؛ زیرا با وجود علم و معرفت، عمل کم یا زیاد، تو را سود می‌بخشد، اما با وجود ندانی (نسبت به خدا) عمل، نه اندکش تو را سود می‌بخشد نه بسیارش.

خداشناسی لوازمی را برای انسان اقتضاء می‌کند که به واسطه آنها انسان در مسیر مشخصی گام برداشته و به واسطه تبعیت او از عقیده و ایمان خود نسبت به خداوند، خداوند نیز قلب او را روشن ساخته و هر آنچه موجب سختی و اندوه او می‌شود را از او دفع می‌نماید. امام صادق علیه السلام در توصیف این ارتباط می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ اللَّهَ خَافَهُ، وَ مَنْ خَافَ اللَّهَ حَتَّىَ الْخَوْفُ مِنَ اللَّهِ عَلَى الْعَمَلِ بِطَاعَتِهِ وَ الْأَخْذِ بِتَأدِيبِهِ، فَبَشَّرَ الْمُطْعِينَ الْمُتَأْدِيبِينَ بِأَدَابِ اللَّهِ وَ الْآخِذِينَ عَنِ اللَّهِ أَنَّهُ حَقُّهُ عَلَى اللَّهِ أَنْ يُنْجِيَهُ مِنْ مُضِلَّاتِ الْفِتْنَ» (نوری، ۱۴۰۸ق، ۲۲۸/۱۱)؛ آن که خدا را شناخت، از او ترسید؛ و آن کس که از خدا ترسید، ترس از خدا او را به عمل به فرمان او و در پیش گرفتن ادبش واداشت. پس فرمان برداران ادب شده، به ادب خدا و اطاعت کنندگان دستورهای او را بشارت ده که بر خدادست که آنها را از فتنه‌های گمراه کننده برهاند.

۳. شناخت دنیا و امور شایسته اندوه و شادی: نوع نگاه انسان به دنیا و جایگاهش در نظام آفرینش، چگونگی برخورد او و تفسیرش از جهان مادی را تبیین می‌کند. دنیا جایگاه ویژه انسان و اولین قدم در راه رسیدن به سعادت و کمال است. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «إِنَّ الدُّنْيَا دَارُ صِدْقَهَا وَ دَارُ عَافِيَةِ لِمَنْ فَهِمَ عَنْهَا وَ دَارُ غَنِيَّةِ لِمَنْ تَرَوَدَ مِنْهَا وَ دَارُ مَوْعِظَةِ لِمَنْ إِنْتَظَ بِهَا مَسْجُدًا أَحْبَاءَ اللَّهِ وَ مُصَلَّى مَلَائِكَةِ اللَّهِ وَ مَهْبِطُ وَحْيِ اللَّهِ وَ مَتَجَرُ أَوْلِيَاءِ اللَّهِ؛ اكْتَسَبُوا فِيهَا

الرَّحْمَةَ وَ رَبِحُوا فِيهَا الْجَنَّةَ» (نهج البلاغه، حکمت ۱۲۷)؛ این دنیا جایگاه و محل صدق و راستی است، برای کسانی که با آن به راستی رفتار کنند و منزل تندرنستی برای آن کس است که از آن چیزی بفهمد و سرای بی نیازی است برای کسی که از آن توشه برگیرد و محل پند و اندرز است برای آنان که از آن اندرز گیرند. دنیا محل سجود دوستان خداست و نمازخانه فرشتگان پروردگار و جایگاه نزول وحی الهی و تجارت خانه دوستان حق است؛ آنها در همین دنیا توانستند رحمت خداوند را به دست آورند و بهشت را نتیجه و سود اعمالشان قرار دهند.

بررسی و درک حقیقت امور و مشاهده واقعیات عالم، به انسان بینش می‌دهد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «حَقًا أَقُولُ مَا الدُّنْيَا غَرَّكَ وَ لَكِنْ بِهَا اغْتَرَرْتُ وَ لَقَدْ كَاשَفْتُكَ الْعِظَاتِ وَ آذَنْتُكَ عَلَى سَوَاءٍ وَ لَهِ بِمَا تَعِدُكَ مِنْ نُزُولِ الْبَلَاءِ بِجَسْمِكَ وَ النَّقْصِ فِي قُوَّتِكَ. أَصْدَقُ وَ أَوْفَى مِنْ أَنْ تَكْذِبَكَ أَوْ تُغْرِيَكَ؛ وَ لَرْبُّ نَاصِحٍ لَهَا عِنْدَكَ مُتَهَمٌ وَ صَادِقٌ مِنْ خَبَرِهَا مُكَذِّبٌ» (نهج البلاغه، خطبه ۲۲۳)؛ راست می‌گوییم، دنیا نیست که تو را فریفته است، بلکه تو بی که فریفته دنیا شده‌ای؛ زیرا دنیا پندها را بی‌پرده با تو گفته و دور از هر تعیضی از حقایق آگاهت کرده است و بی‌گمان دنیا با این همه هشدارهای بی‌درپی، صادق‌تر و وفادارتر از آن است که دروغت بگوید، یا فربیت دهد. چه بسیار پندهایی از دنیا را که متهم کردی و خبرهای راستی را که دروغ انگاشتی.

کسی که با توصل به تعالیم دینی و توجه به احوال و امور عالم، سعی در شناخت حقیقت دنیا نماید، هرگز به گردداب‌های وسوسه و هلاکت دچار نشده و به قدر توان و در مسیر امر و فرمان الهی از آن بهره‌برداری می‌نماید. چنین انسانی هم در دنیا با رفاه و آسایش روزگار خواهد گذراند و هم در آخرت از نعمات و پاداش الهی بهره‌مند خواهد شد.

۴. یاد مرگ و ایمان به آخرت: در تعالیم اسلامی، جهان پس از مرگ از

اهمیت بالایی برخوردار بوده و جزء سه شرط اصلی فلاح و رستگاری انسان تلقی می‌شود. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصَارَى وَالصَّابِئِينَ مَنْ أَمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَأَنَّهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَخْرُنُونَ﴾ (بقره/٦٢)؛ کسانی که ایمان آورده و کسانی که آئین یهودان و ترسایان و صابئان را برگزیدند، اگر به خدا و روز بازپسین ایمان داشته باشند و کاری شایسته کنند، خدا به آنها پاداش نیک می‌دهد و نه بیمناک می‌شوند و نه محزون گردند.

یاد مرگ در انسان سبب تقویت اندیشه غایتنگری و نتیجه گروی شده و عملکردی آگاهانه‌تر و مسؤولانه‌تر را منجر می‌شود. ضمن این که باور به این مسئله، لزوم تعیت از اصول دینی و فرامین الهی را در انسان بیدار می‌کند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «ذِكْرُ الْمَوْتِ يُمِيتُ الشَّهَوَاتِ فِي النَّفْسِ وَيَقْطَعُ مَنَابَتَ الْغَفَلَةِ وَيُهُوَى الْقَلْبَ بِمَوَاعِدِ اللَّهِ تَعَالَى وَيُرْقِطُ الطَّبْعَ وَيَكْسِرُ أَعْلَامَ الْهَوَى وَيُطْفِئُ نَارَ الْعِرْضِ وَيُحَقِّرُ الدُّنْيَا» (منسوب به امام ششم، ١٤٠٠ق، ١٧١)؛ با یاد مرگ خواهش‌های باطل را از دل زایل می‌کند و ریشه‌های غفلت را می‌کند و دل را به وعده‌های الهی قوی و مطمئن می‌گرداند و طبع را راقیق و نازک می‌سازد و علم‌های هوا و هوس را می‌شکند و آتش حرص را فرومی‌نشاند و دنیا را حقیر و بی‌مقدار می‌سازد.

براین اساس، مرگ آگاهی و آخرت اندیشه‌ی به عنوان دو عنصر مهم برای ایجاد آرامش در انسان عمل می‌کند؛ زیرا آن که مرگ را می‌بیند، هرگز در عملکرد خود کوتاهی نمی‌کند و اوقات خود را به گونه‌ای صرف نمی‌کند که اندوه و حسرت دامن‌گیرش شود. همچنین چون به نظام پاداش و جزا در سرای باقی ایمان دارد، هرگز عملی را علیه دیگران انجام نداده و جز سودرسانی و منفتبخشی، تعاملی با دیگران ندارد. امام کاظم علیه السلام می‌فرمایند: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنْ عَمِلَ خَيْرًا اسْتَزَادَ اللَّهُ مِنْهُ وَ حَمْدًا اللَّهَ عَلَيْهِ وَ إِنْ

عَمِلَ شَرًّا اسْتَغْفِرَ اللَّهَ مِنْهُ وَ تَابَ إِلَيْهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۷۲/۶۷)؛ از ما نیست کسی که هر روز اعمال خود را محاسبه نکند، تا اگر نیکی کرده، از خدا بخواهد بیشتر نیکی کند و خدا را برابر آن گوید؛ و اگر بدی کرده، از خدا آمرزش بخواهد و توبه نماید.

ب - مؤلفه‌های اخلاقی

هم‌چنان که از سوی همه بزرگان اخلاق مطرح می‌شود، بزرگ‌ترین مسؤولیت علم اخلاق، هدایت انسان به سوی کمال انسانی است. ملکات مهم اخلاقی در انسان، نه تنها به تصحیح و جبران خصلت‌های بد انسان همت می‌گمارند، بلکه زمینه رفتار مناسب را در انسان تقویت نموده و آرامش روانی را برای انسان تأمین می‌کنند. به طور کلی، تبعیت از یک الگوی اخلاقی در عملکرد انسانی، بهترین راه رضایتمندی از رفتار و عملکرد در انسان است. بر این اساس، عدم دلبستگی به دنیا و خصلت شکیابی در انسان، دو عنصر مهم در بهبود شاکله اخلاقی و رفتاری انسان است، که به توضیح و تبیین آنها خواهیم پرداخت.

۱. دلبسته نبودن به دنیا: دلبستگی به دنیا اساس همه غفلت‌های انسانی است. هر چه انسان به امور این عالم دلبسته و وابسته باشد، دغدغه‌ها و تنش‌های بیشتری را تجربه می‌کند و به واسطه حفظ و یا کسب تمایلات خود، بیشتر دچار سختی، تنش و زحمت می‌گردد. لذا پیامبر گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید: «الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُكْثِرُ الْهَمَّ وَ الْحُزْنَ وَ الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا يُرِيحُ الْقُلُبَ وَ الْبُدَنَ» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ۷۳/۱)؛ اشتیاق به دنیا، غصه و اندوه را فراوان می‌کند و بی‌رغبتی به دنیا، دل و تن را آسوده می‌کند. امام علیؑ نیز می‌فرماید: «إِنَّ أَجْزَعَكُمْ عَلَى الْبَلَاءِ لَا شَدِيكُمْ حُبًّا لِلدُّنْيَا وَ إِنَّ أَصْبَرَكُمْ عَلَى الْبَلَاءِ لَا زَهَدُكُمْ فِي الدُّنْيَا» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ۵۰۹)؛ به راستی، بی‌تاب‌ترین شما در برابر گرفتاری، دنیا دوست‌ترین شما می‌باشد، و شکیباترین شما بر گرفتاری، بی‌رغبت‌ترین شما به دنیاست.

انسانی که نسبت به دنیا بی رغبت است، جز به حد نیاز و تأمین خود یا برای کمک به دیگران و انجام عمل خیر، بهره افزون تری طلب نمی کند و نسبت به آنچه کسب نموده احساس ملکیت و سرووری ندارد. لذا اگرچه مؤمنان در رفاه مادی و دنیایی به سر برند، اما هرگز به هیچ چیز از داشته‌ها و مادیات عالم تعلق خاطر و دلستگی ندارند. امام علی ع می فرماید: «مَنِ اقْتَصَرَ عَلَىٰ بُلْغَةِ الْكَفَافِ فَقَدِ اتَّنَظَمَ الرَّاحَةَ وَ تَبَوَّأَ حَفْضَ الدَّعَةِ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ۱۹/۸)؛ هر کس به قدر کفاف بسته کند، بی تردید آسایش را به چنگ می آورد و در فراوانی و رفاه جای می گیرد. «الْزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا الرَّاحَةُ الْعَظِيمَ» (لیثی، ۱۳۷۶، ۴۷)؛ زهد در دنیا، بزرگترین آسایش است.

۲. شکیبایی: در بینش قرآنی و اسلامی از صبر و شکیبایی به عنوان فضیلیتی برتر یاد شده و آیات و روایات بسیاری در ارزش و فضیلت آن وارد شده است و مردمان را به برخورداری و ایجاد آن در نفس دعوت کرده‌اند. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ» (هود/۱۱)؛ مگر کسانی که شکیبایی ورزیدند و کارهای نیکو انجام دادند، که آمرزش و مزد بزرگ متعلق به آنان می باشد. «وَلَعَزْرِينَ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (نحل/۹۶)؛ و آنان را که شکیبایی ورزیدند، پاداشی بهتر از کردارشان خواهیم داد.

صبر و شکیبایی در معنای حقیقی خود، به معنای مدیریت و کنترل احساسات و عواطف هیجانی و هدایت آنها به سمت کمال است. انسان هرگاه در برابر مشکلات قرار گیرد، رفتارها و واکنش‌های تن و شدیدی بروز می دهد که منجر به تشدید مشکلات می شود. در این زمان است که صبر و شکیبایی به شخص کمک می کند تا با مدیریت و مهار احساسات و عواطف و در اختیار داشتن قوای عقلانی و بینش الهی و توحیدی، عمل درست را انتخاب نماید. رسول گرامی اسلام صلوات الله عليه و آله و سلم می فرماید: «إِنَّ الصَّابَرَ فِي مَوَاطِنِ الْبَأْسِ مِمَّا يُفَرِّجُ اللَّهُ بِهِ الْهَمَّ وَ يُنْجِي بِهِ

مِنَ الْغَمَّ تُدْرِكُونَ بِهِ النَّجَاهَ فِي الْآخِرَةِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۳۳۳/۱۹)؛ شکیایی در دشواری‌ها از جمله چیزهایی است که خداوند با آن، گرفتاری‌ها را بر طرف می‌سازد و از اندوه رهایی می‌بخشد و شما با آن در آخرت نجات را درمی‌یابید. «أَدْخِلْ نَفْسَكَ فِي هُمُومِ الدُّنْيَا وَ أَخْرِجْ مِنْهَا بِالصَّبْرِ» (بیهقی، ۱۴۱۰ق، ۱۲۴/۷)؛ با شکیایی خود را در گرفتاری‌های دنیا وارد کن و از آن خارج گردان.

البته صبر نیازمند بینشی عمیق در حوزه خداشناسی و جهان‌شناسی است تا به مدد توکل و یاری طلبیدن از خداوند و آگاهی نسبت به اقتضائات عالم، سختی‌ها و مشکلات را یکی پس از دیگری پشت سر بگذارد. انسان صبور می‌داند که مدیریت هستی به دست خداوند حکیم و توانایی است و هیچ امری بیرون از حکومت و مالکیت او انجام نمی‌شود. لذا اگر امری از مصائب یا دشواری‌های زندگی برای او رخ دهد، به شرط این که نتیجه قصور و غفلت خود او نباشد، از باب آزمون و تقویت و فعلیت توانایی‌های سرشته در وی است. همچنین نسبت به امور عالم و تضاد و تزاحمات آن آگاهی دارد و می‌داند که دار دنیا دار سختی و مشقت‌هایی است که برای رسیدن به کامیابی، باید آنان را پشت سر بگذارد. امام علی^ع در نامه به فرزند خویش امام حسن مجتبی^ع و بیان جایگاه صبر در پیروزی بر مشکلات می‌فرمایند: «أَطْرَحْ عَنْكَ وَأَرِدَاتِ الْهُمُومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَ حُسْنِ الْيَقِينِ» (نهج‌البلاغه، نامه ۳۱)؛ اندوه‌های وارد شده بر خویش را با اراده بر شکیایی و یقین نیکو، از خود دور کن. «أَغْضِ عَلَى الْقُذَى وَ الْأَلَمِ تَرْضَ أَبْدَا» (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۰۹)؛ بر ناملایمات و درد، شکیب ورز تا همواره خرسند باشی.

ج - مؤلفه‌های عملی و رفتاری
منظور از مؤلفه‌های رفتاری، عملکردهایی است که با تمرین و تلاش در انجام آنها، انسان به احساس رضایتمندی از خود و حس شامانی و نشاط درونی دست

خواهد یافت. عملکردهایی همچون غنیمت شمردن اوقات و استفاده از فرصت‌ها، اشتغال به کار و تلاش، کمک به حل مشکلات دیگران و رعایت امور آرایشی و بهداشتی از جمله اموری است که در انسان منجر به احساس آرامش و امنیت روانی می‌گردد. این اعمال، هم در ساحت فردی و هم در ساحت اجتماعی پیامدهای سودمند بسیاری دارد که به اشکال مستقیم و غیر مستقیم متوجه فرد خواهد شد. در ادامه به تبیین این عوامل پرداخته و پیوند این امور را با کسب آرامش و نشاط مشخص خواهیم نمود.

۱. غنیمت شمردن اوقات و استفاده از فرصت‌ها: عمر انسان گرانبهاترین چیز برای او است و برای پرهیز از اتلاف آن، انسان نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و طرح‌ریزی اهدافی برای کسب یک زندگی مطلوب است. در غیر این صورت، تمامی اوقات و فرصت‌های ناب زندگی به هدر می‌رود. در تعیین برنامه‌ریزی برای عمر، انسان با دو مسیر متفاوت رو به رو است. این که برنامه‌ریزی او در مسیر رستگاری و کمال باشد یا این که عمر خود را در هوا و هوسر دنیابی و غفلت‌ها و خوشی‌های ظاهری سپری نماید. اگر در مسیر کمال قرار گیرد، ایام عمر او مایه رشد و سعادت اخروی و موفقیت‌های صحیح فردی و اجتماعی در حیات دنیوی او خواهد شد. اما اگر خود را به امور بیهوده و خوشی‌های سطحی سپری کند، هر لحظه از عمر او مایه خواری بیشتر اخروی و ذلت حیات دنیوی و عدم موفقیت‌ها در فرصت‌های زندگی خواهد بود.

خداوند در قرآن کریم انسان را از ابطال عمر خود بر حذر داشته و می‌فرماید: **﴿أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتِي عَلَىٰ مَا فَرَطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ وَ إِن كُنْتُ لِمِنَ السَّاخِرِينَ﴾** (زم/۵۶)؛ تا کسی نگوید: ای حسرتا! بر آنچه در کار خدا کوتاهی کردم و از مسخره کنندگان بودم. **﴿وَ هُنْ يَضْطَرُّونَ فِيهَا رَبَّنَا أَخْرُجْنَا نَعْمَلُ صَالِحًا غَيْرَ الَّذِي كُنَّا نَعْمَلُ أَوْ لَمْ نُعْمَرْ كُمْ مَا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَنْ تَذَكَّرَ وَ جَاءَ كُمُ النَّذِيرُ فَذُوْقُوا فَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ نَصِيرٍ﴾** (فاطر/۳۷)؛ و از درون آتش فریاد زنند: ای

پروردگار ما! ما را بیرون آر، تا کارهایی شایسته کنیم، غیر از آنچه می‌کردیم.
آیا آنقدر شما را عمر نداده بودیم که پندگیرندگان پندگیرند؟ و شما را
بیم‌دهنده بیم داد. پس بچشید که گناهکاران را یاوری نیست.

﴿۱۵۵﴾

چگونگی استفاده بهینه از اوقات و بهره‌مندی از فرصت‌ها به این است که انسان با برنامه‌ریزی صحیح، کارهای مثبت خود را با تنظیم خاصی، بین ساعت شبانه‌روز تقسیم کند، و هر ساعت یا هر چند ساعت را برای انجام کاری قرار داده و به این برنامه و نظم ادامه دهد؛ به گونه‌ای که اگر روزی در نظم و برنامه‌اش خللی وارد شد، احساس چالش و کمبود نموده و به جبران آن پردازد. امام رضا علیه السلام در ضرورت برنامه‌ریزی برای جلوگیری از اتلاف عمر می‌فرمایند: «اجْهَدُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ سَاعَةً لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ وَ سَاعَةً لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَ سَاعَةً لِمُعَاشَةِ الْإِخْوَانِ وَ النِّقَاتِ الَّذِينَ يُعْرِفُونَكُمْ عَيْوَبَكُمْ وَ يُخْلِصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ وَ سَاعَةً تَخْلُونَ فِيهَا لِلَّذَاتِكُمْ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ وَ بِهَذِهِ السَّاعَةِ تَقْدِرُونَ عَلَى الْثَّلَاثِ سَاعَاتٍ» (ابن‌شعبه، ۴۰۹ق، ۱۴۰۴ق)؛ در آن بکوشید که زمان‌تان را به چهار بخش تقسیم کنید: ساعتی برای مناجات با خدا؛ و ساعتی برای امر زندگی؛ و ساعتی برای معاشرت با برادران و معتمدانی که عیوب‌های شما را به شما بشناسانند و در باطن به شما اخلاص داشته باشند؛ و ساعتی برای پرداختن به لذت‌هایی که حرام نباشد، و به این ساعت است که برای گذراندن آن سه ساعت توانایی پیدا می‌کنید.

انسانی که برای زندگی خود برنامه و اهداف مشخصی داشته باشد، در مسیر معینی گام برمی‌دارد و نسبت به کارهایی که قصد انجام آنها را دارد، آگاهی کامل داشته و پیامدهای آنان را نیز در نظر می‌گیرد. چنین انسانی همانند فردی است که یک گام از دیگران جلوتر باشد و لذا در انجام کارها با آرامش و دققت پیش می‌رود. به لحاظ اجتماعی نیز افرادی با چنین خصیصه‌هایی، از محبوبیت برخوردارند و همین مسئله به موفقیت‌های اجتماعی آنان نیز رونق می‌بخشد. امیر

مؤمنان امام علی علیه السلام می فرماید: «تَزَوَّدْ مِنْ يُومِكَ لِغَدِكَ وَ اغْتَسِنْ عَفْوَ الزَّمَانِ وَ انتَهِزْ فُرْصَةَ الْإِمْكَانِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ۱۴۹)؛ از امروزت برای فردایت توشه برگیر و فراهم شدن وقت را غنیمت شمار و از فرصت و مهلت و امکانات استفاده کن.

۲. اشتغال به کار: بحث کار برای انسان از جنبه‌های متعددی حائز اهمیت است و آثار فراوانی بر روان آدمی و زندگی خانوادگی و اجتماعی او دارد. نیازهای فیزیولوژیکی یا زیستی انسان از اصلی‌ترین و بنیادی‌ترین نیازهای انسان است و مشتمل بر اموری است که در حفظ وبقاء انسان نقش اساسی دارد. نیازهای فیزیولوژی و از جمله تأمین غذایی (خوراک)، تأمین پوششی (پوشاسک و مسکن) و تأمین اجتماعی (نیازهای جامعه‌شناسی، همچون نیازهای گروهی و عاطفی) در جوامعی با بافت پیچیده (شهری) به شکل اشتغال و فعالیت اجتماعی، و در جوامع ساده‌تر با نام کار و تلاش تأمین می‌شود. امام علی علیه السلام می فرمایند: «اَقْصِرْ هِمَنْكَ عَلَى مَا يَلْرَمُكَ وَ لَا تَخُضْ فِيمَا لَا يَعْلَمُكَ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ۴۷۷)؛ همت خود را صرف چیزهایی کن که به آن نیاز داری و آنچه را به کارت نمی‌آید، پیگیری مکن.

از دیگر ابعادی که اهمیت کار را تبیین می‌کند، نفس مشغول بودن و تأثیر مستقیم آن بر روان است. هنگامی که انسان مشغول به کار است، نوعی از ایمنی، آرامش عمیق درونی و نشاط‌آور او را تسکین می‌بخشد (کارنگی، ۱۳۷۶، ۶۶). کار ما قسمتی از هویت ماست؛ اگر ما در طبقه شغلی هیچ کاری نداشته باشیم، رنج می‌بریم و این مسئله به کاهش شدید شادکامی منجر خواهد شد. به دلیل اهمیت جایگاه کار برای انسان، به عنوان عامل اصلی شادکامی و آسایش روانی - اجتماعی، امام صادق علیه السلام می فرماید: «تَرْكُ التِّجَارَةِ يَنْفَصُ الْعُقْلُ» (کلیی، ۱۴۰۷ق، ۱۴۸/۵)؛ رها کردن کسب و کار، عقل را کم می‌کند. امام علی علیه السلام نیز می فرماید: «مَنْ قَصَرَ فِي الْعَمَلِ أَبْتَلَى بِالْهَمِ» (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۲۲)؛ هر که در

عمل کوتاهی کند، به اندوه گرفتار آید.

اهمیت کار و تلاش در طول زندگی به موازات عبادت و ایمان به خداوند است و توصیه به آن در کنار تمامی اعمال اخروی جای گرفته است و به میزان تلاش انسان در دنیا (اگر در مسیر صلاح باشد) به او پاداش اخروی اعطای خواهد شد. این مضمون در بسیاری از تعالیم ائمه اطهار^{علیهم السلام} ذکر شده است که نشان‌دهنده اهمیت والای کار و کوشش است. اهمیتی که فراتر از تأمین نیازها، کسب آرامش یا استقلال و توان‌گری مؤمنان است. امام علی^{علیه السلام} می‌فرمایند: «وَ اعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَانَكَ تَعِيشُ أَبَدًا وَ اعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَانَكَ تَمُوتُ غَدًّا» (بحرانی، ۱۳۷۸، ۱۸۶)؛ برای دنیایت چنان کار کن که گویا برای همیشه [در این دنیا] خواهی بود؛ و برای آخرت [نیز چنان] سعی و تلاش کن که گویا فردا از دنیا خواهی رفت.

۳. کمک به حل مشکلات دیگران: مسئله کمک به مشکلات و مسائل دیگران، که در فرهنگ دینی به نیکوکاری تغییر می‌شود، علاوه بر این که مسئله‌ای دینی یا اخلاقی است، ضرورتی انسانی و اجتماعی نیز هست و از عوامل اصلی بقاء جامعه انسانی تلقی می‌شود. پیامبر گرامی اسلام^{علیه السلام} می‌فرماید: «مَنْ أَصْبَحَ لَأَيْهِمْ بِأَمْوَالِ الْمُسْلِمِينَ، فَلَيْسَ مِنْهُمْ؛ وَ مَنْ سَمِعَ رَجُلًا يُنَادِي يَا لِلْمُسْلِمِينَ، فَلَمْ يُجِبْهُ فَلَيْسَ بِمُسْلِمٍ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ۱۶۴/۲)؛ کسی که صبح کند و به امر مسلمانان بی‌فکر و بی‌اهتمام باشد، بهره‌ای از اسلام نبرده است؛ و هر کس شاهد فریادخواهی و کمک‌طلبیدن مردی باشد که مسلمانان را به یاری می‌طلبد، اما پاسخی به او ندهد، از مسلمانان نیست.

در حقیقت، چنین انسانی ضوابط جامعه اسلامی را در نظر نگرفته و در جهت از میان بردن جامعه اسلامی در حرکت است. امام کاظم^{علیه السلام} می‌فرمایند: «إِنَّ خَوَاتِيمَ أَعْمَالِكُمْ قَضَاءُ حَوَائِجِ إِخْوَانِكُمْ وَ الْإِحْسَانِ إِلَيْهِمْ مَا قَدِرْتُمْ وَ الْأَلَمْ يُفْبِلْ مِنْكُمْ عَمَلٌ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ۳۷۹/۷۲)؛ همانا مهر قبول اعمال شما، برآوردن

نیازهای برادرانتان و نیکی کردن به آنان در حد توانتان است؛ و الا (اگر چنین نکنید) هیچ عملی از شما پذیرفته نمی‌شود.

اگر انسان در پی آن است که خداوند در کارها به او یاری رساند و مشکلات و سختی‌های او را بطرف کند، باید در کار دوست و برادر مؤمن خود نظر کند تا اگر امکان دارد و می‌تواند، در سطوح مختلف به یاری او بستابد؛ زیرا ترویج فرهنگ یاری رسانی و کمک به همنوع، علاوه بر رحمت خاص خداوندی در این زمینه، سبب می‌شود که مشکلات تمامی افراد در سطح کلان اجتماع حل و رفع شود. هر انسانی در حد توان خود برای رفع مشکلات دیگران تلاش می‌کند و افراد دیگر نیز مشکلات او را بطرف می‌کنند و نظامی خودجوش در جهت رفع مشکلات تک‌تک افراد جامعه شکل خواهد گرفت.

نتیجه‌گیری

پس از بررسی دستورهای دینی موجود در قرآن و اهل‌بیت علیهم السلام، می‌توان نتیجه گرفت که اسلام علاوه بر شناخت جایگاه و اهمیت شادمانی برای انسان، به چیستی و چگونگی آن نیز پرداخته است و ضمن بررسی شؤون و انواع آن، توصیه‌های بسیاری درباره چگونگی تحقق شادمانی و زیست شادکامانه برای مؤمنان ارائه نموده است. توصیه‌هایی که علاوه بر کارکردهای دینی و اجتماعی، خاصیت اثربخشی بر روان انسان از حیث شادمانی درونی (مانند کمک به دیگران)، اثربخشی بر جسم انسان از حیث عملی (توصیه به کار) و اثربخشی بر نگرش انسان از حیث اعتقاد و باورمندی (مانند اعتقاد به نظام جزا و پاداش) را دارا می‌باشد.

بر این اساس، دین اسلام با توصیه‌های متعدد خود، جامعه را (در صورت انتخاب اعضاء آن) به دینداری و در ذیل آن تحقق زیست مطلوب فرامی‌خواند که ساحتی از آن زیست شادکامانه و شادمانه است. البته به شرطی که افراد به توصیه‌های آن عمل نموده و ساحت تحقق آنان را در هر سه سطح اعتقادی،

اخلاقی و عملی در خود و جامعه خود محقق سازند.

﴿١٥٩﴾

منابع و مأخذ

- قرآن کریم.
- نهج البلاغه.

۱. آذری‌یاجانی، مسعود (۱۳۸۵)، درآمدی بر روانشناسی دین، تهران، سمت.
۲. آرگایل، مایکل (۱۳۸۲)، روانشناسی شادی، ترجمه فاطمه بهرامی [و دیگران]، اصفهان، جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲)، الخصال، تصحیح علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین.
۴. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق)، تحف العقول، تصحیح و تحقیق علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین.
۵. ابن فارس، احمد ابن فارس (۱۴۰۴ق)، معجم مقاييس اللغة، تحقیق عبدالسلام محمد هارون، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول.
۶. ابن فهد حلی، احمد بن محمد (۱۴۰۷ق)، عدة الداعی و نجاح الساعی، تصحیح احمد موحدی قمی، بی‌جا، دار الكتب الاسلامی.
۷. ابن منظور، محمد ابن مکرم (۱۴۱۴ق)، لسان العرب، تحقیق احمد فارس، بیروت، دار الفکر للطبعه و النشر و التوزیع، چاپ سوم.
۸. اربلی، علی بن عیسی (۱۴۰۱ق)، کشف الغمّه فی معرفة الأنّمہ، تصحیح سید هاشم رسولی محلاتی، بیروت، دارالکتاب.
۹. استورا، ژان بنیامین (۱۳۷۷)، تنبیگی یا استرس؛ بیماری جدید تمدن، ترجمه پریرخ دادستان، تهران، رشد.
۱۰. باقری خلیلی، علی اکبر (۱۳۸۶)، «شادی در فرهنگ و ادب ایرانی»، فصلنامه مطالعات ملی، سال هشتم، ش. ۲.
۱۱. بحرانی، سید هاشم بن سلیمان (۱۳۷۸)، الإنصاف فی النصّ علی الأنّمہ إینسی عشر، ترجمه هاشم رسولی محلاتی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۲. البیهقی، احمد بن الحسین (۱۴۱۰ق)، شعب الإيمان، تحقیق محمد السعید بسیونی زغلول، بیروت، دار الكتب العلمیه.
۱۳. پاینده، ابو القاسم (۱۳۸۲)، نهج الفضاله (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول ﷺ)، تهران، دنیای دانش، چاپ چهارم.
۱۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶)، تصنیف غرر الحكم و درر الكلم، تصحیح مصطفی درایتی، قم، دفتر تبلیغات.
۱۵. ----- (۱۴۱۰ق)، غرر الحكم و درر الكلم، تحقیق سید مهدی رجائی، قم، دار

- الكتاب الإسلامي، چاپ دوم.
١٦. حر عاملی، محمد بن حسن (١٤١٤ق)، هدایة الأمة إلى أحكام الأئمة عليهم السلام، مشهد، آستان الرضویه المقدسه، مجتمع البحوث الإسلامية.
١٧. حلواني، حسين بن محمد بن حسن بن نصر (١٤٠٨ق)، نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، قم، مدرسه الإمام المهدی عليه السلام.
١٨. دهخدا، على اکبر (١٣٧٣)، لغت‌نامه دهخدا، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، چاپ اول.
١٩. دیلمی، حسن بن محمد (١٤١٢ق)، إرشاد القلوب إلى الصواب، قم، الشریف الرضی.
٢٠. زارعی متین، حسن [ودیگران] (١٣٨٨)، « نقش دانشگاه در عوامل مؤثر بر شادی »، فصلنامه مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی، سال سیزدهم، ش ٤٢، تابستان ١٣٨٨.
٢١. شامي، يوسف بن حاتم (١٤٢٠ق)، الدرر النظيم في مناقب الأئمة الله امين، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه.
٢٢. شریف رضی، محمد بن حسین (١٤٠٦ق)، خصائص الأئمة عليهم السلام (خصائص أمیر المؤمنین عليه السلام)، تحقیق محمد هادی امینی، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.
٢٣. شعیری، محمد بن محمد (بی‌تا)، جامع الأخبار (للشعیری)، نجف، مطبعه الحیدریه.
٢٤. طبرسی، على بن حسن (١٣٨٥ق)، مشکاة الأسوار في غرر الأخبار، نجف، المکتبه الحیدریه، چاپ دوم.
٢٥. فراهیدی، خلیل ابن احمد (١٤١٠ق)، كتاب العین، تحقیق مهدی مخزومی و ابراهیم سامرایی، قم، نشر هجرت، چاپ دوم.
٢٦. فيض کاشانی، محمد محسن بن شاه مرتضی (١٤٠٦ق)، السوافی، اصفهان، کتابخانه امام أمیر المؤمنین عليه السلام.
٢٧. کار، آلان (١٣٨٩)، روشنی‌نامی مثبت؛ علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان، حسن پاشا شریفی [ودیگران]، تهران، سخن.
٢٨. کارنگی، دیل (١٣٧٦)، آئین زندگی، ترجمه جهانگیر افخمی، تهران، انتشارات ارمغان، چاپ دهم.
٢٩. کاشانی، محسن (١٣٧٩)، راه روشن، ترجمة عبدالعلی صاحبی، مشهد، آستان قدس رضوی، چاپ دوم.
٣٠. کلینکه، کریس ال. (١٣٨١)، مهارت‌های زندگی، ترجمة شهرام محمد خانی، تهران، اسپند مهر.
٣١. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (١٤٠٧ق)، الكافي، تصحیح و تحقیق على اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران، دار الكتب الإسلامية.
٣٢. کوفی اهوازی، حسين بن سعید (١٤٠٤ق)، المؤمن، قم، مؤسسه الإمام المهدی عليه السلام.
٣٣. لیثی واسطی، على ابن محمد (١٣٧٦)، عيون الحكم و الموعظ، تحقیق حسین حسنه

- بیرجندي، قم، دارالحدیث، چاپ اول.
٣٤. المتقى الهندي، على المتقى بن حسام الدين الهندي (١٣٩٧ق)، كنز الاعمال فی سنن الأقوال والأفعال، تصحیح صفوۃ السقا، بيروت، مکتبة التراث الاسلامي.
٣٥. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (١٤٠٣ق)، بحار الانوار، بيروت، دار احیاء التراث العربي، چاپ دوم.
٣٦. مصطفوی، حسن (١٣٦٨ق)، التحقیق فی کلمات القرآن الكريم، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
٣٧. منسوب به جعفر بن محمد عليه السلام (١٤٠٠ق)، امام ششم شیعیان، مصباح الشریعه، بيروت، چاپ اعلمی.
٣٨. نرافی، ملا احمد (١٣٧٧ق)، معراج السعادة، قم، انتشارات هجرت، چاپ پنجم.
٣٩. نوری، حسين بن محمد تقی (١٤٠٨ق)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم، مؤسسه آل البيت عليهم السلام.
٤٠. ورام بن أبي فراس، مسعود بن عیسیٰ (١٤١٠ق)، مجموعه ورایم، قم، مکتبه الفقیه.

