



دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

پایان نامه کارشناسی ارشد (Sc)
رشته الهیات - علوم قرآنی و حدیث

موضوع
نقش دینداری در شادی و نشاط از نظر قرآن
و حدیث

استاد راهنما
دکتر سید محمد علی ایازی

استاد مشاور
دکتر مهدی مهریزی

نگارش:
زهرا دمرچلی

سال تحصیلی 1387 - 1388

فهرست مطالب

3 مقدمه
8 بیان مسأله
10 ضرورت و اهمیت تحقیق
11 هدف تحقیق
 مؤالات
 تحقیق

11

28 بر تحقيقات انجام شده مرتبط
28 ررسي منابع داخلي
 ررسي منابع خارجي
 روش
 تحقيق

11 صل اول کليات:
12 عاريف مفهومي واژه ها
 عناي شادي
12 عناي اصطلاحي دين
14 اهميت دين در زندگي انسان
15 دين در قرآن
17 تعريف دين از منظر روانشناسي دين
23 پاسخگويي دين به نيازهاي اصيل رواني
23 نجات انسان از گرداب تنهائي
	- تأمين عدالت
 اجتماعي

	24
	- فرو نشانندن عطش جاودانگي
25 تقويت صبر و بردباري
26 بارکردهاي اجتماعي دين
38 تأثير دين داري و جه ان بيني مذهبي در انسان ديندار
	صل دوم

43 ررسي عوامل رواني و بهداشتي شادي آفرين
43 ناي از ديدگاه روان شناسي
44 تأثير عوامل روانشناسي(رواني) در ايجاد شادي
 عوامل شادي بخش از ديدگاه روان شناسي ديني
46 كشف و تأمين متعادل نيازهاي انسان
48 آرامش روح و روان از منظر قرآن
48 مکينه
48 نيات طيبه
49 لب سليم
50 فس مطمئنه
 عوامل شادي آفرين
51 نقش ايمان در شادي
53 لداري و تسلي دادن
54 استعاذ (پناهندي به خدا)
57 نقش صبر در آرامش
59 نقش دعا در آرامش روحي و نشاط خاطر

60 نقش عبادت در آرامش
61 الف) نماز
62 ب) روز
63 ج) زکات
63 عفت و پاکدامنی
66 بخت، نیکوکاری و احسان به دیگران
68 اصلاح
69 نقش مزاح و شوخی در شادابی
71 نقش استفاده از بوی خوش
71 پوشیدن لباسهای روشن
73 نقش آراستگی در نشاط
 تأثیر بهره مندی از زیباییهای و مناظر طبیعی در آرامش
75 ر) شادی
76 تأثیر دیدن فرزند و دوستان
77 نقش صدای زیبا
78 نقش پاکیزگی در شادی
79 نقش استحمام در شادی
79 نقش هدیه در شادی
80 نوه نگرش انسان به زندگی
81 امید به زندگی
82 احساس عزت نفس
84 احساس رضایت از زندگی
 نش دوم
89 بررسی فرآیند ایجاد شادی در فرد و اجتماع
91 روابط اجتماعی پایدار
93 تأثیر پذیری اجتماعی و برقراری ارتباط با دیگران
97 ابزار محبت در روابط اجتماعی
97 مدیریت زمان و تقسیم بندی اوقات کار و تفریح
 مسافرت کردن و گردش
100 ترک جسمی و ورزش
101 تلاش کار و فعالیت سالم
102 رعایت حقوق دیگران
102 احساس توانگری
103 احساس موفقیت
104 احساس امیدواری و امید به آینده
104 انجام دادن وظایف و توقعات اجتماعی
105 حضور در مکانهای دینی و مساجد
106 حضور در زیارتگاهها
107 حضور در مجالس شادی
 فصل
 سوم

 رابطه دین و دینداری با عوامل نشاط آور و شادی افزا

112ابطه دين و شادي
113آيا دين داري با زندگي شاد منافات دارد؟
113يشه يابي
114ينداري
116زندگي شاد
116اقسام شادي ها
122بايگاه غم و شادي در اسلام
122مخن پيشوايان اسلامي درباره غم و شادي
124اسلام دين شادي، نشاط و تحرك
125بايگاه غم و شادي در كتب آسماني
127فهوم شادي در قرآن كريم
127الفاظ شادي در قرآن
127عني لغوي فرح
131نادي در قيامت
132الگوهاي شادماني
133نده در روايات
136تيجه و خلاصه فصل سوم
138تيجه گيري

چكيده
نسب آرامش و رضاي خاطر و تحصيل شادي، مطلوب و گمشده
ي اصلي انسان در طول تاريخ و مهم ترين نياز فطري وي
مي باشد. همه ي تلاش هاي آدمي در اين دنيا، ناشي از
اين انگيزه و براي بدست آوردن " آرامش و رضاي
خاطر" است. از سوي ديگر، شادي و مسرت در انسان
احساس د روني ناشي از موفقيت، خوشبختي، لذت داشتن

چيزهاي دخواه بوده و مهم ترين محصول و پيامدي است كه رضاي خاطر مي تواند نصيب انسان نمايد.

كته ديگر، اديان الي به سبب هماهنگي با فطرت آدمي و با آرايه پاسخ هاي روشن به پرسش هاي اساسي انسان به آرائه مجموعه از باورها و قوانين پرداخته كه بوسيله ي آنها نه تنها به حيات و زندگي وي معنا و مفهوم ويژه اي مي بخشد، بلكه آرامش دن يوي، رضاي خاطر، شادي و نشاط را نيز براي وي به ارمغان مي آورد.

در اين رساله سع ي دارد با طرح چهار سوال كليدي و آرايه پاسخ ها ي مناسب و درخور ، اثبات نمايد كه : اولاً: نشاط و شادابي ضرورت زندگي است، وثانيأ: اسلام به عنوان مجموعه اي از باور - ها اعمال و مناسك ديني و تعامل با پروردگار و خالق يكتا، با هدفدار نمودن رفتار ها ي آدمي به آنها جهت و ارزش بخش يده است . وثالثاً، بين دين داري و رضاي خاطر (به عنوان عامل ايجاد كننده شادي و نشاط) رابطه مستقيمي و مثبت وجود دارد و هم چن ين پيامدهاي شادمان ي حاصل از دين داري را نيز در زندگي فردي و اجتماعي انسان راه هاي بر دوام تر و ارزشمند تر است و در اين مسير راه هاي پيشنهادي بحث و بررسي شده است.

كليدواژه: دين، دينداري ، شادي، رضاي خاطر ، نشاط، شادابي.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پدمه

بي گمان شادي و مسرت، احساس درون ي انسان است . نيازي است كه هر انساني در زندگي خود ضرورت آن را احساس مي كند ، همان گونه كه ن ياز به غذا و استراحت لازمه ي زندگي است، نياز به خوشحالي طبعي و لازمه ي هر زندگي سالم و كامياب است. وقتي شخصي از نظره ي جاني حريك مي شود، تجربه ها ي خوشي به او دست مي دهد و

شاط پيدا مي کند، گفته مي شود: شادي به عنوان منبع انرژی است، و در روان شناسي، عمل فعال سازي هيجان ارزش حياتي آشکار دارد. هنگامی که به انسان هيجان دست می دهد، شرايط فيزيولوژیک همراه با اين هيجان باعث نيو بخشیدن به شخص می گردد.

از سوي ديگر دست يابي به آرامش واقع يکي از خواسته هاي هيجاني بشربوده و در اين راستا انسان در طول تاريخ تلاش بسياري را به جان و دل پذيرفته است. بي شک بخش وسيعي از تلاشهاي علمي بشر و کشف رازهاي ناگشوده جهان طب يعت به منظور دسترس ي به امکان ات يوده که آرامش و آسايش را به انسان به ارمغان آورد است. از سوي ديگر مطالعات آکادميک و تحقيقات روان شناسي پيرامون آرامش و اضطراب و عوامل و موانع هر يک يا بخش قابل توجه ي از پژوهش هاي علوم انساني را به خود اختصاص داده است. اين مطالعات به دنبال پيدا کردن راهي است که بتواند با روشهاي نشاط و شادمانی را در انسان که تأثيرگذار در فعاليت وي است، نهادينه کند.

بررسي راههاي رسيدن به آرامش رواني و رضاي خاطر که از عوامل زمينه ساز فرايند شادي در انسان مي باشند، نشان مي دهند، که انسانهايي که به زندگي خود معنا بخشيده و جهت و سمت وسوي آن مشخص است و خود را نه تنها بایبند به ماديّات نکرده بلکه از به ابعادي از نشاط و شادابي هاي ديگر را جستجو کرده اند زيرا در نظر آنان، آرامش روي و رواني بهتر و شادکام ي آن با دوام تر هستند. در اين سوي کساني که ديندار هستند به دليل نوع نگرشي که دينداري در آنها ايجاد مي کند و دريافتي که از جهان هستي دارند و تعامل ي که مبدا آفرينش برقرار مي کنند، رضاي خاطر، آرامش و شادي مطلوب به خود ي خود در آنها ايجاد مي شود. به دليل دينداري (مجموعه اي از باورها ي ديني عملي ديني و تعامل ي الهي)^۱ رابطه مستقيمي و مثبتي با مولفه هاي شادي زاء رضاي خاطر و آرامش روان دارد. به اين دليل موضوع رساله در رابطه با نشاط و شادابي در فرهنگ ديني مطرح مي گردد.

بيان مسئله

خستين پرسش که در آغاز اين رساله مطرح است، اينکه چرا بايد در زندگي شاد زيست و شادي را درميان افراد جامعه تقويت و تشويق کرد؟ شادي و نشاط يک

۱ - اسماعيلي بهبهاني، منيژه، پايان نامه کارشناسي ارشد: (80-81) بررسي رابطه بين دينداري و سعادتمندي دانشجويان دانشگاه هاي دولتي شهر تهران، تربيت معلم.

نیرو و نیاز است. اساس جهان هستی و پدیده های آن به گونه ای طراحی شده است که در آدمی شادی ایجاد کند. هار با طراوات، صبح پر لطافت، آبشارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، دیدار دوستان، ازدواج، پیوند دو انسان، همه شادی آور و سرور انگیز است. منابع دینی و قرآن و سیو پی‌شوائی‌ان معصوم موافق نشاط و شادی است و آدمی را از یأس و ناامیدی و تنبلی رها کرده، سرزنده و سر حال می‌سازد. احادیث زیادی از معصومان رسیده است که در جهت همین رونق تحرک و فعالیت است که بر شادی و نشاط صحنه می‌گذارد.

پیشینه و ادبیات موضوع:

موضوع شادی و نشاط انسان از آن هنگام که انسان خود را شناخت و به اهمیت روحیه پی برد، توجه کرده است. در سال‌های اخیر کوشش‌های زیادی در زمینه روان درمانی افرادی که دچار بیماری‌های روانی و اضطراب‌های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام گرفته. و روش‌های متعددی در این جهت به کار گرفته شده است. در این قسمت لازم است مروری بر تحقیقات انجام شده مرتبط انجام گیرد.

اینجانب برای بررسی پیشینه ی تحقیق به کتب، مجلات، سایت‌های اینترنتی، مراکز و کتابخانه های مرتبط مراجعه کرده است. منابع بدست آمده در دو قسمت منابع داخل ی و خارجي مورد بررسی قرار گرفته است.

رای نمونه در این اواخر حجت عابدینی و محمد سلطان حسینی در مقاله ای تحت عنوان "جایگاه تفریح و شادمانی در متون اسلام ی" به این موضوع پرداخته اند. ی استاد سید محمد علی ایازی در مقاله ای در باره شادی و تفریح در اسلام با تأکید بر اندیشه های شهید هشتی به بررسی شادی در اسلام پرداخته و به شبهاتی که در باره شادی در اسلام آمده پاسخ داده است. و همه آنان شادی و تفریح را از نیازهای ضروری انسان دانسته و معتقدند شادی و تفریح کمیت و کیفیتی زندگی را تحت تأثیر خود قرار می دهد. شادی و تفریح با توجه به رابطه متقابل جسم و روان، انسان را نشاط می بخشد و او را برای زندگی بهتر و پازده بی‌شتر کار آماده می سازد. انسان مانند جانسین آهنی نیست که هرچه بخواهند از آن کار بکشند، بلکه روح و روان ی دارد که همچون جسمش خسته می شود. همانگونه که جسم به استراحت و خواب نیاز دارد، روح و روانش نیز نیازمند سرگرمی و تفریح و شادی است.

۱- عابدینی، حجت. سلطان حسینی، محمد: جایگاه تفریح و شادمانی در متون اسلامی، اولین همایش تفریح و شادمانی، انتشارات دانشگاه اصفهان، 1385.

دين نياز ضروري انسان را به رسميت شناخته و بر آن تكيدي و تحكيم نموده است. شادي و تفريح از نظر اسلام سالم و پسنديده است كه رنگ و بوي خدايي داشته و به پرورش روح الهي و نزديكي به خدا كمك نمايد و در ضمن رعايت حدود الهي، به حقوق ديگران و جسم و روان انسان تجاوز و تعدي ننمايد. روايات و آيات قرآني نيز اين نوع تفريح و شادمانی را مد نظر قرار داده و احكام شادي هاي اسلامي، افراد جامعه را به سوي شادابي و نشاط روحي و جسمي سوق مي دهد. تامين و تقويت سلامت رواني افراد، يكي از اصلي ترين دغدغه هاي متوليان تعليم و تربيت بوده است.

اما نکته حائز اهميت اين است كه امروزه روان شناسان به اين باور رسیده اند كه شادي و آرامش در موفقيت انسان اهميت بسياري دارد و در اين ميان، ايمان يكي از مؤثرترين روشهاي درمان بيماريهاي رواني به ويژه اضطراب و افسردگي است.

ارمغان دين براي بشر، بهجت و سرور و شادي به معنای عميق و واقعي آن مي باشند. دين هم بشر را با شادي واقعي آشنا کرده و هم راه رسيدن و بهرمندي كامل از آن را پيشروي او نهاده است. به عنوان نمونه علاوه بر حقيقات متعدد داخلي، حقيقات خارجي زياد نيز روي موضوع مورد نظر انجام شده است برا ي مثال: واي نر و مكاران، شادكامي را شامل چند چيزي مي دانند. خشنودي از زندگي، خلق هيجانات مثبت و خوشايند و نبود خلق هيجانات منفي.

در حوزه داخلي، خانم منيژه اسماعيلي بهبهاني^۱ سعي در يافتن پاسخي براي اين پرسش دارند، كه آيا بيندينداري (باورهاي دين، اعمال ديني و تعامل الهي) دانشجويان شهر تهران و مولفه هاي سعادتمندي (رضايتمندي، خشنودي و نبود احساس تنهائي) آنها، رابطه اي وجود دارد؟ جامعه آماري پژوهش انجام گرفته 200 نفر از دانشجويان دولتي شهر تهران مي باشد كه به اين پرسشنامه پاسخ داده اند و نتيجته به دست آمده نشان داده است كه بيندينداري و سعادتمندي، همبستگي مثبت و معناداري وجود دارد. همچنيندينداري با رضايتمندي و خشنودي كه از مولفه هاي سعادتمندي به حساب مي آيند، نيز همبستگي مثبت و معناداري دارد.

تايج بدست آمده، بديانگر اين نكته نيز مي باشد كه بيندينداري و احساس تنهائي رابطه اي وجود ندارد و با توجه به همبستگي ميان احساس تنهائي و مولفه هاي دينداری، و به عبارت ديگر هر چه تعامل اله ي بيشتري

^۱ - اسماعيلي بهبهاني، منيژه: پايان نامه كارشناسي ارشد: بررسي رابطه بيندينداري و سعادتمندي دانشجويان دانشگاه هاي دولتي شهر تهران 80-81

باشد؛ احساس تنهایی کمتر است چرا که تعامل الهی شامل اعمالی است که موجب ارتباط با خداوند می گردد و این ارتباط در کاهش احساس تنهایی بسیاری مؤثر می باشد. فرد دیندار از طریق دعا و نیایش با خدا ارتباط برقرار می کند و در جهت رضایت و خشنودی خداوند گام بر می دارد و به همین خاطر، خود نیز خشنود و راضی است و از آنجائی که تعامل الهی منجر به رضایتمندی و خشنودی می شود و رضایت و خشنودی نیز سعادت را برای فرد به ارمغان می آورد، پس می توان نتیجه گرفت که دینداری موجب سعادت مندی است.

در مقاله پژوهش دینگری در حوزه خارج، رابطه بین دینداری و روان درستی ایرانیان مقیم کانادا مورد بررسی قرار می گیرد. پژوهشگران به این سوال پاسخ می دهد که آیا بین دینداری و روان درستی ایرانیان مقیم کانادا رابطه وجود دارد؟ به عبارت دیگر آیا بین سلفه های روان درستی (رضایتمندی و خشنودی و نبود افسردگی) در جمعیت ایرانیان مقیم کانادا رابطه وجود دارد؟

به همین منظور آزمون سنجش دینداری فرد مسلمان تهیه و برای اولین بار در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. قبل از اجرای آزمون، پایایی آن براساس 50 نسخه ای دانشجوی دانشگاه علامه طباطبائی در ایران محاسبه گردید و ضریب آلفای کرونباخ این آزمون 92 % = C به دست آمد.

پیشینه بررسی در منابع خارجی:

مچنین در بررسی منابع خارجی در باره جایگاه شادی و نقش دین، پژوهش های بسیاری انجام شده است. به عنوان نمونه مالوب، شادکامی معنوی را یگانه شادکامی می داند که در همه شرایط پا برجا و زوال ناپذیر است. از نظر وی این، احساس شادکامی با سختی ها و فشارها ی روانی زندگی؛ همزیستی مطلوبی دارد.^۱ نظریه های مقابله در رابطه با شادکامی نشان می دهد که افراد شادکام، افکار و رفتارهای دارند که سازگار و کمک کننده می باشد، با دیدگاهی روشن به امور می نگرند، دعا و نیایش دارند، به طور مستقیم برای حل مسائل از نحوه تلاش نشان می دهند و به موقع از دیگران کمک می طلبند. از طرف دیگر افراد غییر شادکام، بدبینانه، فکر و عمل می کنند؛ درخیالات فرو می روند، خود و دیگران را سرزنش می کنند و از کار کردن برای حل مشکلات اجتناب می ورزند.^۲

^۱ - مالوب، 1990، ترجمه توکل 1379.

^۲ - مک کورد و کوسته 1986 به نقل از واینرو همکاران 1997.

يکي از سبک هاي مقابله اي موثر بر شادکام ي که به عنوان حمايت کننده عاطفي و وسيله اي براي تفسير مثبت روي دادرهاي زندگي مي باشد، نگرش ديني و سبک مقابله اي ديني است.

افراد با گرايش ديني و اين عقيده که در جهان مقصد والايي وجود دارد، مي توانند شادکام ي خود را ارتقاء بخشند^۱ اين افراد شيوه مقابله مساله مدار را يکي از ويژگي هاي سبک مقابله کار آمد است، مورد استفاده قرار مي دهند. اين شيوه، يکي از موثرترين شيوه هاي مقابله است.^۲

بارگانت 1997 معتقد است که در مواقع فشار و رويدادهاي ناگوار، معني زندگي اهميت بيشتري پيدا کرده و از اين رو مقابله را به عنوان جست جو ي معني زندگي در مواقع فشار تعريف کرده است. از نظر دين در براي مقابله شامل ارزش يابي، فعاليتهاي مقابله، انگيزش، سبک زندگي، ادارک، ترعيف محدود از مشکل و تفسير پيامدها و نتايج حاصل از عوامل فشار زاتاثير پذيرنده و موجب مي شود که افراد از نظره جانبي خود را حفظ کنند و از طريق معنا جويي و اميدواري براي برخورد مناسب با موقعيت تلاش نمايند. براي برخي از افراد و در برخي شرايط سبک هاي منفي مقابله ديني ممکن است که آثار زيان آوري داشته باشد.^۳

و به طور کلي نظريه پردازان دينگري وجود دارند که راه رسيدن به شادکام ي و خوشبختي روان شناختي را در برتوتوجه به ارزشها و هدف ها ي معنوي، نيازهاي بنيادي، معني دار بودن و هدفمند ي زندگي، عشق و علايق ديني و الهي مي دانند.^۴

ويسلون به نقل از داي نيز و لوکاس 2000 با مرور شواهد تجرب ي در مورد همبسته ها ي شادکام ي دريافت که فرد شادکام فردي است سالم، فره يخته، برونگرا، مذهبي، خوشبخت و با هوش.

فرانسيس و همکاران 2000 با هدف بررسي رابطه بين نگرش ديني و شادکام ي و با استفاده از مق ياس شادکام ي آکسفورد گزارش داده اند که بين شادکام ي و نگرش ديني رابطه ضعيف، اما معني داري وجود داشته است.

در مطالعه اي ديگر بيو و همکاران 2000 چهار عامل شادکام ي و رابطه آن را با تعهد ديني مورد بررسي قرار دادند. آنان در يافتند تعهد ديني پيش بيني کننده شادکام ي است. نتيجه يک مطالعه در مورد سبک هاي مقابله ديني و روح يه بيماران (کوني ننگ و همکاران

۱ - وائير و همکاران 1997

۲ - بلنکر موس 1984، به نقل از آقا يوسف ي، 1380

۳ - پارگانت 1997 به نقل از گانز بورت، 1998

۴ - راي س، 2003، راي ن و دمي، 2000، نيکس و همکاران 1999، ماي رز 1995

(1997) نشان داد 60 درصد نمونه تحقیق که دارای سبک مقابله کارآمد و دینی بودند، انعطاف بیشتری برای کنار آمدن با مشکل و روحیه بهتری برای مقابله با آن داشتند. آنان نزدیکی به نیمی از راهبردهای مقابله ای را که توصیف کرده بودند در رابطه با دین بوده است. مطالعات بوهنلین 2000 به نقل از لویی 2001، هالاهی و آرچیل 1997 به نقل از مالبی و همکاران 1999 کانتیزا و همکاران 1995 نشان دهنده رابطه مثبت معنی دار بین شادکامی و خوشبختی با نگرش و باورهای دینی است. همچنین تحقیقات نسبتاً مرتبط با موضوع موجود است از جمله فیلر 1997 در پژوهش با عنوان دینداری و افسردگی، اشاره کرد که دینداری مادر و همگامی فرزندان او ممکن است فرزندان را بر علیه افسردگی حمایت کند. فیچ 200 در پژوهش با عنوان ((معنویت، مذهب و افسردگی در اواخر بيماري)) به جنبه های سودمند مذهب اشاره کرده است. اچوان مسن 2002 در مقاله ای با نام ((مذهب، دوره ساختودرگی و بهداشت روان)) به این نتایج دست یافت اشخاص مذهبی به طور کلی سطوح بالاتری از بهزیستی را گزارش داده اند. همچنین می توان منابع گوناگون و متعددی را در رابطه با موضوع شادی و شادمانی و راههای دستیابی آن یافت. اما همانگونه که نمایان گشتن سه ساله رنگ بهاری و دلگشایی انبوه برگ ها و شکوفه ها به منزله آن نیست که آشنایی و مشاهده مکرر این صحنه از ماهیچ تماشا از زیبایی آن بکاهد، به همین سان تحقیقات مکرر در مورد یک موضوع از میزان اهمیت کنکاش در آن فرضیه نمی کاهد. لذا این رساله نیز تا کنون سعی نموده، با استفاده از نتایج تحقیقات و مقالات پژوهشی انجام شده، از زاویه خود پدیده شادی و نقش دینداری در آن را به بررسی می کشانده و به روش های گوناگون اثبات موضوع نماید.

ضرورت و اهمیت تحقیق

حرکت به سوی کرامت های انسانی، دست یابی به نشاط عمومی و تأمین سلامت روانی و اجتماعی وظیفه آحاد جامعه است. بدیهی است منظور از نشاط اجتماعی تنها معنی شاد بودن نیست، بلکه نشاط اجتماعی باید با آرامش و امنیت خاطر نیز مترادف دانست، زیرا نشاط اجتماعی نشانه ای از احساس امنیت و سلامت روانی فردی و اجتماعی است. بنابراین سوال مهمی که در ذهن ایجاد می شود، این است که اگر دین اسلام بیشتر بر شادی و نشاط تأکید کرده، چرا سازماندهی مربوط به این امور در اجتماع از انسجام کمتری برخوردار است؟ برای پاسخ نوبی به پرسش بالا و مسائل دیگری که مطرح می گردد،

از جمله منابع دینی ما (قرآن و احادیث و سنی و پیروانی) در مورد شادی و نشاط چه مسائلی را مطرح نموده اند؟ تردیدی نیست که آرامش و شادی ریشه در بطرت انسان دارد و عدم آن فرد را از نظر بهداشت روانی دچار مشکل می‌سازد. لذا ضرورت در نظر گرفتن این مقوله در سیاستگذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های یک جامعه افراد مسئول و متعهد را وادار می‌کند که به اهمیت و عمق این موضوع بپایانند و تلاش خود را بر بنیادی دست‌یابی به آن قرار دهند. به ویژه آنکه نظام سیاسی موجود در جامعه ایران، دارای وجهه مذهبی بوده و دینداری از اصول اساسی آن است. توجه به موضوع مورد نظر از اهمیت بالاتری برخوردار می‌شود، چرا که شادی و فرح بخش‌ی، در جامعه اسلام‌ی معنا و مفهوم خاصی پیدا می‌کند که مسئولین برنامه‌ریزان و محققین و... را موظف می‌کند که در زمینه نقش دینداری و ایجاد شادی و نشاط تعمق بیشتری نموده و ابعاد آن را مورد بررسی قرار دهند. تا بتوانند با ایجاد قوانین و راهکارهای کاربردی شادی و نشاط را در جامعه افزایش دهند و ضرورت دارد محققین برای پاسخ‌گویی به سوالاتی که در این زمینه مطرح است تلاش نمایند. در صورتی که شادی را امری لازم می‌دانند، فرایند دست‌یابی به شادمانی کدام است؟ این شادمانی چه پیامدهایی به دنبال دارد؟ پاسخگویی به این گونه سوالات، انگیزه محقق در انجام تحقیق حاضر بوده است و از آنجا که این گونه سوالات ذهن مسل جوان را به خود مشغول کرده است. محقق را بر آن داشته است که برای دغدغه‌های کنونی جوانان پاسخ‌های مناسبی را از منظر قرآن و احادیث در این زمینه جستجو نماید.

هدف تحقیق:

نابراین هدف تحقیق یافتن رابطه‌ی مثبت بین دینداری و شادمانی از دیدگاه قرآن و احادیث و اثبات این موضوع که دینداری به هیچ وجه با شادی منافات ندارد. و در این زمینه منابع دینی ما در ارائه روش‌هایی که به شادی و نشاط در زندگی می‌انجامد و راهنمای ما در این تحقیق می‌گردد، فراوان می‌باشد.

سوالات تحقیق:

الف: مفهوم و جایگاه شادمانی در بیان قرآن و احادیث چیست و در چه قلمرویی قرار دارد؟

ب: شادی در روانشناسی چیست و چه توصیف و معیارهایی دارد؟

ج: راه‌های دست‌یابی به شادمانی از منظر قرآن و حدیث چگونه ترسیم شده است؟

د: فرآیند رسیدن به شادی چیست و پیامدهای شادمانی حاصل از دینداری چه تأثیر فردی و اجتماعی دارد؟

نرضیه تحقیق

در قرآن کریم بارها از فرح و شادمانی و نشاط و بهجت یاد شده است. در روانشناسی میان دین و نشاط و شادی سخن گفته شده و پژوهشگران بسیاری به تأثیر ایمان در نشاط و شادابی تأکید کرده اند. شادمانی آثار فراوانی در حوزه فردی و اجتماعی بر جای می گذارد.

روش تحقیق:

روش مورد استفاده در این تحقیق، کتابخانه ای و اسنادی با استفاده از کتب، مجلات، سایتها و اینترنتی و... است. برای بررسی موضوع فوق فقط به آرایه بحث نظری شادی و نشاط از منظر قرآن و احادیث پرداخته ایم. بنابراین تأثیر متغیرهای مداخله گردی گردر نظر گرفته نشده است. لذا تحقیق حاضر درصدد پاس خگویی به سوالاتی از قبیل اینکه آیا افراد غیردیندار شاد هستند، یا نه و یا کشورهای که نظام سیاسی غیراسلامی دارند، شادمانی و نشاط دارند یا نه و نوع شادی آنها چگونه است، مورد نظر نیست. از این رو این رساله، ضمن اثبات موضوع فوق، بیان می دارد، اساساً شادی در زندگی انسان چه اهمیتی دارد و دین چه تأثیری در نشاط و شادابی انسان دارد. وجه روشهایی را برای ایجاد نشاط پيشنهاده داده است. براساس مطالب بیان شده در این رساله، سعی خواهد شد پاسخ ها ی مناسبی برای چهار سوال تحقیق (که در ادامه ذکر خواهد شد) به روش کتابخانه ای و اسنادی آرایه گردد و در نت یجه هدف تحقیق که ((یافتن رابطه مثبت بین دینداری و شادمانی از دیدگاه قرآن داده است)) می باشد، محقق گردد.

هم ترین محدودیتهای که در انجام این تحقیق احساس شد، عدم آشنایی محقق (نگارنده) با آزمونها و مفاهیم آماری بود که در صورت تسلط بر این مفاهیم، این پژوهش، قادر بود نوع رابطه بین متغیرهای تحقیق، یعنی دینداری و شادمانی را با شاخص های آماری به اثبات برساند. البته در این تحقیق همچنین از نتایج تحقیقات مرتبط جهت اثبات موضوع نیز مورد بهره برداری قرار گرفته است. در پایان لازم است از همه اساتیدی که به اینجانب یاری کرده اند، تشکر کنم.

فصل اول

کلیات

پقدمه

در این فصل که به کلیات این رساله اختصاص دارد، در باره تبیین مفاهیم کلیدی رساله، یعنی مفهوم شادی، نشاط، معنای دین و جایگاه آن و نقش آن در زندگی و دیدگاه روانشناسان در اهمیت و ضرورت شادی خواهیم پرداخت. در آخر با تقسیماتی در باره انواع شادی ها و نشاط ها، سخن گفته خواهد شد.

مفهوم شادي

شادي و مسرت، يعني احساس خوشحال و بهجت و نشاط دروني كه به انسان دست م ي دهد و در خود فعل و انفعالي چون رضاي حاصل م ي گردد. در لغت نامه دهخدا براي اين واژه معادله ي گوناگون ي آمده است: شادي ، شادمان ي، خوشحالي، بهج، بهجت، استبهاج، بشاشت، مسرت، نشاط، طرب، ارتياج، وجد، انبساط، سرور، فرح، . اين واژه در رابر اندوه، غم، سوگ، ت يمار، كروز ، احساس درماندگي آمده است. در اين باره رودكي گفته است: از او ب ي انده ي بگزين وشا دي با تن آسان ي ه تيمار جهان دل را چرا بايد كه بخسان ي. (همان) ي ا شاعري ديگر م ي گويد:

به شادي دار دل را تا توان ي
كه بفزاي د ز شادي زندگاني

مرورت شادي

چرا بايد در زندگي شاد زيست و شادي را در ميان افراد جامعه تقويت و تشويق كرد؟ زيرا كه شادي مائه ي نشاط افراد جامعه و فعاليت جدي آنان م ي گردد . افرادي كه شادند، در زندگ ي موفق ترند، از فرصت ها ب ي شتر استفاده م ي برند ، در جهت انجام مسؤول يت ها و كار نيك و خ يرسانندن به د يگران ب ي شترين گام رابر م ي نارند و ياري م ي رسانند. افكارشان در جهت مثبت است و در كارها خلاق يت ب ي شتر نشان م ي دهند، هر كاري كه خود ي ا ديگران انجام م ي دهند با نگاه مثبت با آن مواجهه م ي شوند. نتايج مثبت هر كاري در نظرشان اهميت ب ي شتر دارد، بردباري را شيوه ي زندگي خويش م ي سازند و در راه زيستن و حل مشكلات كوشش م ي كنند. چنين فوايدي كوچك نيستند و نمي توان به سادگي از كنار آن گذشت . نابر اين شادي، نيازي است كه هرانساني در زندگي خود مرورت آن را احساس م ي كند، همان گونه كه نياز به غذا و استراحت لازمه ي زندگي است، نياز به خوشحالي طبعي و لازمه ي هر زندگي سالم و كام ياب شادابي است. وقتي شخصي از نظره ي جاني تحريك م ي شود، تجربه ها ي خوشي به او دست م ي دهد و نشاط پيدا م ي كند، گفته م ي شود: شادي آن شادي است كز جان روي دت.

تعريف دين

در باره تعريف دين گفت و گو فراوان است . دين، يعني: مجموعه اي از باورها كه به اين سه پرسش اساس ي پاسخ

. لغت نامه دهخدا، ج8، ص12327 .

. ايازي، سيد محمد علي، شادي در اسلام ، ص8.

می دهد و راه رسیدن به مقصود از آفرینش انسان را می بایاند.^۱ یا به عبارت دیگر، دین مجموعه ی عقاید، اخلاق، قوانین و مقرراتی است که از سوی خداوند برای اداره امور جامعه انسان و پرورش انسانها وضع شده است.^۲ اما بهترین تعریف را می توان از دین سخن امامان علیہ السلام را به دست آورد.

- مفهوم شادی در قرآن کریم:

مفهوم شادی 25 بار با الفاظ مختلف در قرآن کریم آمده شادی و نشاط در قرآن کریم، اغلب با الفاظی هم چون فرح، فرحوا، تفرح، تفرحوا، تفرحون، یفرح، فرحون و فرحین آمده است. از سوی دیگر در فرهنگ اسلام، یکی از اصول کتابهای روانشناسانه، کتابهایی است که به ابعاد روانی انسان یعنی راه های وارد کرده شادی به دیگران آمده که از آن به باب ادخال السرور تعبیر شده و از کسانی که موجبات دل خوشی و شادکامی بندگان را فراهم می آورند، ستایشی شده است

معنی لغوی فرح:

فرح مخالف حزن و اندوه بکار گرفته شده است و عبارت است از لذت قلب و روح از رسیدن به آن چه میل دارد و فرح، شرح صدر است به سبب لذت زودگذر که اکثراً در باره ی لذات حسی و دنیوی صدق می کند.

انواع فرح در قرآن در چند معنا به کار رفته است:
الف: سرکشی و بدمستی که در باره ی آن خداوند می فرماید: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ)^۳

ب: خوشنودی و رضا که خداوند می فرماید: (كُلُّ جَزْبٍ بِمَا كَذِبُوا فَرِحُونَ)^۴

بَا أَيُّهَا الرُّسُولُ لَا يَحْزُنَكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِن قُلُوبُهُمْ وَمِنَ الَّذِينَ هَادُوا سَمَاعُونَ لِيَكْذِبَ سَمَاعُونَ لِقَوْمٍ آخِرِينَ لَمْ يَأْتُوكَ يُحَرِّفُونَ الْكَلِمَ مِنْ بَعْدِ مَوَاضِعِهِ يَقُولُونَ إِنْ أُوتِيتُمْ هَذَا فَخُذُوهُ وَإِنْ لَمْ تُبَوِّئُوهُ فَاحْذَرُوا وَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ فِتْنَتَهُ فَلَنْ تَمْلِكَ لَهُ مِنَ اللَّهِ شَيْئاً أُولَئِكَ الَّذِينَ لَمْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَطَهِّرْ قُلُوبَهُمْ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ.^۵

^۱ - یوسفیان، حسن: نیاز به دین، دفتر نهم از مجموعه از چشم انداز امام بلی (ع)، 1381، ص 12.

^۲ - جواد آملی: شریعت در آینه معرفت، 1373

- سوره قصص، آیه 76.

- سوره مؤمنون، آیه 53.

- سوره المائده آیه 41

اي فرستاده (خدا) ! آنها كه در مسير كفر شتاب مي كنند و با زبان م ي گويند: (ايمان آوريم) و قلب آنها ايمان نياورده، تو را اندوهگين سازند.

و (همچنين) گروه ي از يهودي ان كه خوب به سخنان تو گوش م ي دهند، تا دستاوي زي براي تكذيب تو ب ياي ند ؛ آنها باسوسان گروه دي گري هستند كه خودشان نزد تو ن ي امده اند ؛ آنها سخنان را از مفهوم اصليش تحريف م ي كنند، و (به ي كدي گر) م ي گويند: (اگر اين (كه ما م ي خواه يم) به شما داده شده (و محمد بر طبق خواسته شما داور ي كرد). ب پذيرند، و گرنه (از او) دوري كن يد !)

كسي را كه خدا (بر اثر گناهان پي در پي او) بخواهد مجازات كند، قادر به دفاع از او ن يستي؛ آنها كسان ي هستند كه خدا نخواست ه دلهايشان را پا ك كند ؛ در دن ي رسوايي، و در آخرت مجازات بزرگي نصي بشان خواهد شد.

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنْذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

با پي امبران را، جز (به عنوان) بشارت دهنده و ب ين دهنده، نم ي فرستيم ؛ آنها كه ايمان ب ياورند و (خويشتن را) اصلاح كنند، نه ترس ي بر آنهاست و نه غمگ ين م ي شوند.^۱

اگر ما بپره ي زيم كه اسلام د ين كاملي است بنا بر اين سا يد براي تمامي ني ازي هاي جسمي و روحي، ابعاد مختلف، زواي اي پيدا و پنهان زندگي بشر برنامه و ش يوه ي كار ارائه كرده باشد . كسي نم ي تواند منكر ا ين شود كه شادي و نشاط و تفريح از جمله ني ازي هاي روحي و فطري انسان است.

إِذْ تَضَعُونَ وَلَا تَلُؤُونَ عَلَىٰ أَحَدٍ وَالرُّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أُخْرَاكُمْ فَأَتَابَكُمْ عَمَّا بَغِمَ لَكُمْ يَلَا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ^۲

(به خاطر ب ياور يد) هنگامي را كه از كوه بالا م ي رفتي ؛ و جمع ي در وسط ب يابان پراكنده شدند ؛ و از شدت وحشت به عقب ماندگان نگاه نم ي كردي د، و پي امبر از پشت سر، شما را صدا م ي زد. سپس اندوه ها را يكي پس از دي گري به شما جزا داد :

اين بخاطر آن بود كه د ي گر براي از دست رفتن (غنايم جنگي) غمگين نشوي د، و نه بخاطر مص يبت هاي كه بر شما وارد م ي گردد. و خداوند از آنچه انجام م ي ده يد، آگاه است.

رَجِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَ ضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِي نَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ^۳.

- سوره الانعام آيه 48
-سوره آل عمران آيه 153
- سوره آل عمران آيه 170

آنها بخاطر نعمتهاي فراواني كه خداوند از فضل خود به ايشان بخشیده است، خوشحالند؛ و بخاطر كسان ي كه هنوز به آنها ملحق نشده اند (مجاهدان و شهيدان آينده)، عوشوقتند: (زي را مقامات برسجته آنها را در آن جهان مې بي نند؛ و مې دانند) كه نه ترسي بر آنهاست، و نه غم ي خواهند داشت.

وَلَا يَحْزَنُكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَن يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئاً يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ جِزَاءً فِي الْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ⁴.

كسان ي كه در راه كفر، شتاب م ي كنند، تو را غمگين سازند! به يقين آنها هرگز زيان ي به خداوند نم ي رسانند. (بعلاوه) خدا م ي خواهد (آنها را به حال خودشان واگذارده؛ و در نتيجه،) بهره اي براي آنها در آخرت قرار ندهد. و براي آنها مجازات بزرگي است! الذين ينفقون اموالهم في سبيل الله ثم لا يتبعون ما انفقوا منا ولا الذي لهم اجرهم عند ربهم ولا خوف عليهم ولا هم يخشون.⁵

كسان ي كه اموال خود را در راه خدا انفاق م ي كنند، سپس به دنبال انفاق ي كه کرده اند، منت نم ي گذارند و آزاري نم ي رسانند، پاداش آنها نزد پروردگارشان (محفوظ) است؛ و نه ترسي دارند، و نه غمگين م ي شوند.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً لَّهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ¹
آنها كه اموال خود را، شب و روز، پنهان و آشكار، انفاق م ي كنند، مزدشان نزد پروردگارشان است؛ نه ترسي بر آنهاست، و نه غمگين م ي شوند.

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ²

كسان ي كه ايمان آورند و اعمال صالح انجام دادند و نماز را بر پا داشتند و زكات را پرداختند، اجرشان نزد پروردگارشان است؛ و نه ترسي بر آنهاست، و نه غمگين م ي شوند.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ³
و سست نشويد! و غمگين نگرديد! و شما بر ترديد اگر ايمان داشته باشيد.

اهميت دين در زندگي انسان

بي گمان يكي از ديرين ترين نهاد هاي اجتماعي انسان را دين تشكيل م ي دهد. دين بر اساس خواست طب يعي

- سوره البقره (2) آيه 272

- البقره (2) آيه 277

- آل عمران آيه 139.

ني ازي بني ادين به حساب مي آيد. بررسي هاي دانشمندان نشان مي دهد كه تاريخ بشر با دين آميخته بوده است. در آينده نيز با آن همراه خواهد بود.^۲ فيلسوف بزرگ رانسوي در اين باره مي گويد:

«ممکن است روزي هر چه را دوست دارم ، نابود و از هم باشيده شود و هر چه كه نزد من لذت بخش تر و بهتري نعمت هاي حيات است از من يان برود و نيز ممکن است آزادي به کاربردن عقل و دانش و هنر ، بي هوده گردد ، ولي محال است كه علاقه به دين متلاشي يا محو شود بلكه موارده و هيژه باقي خواهد ماند»^۳

اين حقيقت متفكران بسياري را به تامل در راز نياز به دين و خاستگاه آن فرا خوانده و ديدهاهاي نوناگوني را پديد آورده است. صرف نظر از بنيان اين ديدهاها كه فرصت ديگري را مي طلبد، ژرف نگري بيش تر، انسان را به اين واقعيت رهنمون مي گردد كه آگاهي از آغاز و انجام هستي ، از بنيادي ترين نيازهاي بشر است.^۴ اين پرسش اساسي زندگي بشر، قلمرو زمان و مكان را در نورديده و موارده متفكران شرق و غرب را به تامل واداشته است ، چنان كه الكسيس كارل ، 1873 - 1944 م)، پزشك و انديشمند فرانسوي و برنده جايز نوبل مي گويد:

((انسان... از خود مي پرسد كه معناي زندگي چيست؟ چرا و از كجا مي آيم؟ كه هستيم؟ مقام عقل در جهان چيست؟ اين همه رنج و غم و اضطراب چرا؟ معناي مرگ چيست؟ اگر بايد به زودي به نيتي برگشت، ساختن جسم و جان خود بر وفق يك ايده آل نيك و حق يكت چه سودي دارد؟ آيا فداكاري و ايمان و دليبي، ريخندهاي طبيعت نيت؟ به كجا مي رويم؟ آيا بعد از مرگ ، روان نيز همچون جسم متلاشي مي شود يا آن كه باقي مي ماند؟^۵ پاسخ به اين پرسش هاي اساسي و آگاهي از آغاز و انجام هستي، بيش از هر چيز به عنوان يك نياز فطري انسان را به سوي دين طلبي مي كشاند. بر اين اساس از امام علي (ع) نقل شده: «رَحِمَ اللهُ امرءً عَلمَ من آين و في آين و الي آين»^۶ رحمت خدا بر آنكس كه بداند از كجا آمده ، در كجا به سر مي برد و به كجا ره مي سپارد.

^۱ - ايازي، سيد محمد علي، شادي در اسلام ، ص 10. ويل دوران تاريخ تمدن، ج 1،

^۲ - آنتوني گيدنز: جامعه شناس . ارنت رنان (1823 - 1893 م)

^۳ - شريعتي ، محمد تقى: فايده و لزوم دين ص 23 .

^۴ - طباطبايي ، سيد محمد حسين اصول فلسفه و روش رئاليسم ج 5)

^۵ - الكسيس كارل: مجموعه آثار و افكار (راه و رسم زندگي) ، ترجمه پرويز ليري: ص 156 .

^۶ - ديلمي، حسن بن ابي الحسن، اعلام الدين في صفات المومنين، مؤسسه آل بيت،

دين در قرآن
 نرآن كريم ارايه دين را تنها در شأن ذات اقدس اله ي
 معرفي کرده است و با عبرتهاي گوناگون بر آن تاکيد مي
 نمايد. گاه با نسبت دادن دين به خداوند به تنظييم و
 تدوين الهي آن اشاره کرده و مي فرمايد:
 «وَرَأَيْتِ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا»^۱ و گاه
 دين را ملك و ملك خداوند و قل مرو نفوذ او خوانده و
 مي فرمايد: ((وَقَاتِلُوهُمْ حَتَّى لَا تَكُونَ فِئْتَةً وَيَكُونَ الدِّينُ
 لِلَّهِ))^۲ و يا مي فرمايد ((وَيَكُونَ الدِّينُ كُلُّهُ لِلَّهِ))^۳ و
 يا اين كه در موارد ي ديگرمي فرمايد ((مُخْلِصِينَ لَهُ
 الدِّينَ))^۴ و گاه نيز از دين الهيه، با عنوان دين حق و
 از ديگر اديان باطله ياد مي كند.
 در مورد حق بودن دين الهي مي فرمايد ((هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ
 رَسُولَهُ بِالْهُدَى وَدِينِ الْحَقِّ))^۵ و يا آن كه مي فرمايد:
 ((لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَا بِالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلَا يُحَرِّمُونَ مَا حَرَّمَ
 اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَلَا يَدِينُونَ دِينَ الْحَقِّ))^۶ زيرا كه اضافه
 كردن دين به حق در ا دين دو آيه مي تواند اضافه
 ((بيانيه)) و يا ((لاميه)) باشد.
 در اضافه بيانيه، مضاف از نسخ مضاف الهيه و بر اين
 اساس ((دين الحق)) يعني ديني كه حق است. و در اضافه
 لاميه مراد اختصاص مضاف به مضاف الهيه است، يعني ديني
 كه مخصوص خدا و ويژه حق مي باشد.
 همچنين در آيات متعددي از استع مال لفظ دين منظور
 مجموعه قوانين مقررات و مصوبات بشري، اطلاق دين شده
 است.^۷ كه مي توان گفت دين مشتمل بر مجموعه قوانين و
 مقررات نيز بوده و اين مجموعه قوانين در صورتي حق است
 كه فقط توسط خداوند تنظييم شود.^۸ چرا كه تنها خداوند
 است كه حق است و آنچه جز او مي خواننده باطل است.^۹

ديدگاه ها

شادي و نشاط از ابعاد گوناگون ي قابل بررسي است. از
 ديگاه روانشناسي و از ديده گاه پژوهشگران ديني اقسام
 شادي هاي مادي و شادي هاي معنوي. براي شناخت جايگاه
 و نقش دين در ايجاد شادي و راه ها و روشهاي درست كسب
 شادي لازم است كه اين ديده گاه ها و تقسيم ها شناسايي

-
- نصر (110) آيه 2
 - بقره (2) آيه 193
 - انفال (8) آيه 39
 - اعراف (7) آيه 29
 - توبه (9) آيه 33
 - توبه (9) آيه 29
 - طه (20) آيه 64، كافرون (109) آيه 6، يوسف (12) آيه 76
 - حج (22) آيه 62
 - جوادي آملی: شريعت در آينه معرفت، 94، 95، 96، 97

شود. اهمیت شور و نشاط و سرور و جایگاه آن در مفاهیم دینی همین بس که مفهوم شادی 25 بار با الفاظ مختلف در قرآن کریم آمده است و یکی از ابعاد ترویجی و تشویقی در فرهنگ دینی، ادخال السرور فی قلب المؤمن است که در کتابهای حدیثی بابی به آن اختصاص داده شده است و از کسانی که موجبات دل خوشی و شادکامی بندگان را فراهم می آورند، ستایش شده است.

شادی از دیدگاه روان شناسی

شادی به عنوان منبع انرژی است. نوعی از هیجانهایی آدمی می باشد. گرچه در تعداد هیجانهای اندازه ی آن، در بین روان شناسان اختلاف نظر وجود دارد، ولی همه شادی را به عنوان یکی هیجان مثبت ارزشیابی می کنند. پس بناچار باید به شناسایی هیجان¹ پرداختیم؛ زیرا هیجان هیجان از نظر منطقی، جنس برای شادی شمرده می شود. در ابتدا باید بگوییم: هیجانهای در انسان به دنبال محرکات درونی و بیرونی ظاهر می شوند که می توانند آثار مثبت یا منفی در پی داشته باشند ولی اگر بدرستی و بجا از آنها استفاده شود و بموقع کنترل و تعدیل گردند، آثار مثبت و سعادت آفرینی را بدنبال خواهند داشت که برخی از این آثار عبارتند از:

الف) هیجانهای بدن را برای تلاش و کوشش آماده می سازد. ب) به عنوان یکی وسیله ی ارتباطی بکار می رود و در جذب یا دفع دیگران بسیاری از مهم است و قابل یقین بالایی دارد.

ج) هیجانهای زندگی را لذتبخش نموده و زندگی شادی را برای فرد به ارمغان می آورد تا با آمادگی کاملتری به سوی اهداف شایسته حرکت نمایند.

د) فعالیتهای ذهنی تحت تاثیر عواطف و هیجانهای بدن باشند و تغییراتی را مانند: محدودیت در دقت و تمرکز، ضعف در یادآوری، ضعف در استدلال و تفکر، دگرگون ی در نگرش و... به دنبال دارند²، همانطور که از حضرت علی (ع) نقل شده است: ((سرور و شادمانی باعث گسترش روان و نشاط درونی می شود))³ بدین ترتیب انسان با انرژی و نشاط می تواند به انواع فعالیتهای پرداختد.

تقسیم شادی به شادیهای مادی و معنوی

بی گمان شادیها را می توان از چند جهت تقسیم کرد. شادیهای مفید و مؤثر و شادیهای مضر و بلکه گاه خطرناک. از سوی دیگر در میان شادیهای ایجابی، گاه

1- عسگری، ابی هلال، الفروق اللغویه، ص 294.
2. برای توضیح بیشتر بنگرید به: علی مصباح و دیگران، روان شناسی رشد (1)، با نگرش به منابع اسلامی، پیشین، ص 438.
3. ایازی، سید محمد علی، شادی در اسلام، ص 8.

شادي و نشاط مادي و در اثر امور ي مادي و لذت هاي دنيايي هستند و گاه شادي معنوي و ماورايي هستند، مانند خواندن دعايي با شور و حال و نماز ي با حضور قلب، نجوايي شبانه و زمزمه ا ي عاشقانه، يا کمک به انساني افتاده، نوازش يتيمي غمگين سیرکردن گرسنه ا ي بي‌نوا، زيارت بارگاه انساني پاک، دي‌دار و ابستگان و نـفت و گـو با دو سـتي صـميـمي که همگي از قسم نشاط ها ي معنوي و سفارش هاي دين و تعاليم پر محتواي آن است، و همان سرور و نشاطي را به دنبال دارد که دي‌دن بهار طرب انگيز و طبع پر لطافت و قطره ا ي شبنم بر رخسار گل سرخ و زمزمه جوي‌بار و وزش نسيم روح فزا .

هرچه هر دو نوع شادي بر گرفته از يك حقيقت و هر دو جلوه ا ي از زيبايي و عظمت و کمال خداوند بزرگ و کریم است. اما از نظر سطح ارزش و دوام و اثرات معنوي بکسان نيستند . نگاه ي گذرا به تعاليم ديني‌نشان م ي دهد، شادي و سرزندگي معنوي، از آثار ايمان مذهبي است؛ چرا که مذهب بر زمينه هاي پيدايش شادي سفارش کرده و نشانه هايش را ستوده است . نداشتن نگران ي و اضطراب و غم و اندوه و رسيدن به اطمینان قلبي احساس هر نوع شادي است و اين ممکن نيست مگر با ايمان به قدرت مطلق ي که سرچشمه همه ن يکي ها است.^۱ به همين دليل، عميق ترين و عالي ترين شادي ها و سرورها از آن مردان پاک سيق و آشنا با خداوند است . در حديثي از پيامبر (ص) مي خوانيم: «رکعتان في جوف الليل احب الي من الدنيا و ما فيها؛ دو رکعت نماز در دل شب نزد من از دنيا و آنچه در آن است، ارزنده تر و دوست داشتني تر است.»^۲

از حضرت صادق (ع) نقل شده است: اگر مردم از فضيلت شناخت خداوند متعال آگاه بودند، چشمان خود را به هره هاي مادي که خداوند به دشمنانش بخش يده نمي دوختند و دنياي آن ها در نظرشان از چيزي که زيـر پـالگـدم ي کنند، بي ارزش تر بود و از شناخت خداوند چنان لذت مي بردند که گويي پيوسته در باغ هاي بهشت با دوستان خدا، همنشين و همراهند.^۳

در دين اسلام دستورهاي فراواني که زمينه ساز شادي و سرور را فراهم مي آورد، وارد شده است: مانند سفارش به حسن خلق و گشاده رويي و دي‌دار برادران ايماني با روش گشاده و چهره شگفته و تلاش برا ي شادي کردن سומنان؛ چنان که در روايت آمده است:

۱ - خوانساري-آقا جمال، شرح غرر و دررآمد ي ، ج 2 ، چاپ اول ، تهران ، انشگاه تهران ، 1360 ش . ، ص 113 .
 ۲ - سالنامه تحصيلي جوان ، حديث مهر ، 82 - 1381 .
 ۳ - صدوق: علل اشرايع ، ج 2 ، ص 363 .
 ۴ - همان ، ج 2 ، ص 155 .

«الْقِ احَاك بوجه منبسط ؛ با روي گشاده با برادران ملاقات كن.»^۱ ((ايّما مسلم لقي مسلماً فَسُره، سُره الله عزوجل ؛ هر مسلمان ي كه مُسلمان ي را ببيند و او را سرور كند، خداوند را شاد كرده است.))^۲ در بهشت خانه اي است به نام خانه **شادي، تنها كسي** كه پتيّمان و بچه ها را خوشحال كن د به آن داخل م ي شود.

سوي خوش عامل مهم شادمان ي است و متقابلاً بوي بد عامل مام يدي و افسردگي؛ در روايات اسلام ي توجه ويژه اي به استفاده از عطريّات و بوي خوش شده است و خوشبو بودن از ويژگي هاي پيامبر اسلام صلي الله عليه و آله - و از سنت ها ي آن حضرت شمرده شده است؛ حضرت صادق عليه السلام - م ي فرمايد: رسول خدا - صلي الله عليه و آله - براي بوي خوش بيش تر از خوراك خرج م ي كرد.^۳ رنگ روشن شادي آفريّن است، در دين ن ي ز به پوش يدن لباس هاي روشن و به ويژه سفيد، توجه زيادي شده است؛ در حال نماز بر پوش يدن لباس سفيد تاكيد شده و پوش يدن لباس سيّاه در اين حال مكروه شمرده شده است؛ در حديثي از پيامبر بزرگ اسلام (ص) آمده است: ((لبسوا البياض لانهما اطيب و اطهر و كفنوا فيها موتاكم؛ لباس ها ي سفيد بپوشيد، چون بهتر و پاك تر است و مردگان خود را در ان ها كفن كنيد.))^۴

در اسلام آراستگي ظاهري امتيازي براي فرد و يكي از شانه ها ي ايمان شمرده شده است . هر مسلمان مومني از بُودكي با حديث ((النظافه من الايمان)) آشنا است؛ نقش آراستگي ظاهر در آرامش و نشاط روح ي و ايجاد شادي و انبساط فردي و اجتماعي انكار ناپذير است.

كار جوهر آدم ي و نشانه ح يات او است، انسان تنبل، هره اش از زندگي اندك و سلامتي اش در معرض خطر و شادابي اش بر باد است. كار و تلاش از انحرافات و لغزش ها جلوگيري م ي كند؛ زمينه بس ياري از مفسد اخلاقي و اجتماعي را از بين م ي برد و بر سر- زندگي و نشاط م ي افزايد. در روايات اسلام ي به حدي بر اهميت كار و تلاش در راه كسب روزي حلال و تامين هزينه هاي زندگي تاكيد شده كه انسان غرق در شگفتي و حيرت م ي شود.

در روايتي از حضرت صادق (ع) نقل شده است: فرد زحمتكش كه براي رفاه خانواده اش م ي كوشد، همانند مجاهد در راه خدا است.^۵

^۱ - همان ، ج 1 ، ص 418.

^۲ - ميزان الحكمه ، ج 6 ، ص 439 ح 8466.

^۳ - همان ، ج 6 ، ص 438 ح 8461 و 8460.

^۴ - صدوق: علل اشرايع ، ج 5 ، ص 574 ح 11021.

^۵ - عباس قمي ، سفينه البحار ، ج 1 ، ص 291 .

^۶ - ري شهري، ميزان الحكمه ، ج 4 ، ص 119 ، ح 7203 .

سیر و سفر در شهرها و سرزمین‌های مختلف و گشت و گذار در طبیعت و دیدن منظره‌های زیبا و آشنایی با آداب و رسوم ملت‌ها، گذشته از فایده‌های فراوان مادی و معنوی، آدمی را از افسردگی می‌رهاند و به سلامتی جسم و روان و ایجاد شادابی کمک شایانی می‌کند. از این رو، دین مقدس اسلام مردم را بس‌یار به آن‌ها سفارش کرده است و تعبیر (سیوا فی الارض) را در آیات متعددی از قرآن می‌توان یافت.

نوصیه به شرکت در مجالس شادی مثل عروسی و ولیمه و طعام دادن در هنگام ازدواج و تولد فرزند و خرید خانه و برگشت از حج و زیارت که هدف از آن‌ها ایجاد انس و الفت و صفا بین مومنان و شاد و مسرور ساختن آن‌ها است، گواه اهمیت دادن دین مبین به مقوله شادی و سرور است. سفارش به پوشیدن لباس‌های نیکو و زیبا و زینت کردن و معطر کردن و شادی کردن و شاد ساختن یکدیگر در اعیاد اسلام، به ویژه عید سعید غدیر و ناکید بر صله ارحام، و اطعام دادن و دست دادن و صافحه با مومنان و زیارت آن‌ها و تبسم کردن به روی آن‌ها و هدیه دادن به آن‌ها، شاهد دیگری بر توجه اسلام به این امر است.

لایذ دانست شادمانی تنها در لذت‌های مادی گذرا خلاصه نمی‌شود. شادمانی واقعی در نزدیکی شدن به هدف والا و آفرینش و آراسته شدن به خصلت‌ها و خوی‌های انسانی و الهی است. به گفته ارسطو: ((شادمانی عبارت است از بروداندن عالی‌ترین صفات و خصایص انسان)).^۱ بنابراین، لذت و خوشی تنها با عوامل مادی به دست نمی‌آید. عوامل معنوی نیز در ایجاد شادی موثرند. گاهی انجام کارهایی که عادتاً باید لذتبخش باشند، نه تنها لذتی به انسان نمی‌بخشد، بلکه عذاب وجدان و تشویش روحی نیز می‌آورد؛ چرا که روح و وجدان آماده لذت‌بردن نیستند. یک غذای لذیذ یا رابطه جنسی و یا خانه‌سوار زیبا، اگر حرام و نامشروع و غیرمعتقول باشند، برای انسان سالم و طبیعی تلخ و ناگوار است. پرهیز از گناه در بیش‌تر مواقع، پرهیز از لذت‌های مادی سطحی است؛ ولی در عین حال شادی آور است، زیرا روح آدمی به گونه‌ای است که گاه از پرهیز و ریاضت معتقول سرخوش می‌شود. ارضای تمایلات به هر صورت و در هر شرایط شادی آور نیست. گاه پرهیز از لذت، لذتبخش‌تر از نایل به لذت است.

از رسول اکرم نقل شده: ((مومن، شوخ و شاداب است)).^۲

^۱ - سالنامه تحصیلی جوان، حدیث مهر، 81-82.
- می‌زان الحکمه، ج 6، ص 439 ح 8466.

از حضرت علي (ع) روايت شده : شادمان ي، گشايش خاطر م ي آورد، يا ((اوقات شادي غني مت است)).^۱ بررسی پديده هاي اجتماعي مربوط به مراسم عزادار ي مانند ايام محرم، ماه رمضان، ايام فاطميه و... نشان مي دهد که اين فعاليت ها براساس نظام م ذهبي کشور به صوبي سازمان يافته و مردم در برگزار ي اين گونه مراسم پيوند اجتماعي قوي بر خود و به طور خود جوش ئرديده به نحوي که اجراي آنها با نظم از بيش تعين نشده اي برگزار م ي گردد.

هرچند بررسی پديده هاي اجتماعي مربوط به اع ياد و شادمان ي ها نيز نشان م ي دهد که آنها نيز سازماندهي مناسب برخوردار هستند. ليکن در مقايسه با برگزار ي مراسم مربوط و مراسم عزادار ي از ساختار و انجام کم ترين برخوردارند چنانچه اشاره شد، اعتقادات ديني و خصوص دين اسلام شادي زا و فرح بخش است؛ زيرا با توجه به نيازهاي انساني طراحي شده است.

بايگاه دين از منظر روانشناسان دين

اگرچه روانشناسي دين، يکي از روشها، يا قلمروهاي دين پژوهي به طور عام است، ليکن به دليل اهميت خاص آن در اين پژوهش به طور مستقل مورد بحث قرار م ي گيو. روانشناسي دين برخاسته از فضا ي فکري و فرهنگي خاصي است که در آن روش علم ي و دين پژوهي به نحوي پخته و پيشرفته شدند که چون هر دو در معرض پرسش ها ي مختلفي قرار گرفتند به يکديگر نزديک شدند. قرن نوزدهم شاهد نخستين شکوفايي بزرگ ره يافت ها ي غيرفرقه گرا يانه و روشنند به مطالعه پديدار ها ي ديني در غرب بود. اولين ندم روانشناسي دين با همين عنوان خاص توسط لوبا در سال 1898 برداشته شده است. وي در دانشگاه کلارک بود و اثر خويش را در روانشناسي پديده هاي ديني دردناک نهاد. (استرانک 1959). در مورد ساير روانشناسان به همترين کارکردها که آنان ط ي سالها تحق يق به دست آورده، و در بستري از تحولات علمي شکل گرفته، اشاره م ي کنيم.

سهم ترين کارکردهاي دين از نظر روانشناسان دين

1 معنا بخشي به زندگي انساني

شايد نخستين کارکرد دين هويت بخشي به زندگي ديني و معنا دادن به زندگي است. دونت، با تاسيس آزمائيگاه ي براي روانشناسي تجرب ي به تلفيق بين فلسفه و علم از يک سو و

عینیت بخشیدن به علم از سوی دیگر نائل شد.^۱ وی درون گری را وارد آزمایشگاه کرد و در مطالعه منشأ رفتار دین به چهار مرحله متما یز شعائر بدوی، توتم پرستی، اساطیری قهرمانان و خدایان، و اصالت انسان برای حفظ هویت خویش، در جهان طبیعت اشاره کرد. دونت از طریق شاگردانش استانی هال (1924 - 1844) و شاگردانش او یعنی جیمز لوبا و استاوبوک (1947 - 1866) و نی ز از طریق جروج کو (1951 - 1862) بررسی د تکاملی روانشناسی تجربی و روانشناسی دین در ایالات متحده تا ثیی عظیم باقی گذارد.

این پژوهشگران بر مطالعه ی تجربه های یی چون ایمان آوردن، دعا، احوال ع رفانی با کاربرد روش های یی چون بخش پرسش نامه، مصاحبه شخصی، زندگی نامه خود نوشت و سایر موارد و مطالب تجربی که قابل تجزیه و تحلی ل، رده بندی و سنجش آماری است تأکید داشتند.^۲

استانی هال (1891) اولین رئ یس انجمن روان شناس ی آمریک ا. □ □ □ . نی ز به عنوان یکی از پی شکسوتان روان شناسی در امریکا به بررسی دین علاقه مند بود و نشری ه ای را در زم ی نه روانشناسی دین تاسیس کرد که تا سال 1915 چاپ می شد مقالات چاپ شده عمدتاً به آموزش های اخلاقی و مذهبی کودکان و نوجوانان مربوط می شد.^۳ استابارک: وی ای تالیف کتاب ((روانشناسی دین)) در سال 1899 نتایج تحقیق یات خود را در مورد بلوغ، اسکیزوفرنی و رودی آورد به دین منتشر کرد.^۴ وی از برسشنامه استفاده کرد و به طبقه بندی، تحلی ل و تفسیر داده ها پرداخت. البته وی معتقد بود دین یک راز است و علم هرگز همه ابعاد آن را نخواهد شناخت.^۵

جرج کود (1951 - 1862): وی کتابی را در زم ی نه روانشناسی دین تدوین کرد که به عق یده برخی در آمریک ا بهترین متن در ای ن زم ی نه شناخته شده است.^۶ نتایج پرسشنامه های وی الهام بخش بس یاری از تست های شخصیت بود، وی انواع ((خلق و خو)) را در تجربه و تحلی ل روی آورد به دین و ایمان آوری به کار برد.^۷ مطالعات بی ت و هالا همی (1974) در مورد فراز و نشیب روان شناسی دین در بین سال های 1880 و 1930 نشان می دهد که رهبران اول یه ای ن حرکت افرادی مثل جیمز هال، ئو با استاریک، پرات، کاتکلین بوده اند. هی ن حرکت از

- ویلیام ونت (1832-1930)

^۱ - الیاده میرچاو، 1987 به نقل از خرمشاهی، 1375.

^۲ - ریچاردال گور اچ، 1988 به نقل از رحیمی نژاد، 1380

- استابارک

^۳ - همان منبع

- جرج کود (1862-1951)

^۴ - همان منبع

سال 1930 به بعد در قالب مطالعات روانشناسي اجتماعي و شخصيت به ويژه در ضمن مباحث نگرش ها ي اجتماعي و رشد مذهبي توسط ج ي و بلي و آلپروت استمرار يافت او به مطالعه نگرش ها ي ديني دين و پيش داوري و تفاوتها ي بردي در جهت گ يي هاي ديني و شخصيت پرداخت و سال 1650، آن را تحت عنوان فروردين او منتشرکرد.^۱

در سال 1961 انجمن مطالعات علمي در باب دين نشريه اي را به نام مجله مطالعات علمي در مورد دين منتشر کرد. و در اولين شماره اش در يادداشت سر دب يرتاكي در كه مطالعات و ارز يابي تجربيات، تكاليف، باورها، سازمانها و اهداف ديني را از ديده گاه و با روشها ي روانشناختي و علوم اقتصادي انجام خواهند داد.^۲

نوجه ناخود آگاه و رابطه اش با احوال ديني با مسير تكاملي روانشناسي اعماق بالا گرفت. اين مكتب روانشناسي از تحقيقات دو روانشناس فرانسوي ژان، سارتن شاركو (1893 - 1825) و شاگردانش پي يري، ماري، عيليكس ژانه (1947 - 1859) نشات يافت، تاكي د شاركو بر هيپنوتيزم و مطالعه ذهن ناخود آگاه برا ي درمان روانپريشي بعدها به همت ژانه ادامه يافت، ژانه از حالات و عقايد گوناگون ديني و نقش آنها در حيات بشري، حللي روانشناختي به عمل آورده بود. شاگرد ديگر شاركو، موسس اتريشي روانكاري يعني زيگموند فرويد (1939 - 1859) ذهن ناخود آگاه و رابطه اش با بديدارهاي ديني را در كانون توجه و جلب انظار جهان يان قرار داده.^۳

اريك فروم (1980 - 1900) و اريك اريكسون كه بر ي تحول و تكامل شخصيت و نيز عوامل اجتماعي تاكي د مي ورزند به نحوي مثبت و از نظر گاه ي انسان دوستانه، بعضي از جنبه هاي دين را بررسي کرده اند.^۴

آلپورت از سال 1950 در زمينه روان شناسي دين، كتاب ردو دينش را تاليف كرد كه بايستي حركت او را در اين زمينه حائز اهميت دانست. هنر آلپورت اين بود كه به عنوان يك روانشناس اجتماعي با ارائه نظريه جهت گيي دروني و بيوني نسبت به دين در انسان توانست مطالعات روان شناسي اجتماعي در زمينه تعصبات نژادي را با در نظر گرفتن جهت گيي مذهبي فرد مورد مطالعه قرار دهد.^۵

قيسم بندي آلپورت در خصوص جهت گ يي مذهبي فرد توانسته است توجه زيادي را طي ساليان اخير به خود

^۱ - براون ، 1987 به نقل از كاوياني ، 1380

^۲ - همان منبع

^۳ - الياده ميرچاوه ، 1987 به نقل از خرمشاهي ، 1375

^۴ - همان منبع

^۵ - براون ، 1987 به نقل از رحيمي نژاد ، 1379

عطوف دارد و در مطالعات ي که عامل مذهب مورد توج ه روانشناسان باشد به عنوان يک نظريه کار آمد مورد استفاده قرار گيو.

آلپروت بر حسب جهت گ يي ديني افراد آنها را با دو جهت ئيي ديني دروني و بيوني تقسيم بندي کرد از نظر آلپورت افراد مذهبي با جهت گ يي دروني ضمن دروني سازي ارزشهاي ديني مذهب را به مثابه هدف د ر نظرم ي گيئيد در حال ي که افراد با جهت گ يي بيوني دين را صرفاً وسيله اي براي ني ل به اهداف ديگر در نظرم ي گيئيد.^۱ تعدادي از نظريه هاي روانشناسي، چشم انداز جالبي روي مذهب دارند، که در نظريه هاي کلاسيک شما نظريه هاي روانشناسي مانند ويليم ج يمز، زيگموند فرويد کارل يونگ، آلپورت، آبراهام مازلو و افراد آدلر را پيدا حواهيد کرد. البته نظريه اريک اريکسون نيز مطرح شده است.

ويليام ج يمز (1942 - 1910) روانشناس و ف يلسوف آمريکايي که رئيس انجمن روانشناسي امريکا بود. يکي از اولين موضوعات روانشناسي که به رشته ي تحري ر در آورد در زم ينه روانشناسي مذهب بود. تجربيات گوناگون و متنوع مذهبي او که در م يدان فعاليت کلاسيک مطرح شده بود براي علاقمندان در اين زم ينه ارزشمند است اگر چه تجربيات شخصي مذهبي سهم زيادي در نظرات ج يمز داشت ولي از بعضي از تعصبات بي جاي مذهبي متنفر بود. (نيلسن، 1994)

خستين نقطه عطف در روانشناسي دين با سخنرانيه اي ج يمز در سالهاي 1901 و 1902 به بار آمد که تحت عنوان ((انواع تجربه ديني)) انتشار يافت. وي از اهميت توجه به عوامل تصعيدي و ناهشي ار مطلع بود. او معتقد بود: «دين انسان، عم يق ترين، خردمندان ترين چيز در ح يات اوست، ره يافت وي بيشترباليني بود. ج يمز مهمترين ثمره عمرش را تدو ين تستهاي انتقادي مصلحت اند يشانه (پراگماتيک) باري سنجش اعتبار تجربه ديني دانست.»

ويليام ج يمز صريحاً خود را ف ردي معتقد و ديندار معرفي مي کرد: اگر چه نمي توانيم عقيده مردم عادي مسيحي را پذيريم و ي ا طريقي که دانشمندان اسکولاست يک در قرون وسطي از آن دفاع مي کردند را قبول کنيم، اما خود را جز فلاسفه ماورا الطب يعه جزمي مي دانم. . . . پس من بدون نرديد گفته هاي آنان که مذهب را پس مانده هاي افکار نديمي مي دانند، رد مي کنم. زي را آن گفته ها از روي اشتباه گفته شده اند. منشا اين اشتباه چ يزي است که

^۱ - اي فولستون 1997 به نقل از عباس رحيمي نژاد ، 1379

^۱ الياده ميرچاو ، 1987 به نقل از خرمشاهي 1372

بدران ما نفهم يده مذهب خود را با آن مخلوط کرده بودند و به خطا از طب يعت اخذ کرده بودند . اين بود که مذهب آنها با بس ياري از چ يزهاي غلط همراه بود . بنابراین ما نمي توانيم در بستر از هر عقي يده و ايمان مذهبي صرف نظر کنيم...» چقدر خوب گفته : تولستوي، وقتي ايمان را جز دسته اي از نيوها مي شمرد که آدمي با آن زندگي مي کند، فقدان ايمان سقوط کامل زندگي است.^۱ رفتاري نگران: ظهور رفتاري نگري در افزايش دقت و عينيّت در تحليّلهاي آماري در علوم انساني و روانشناسي دين بي تاثير نبود اگرچه اسکينر همه انواع آگاهي دين را به صورت پديدارهاي ثانوي حاصل از اوضاع و احوال محیط مي دانست.^۲

زيگموند فرويد (1856 - 1939) روان پزشکي که ايده روانکاوي را بنا نهاد و تاثير بسزايي در روي فرهنگ و ندين جديّد داشت. به نظر فرويد مذهب سرچشمه گرفته از دوران نوجواني ماست. بنابراین در تعدادي از فرهنگها سرچشمه مذهب خداست و آن نيز چشم اندازي از پدر روحاني و بهشتي است. در اين راه بازتاب مذهب اين بود که براي برآوردن آرزوهاي ما به ما کمک کند . البته تاثيرات فرويد در روانشناسي سالهاست که در حال کم شده است.^۳

زيگموند فرويد در ابتدا شاعر دين را با نشانه هاي مرضي وسواسي روان آزرده ها مقايسه کرد و دين را «ناخوشي رواني وسواس آميز جمع ي» توصيف کرد ، وي رهايافت اصلي اش به دين عبارت بود از تلقّي هم عقايد و شعائر دين، همچون جلوه مبدل همان تعارض ها ي درون خانواده گي که موقعيت يک نفس منفرد را در جامعه در حوزه فراتر و متعالي تري که در آن مي باشد، تعيين مي کند. به نظر وي دين کارکردي نظيريک سلسله ((توهمات)) دارد که هدفش سرکوب و حفظ آرزوها و اميال ضد اجتماعي است که گونه اصل ي و پيشين آن همان تمايل اوديپي پسران نسبت به مادران است فرويد به جاي همه نافع ي که دين براي سلامت روح ي تمدن بشري داشته است ، عقيده دارد در زمان آن رس يده است که واقعيت شناسي بي شتر را ترويج کنيم و به سرنوشت بشري خود تسليم شويم و بر تثبيت کودکانه دين فائق آييم . انتقاد از فرويد: اولاً غريزه جنسي تنها غريزه انسان نيست، اگرچه کشاننده آن بسيار قوي است اما در کنار غريزه جنسي، تغذيه ارکانيز داريم که در برخ ي از

^۱ - چيمز ، 1982 به نقل از آذربايچني ، 1380

^۲ - الياده ميرچاو ، 1987 به نقل از خرمشاهي 1375

^۳ - مايکل نيلسن ، 1994

^۴ - الياده ميرچاو ، 1987 به نقل از خرمشاهي 1375

وارد چون حیات انسان به آن وابسته است بس یار قویتر از غریزه جنسی می باشد. در برخی از جوامع، قدرت نقش بالاتری ایفا می کند تا جنسیت. مثلاً مشاهده شده بسیاری از بازرگانان و صاحبان صنایع ناتوانی جنسی دارند. زیرا تمام نیویشان در فعالیتهای تجاری یا مدیریتی صرف می شود، این نوع فعالیت برای آنها خفیه بیشتی از مسایلی مربوط زن جالب توجه است.^۱ ثانیاً روی خود بر این دیدگاه اصراری نداشت و می گفت این چیزی است که ما از روان تحلیلی گری به آن رسیدیم و ممکن است که خدایان را انسان ریشه های داشته باشد که از حیطه بررسی ما خارج است.^۲

2- نجات انسان از گرداب تنهایی

بارکردهای دین به نیازهای اصلی روانی نجات انسان از گرداب تنهایی است. یکی از ابعاد این پژوهش، پاسخگویی دین به نیازهای روانی انسان است. دین وجدانی بدان سبب که با فطرت انسان هماهنگ است، افزودن بر سعادت اخروی، آرامش دنیوی را نیز تأمین می کند و نیازهای اصلی روانی را به نیکوترین صورت بر آورده می سازد. آدمیان هر اندازه که دیوارهای زمان و مکان را فرو ریزند و آرزوی زندگی در دهکده جهانی را دست یافتنی تر ببینند، گونه هایی از احساس تنهایی را با خود همراه دارند. به گفته پل تیلیخ (1886 - 1965 م) ((پیشرفت فناوری هر چند فاصله های زمانی و مکانی را برداشته، اما بیگانگی دل ها از یکدیگر به گونه شگفت انگیزی افزایش یافته است)).

این احساس تنهایی که یکی از عوامل پیدایش افسردگی است، شکل های گوناگون می یابد، و در فراگ یقین حالت، در قالب این آگاهی جلوه گر می شده که دیگران، بر اندازه نیوی خود را به کارگ یفتد. به دلایل آرسایی در علم و قدرت، از گشودن گره بس یاری از شکلات من ناتوانند.^۳ در این موقعیت، اعتقاد به هدایی که در دانش و قدرت بی همتاست آدمی را از گرداب تنهایی می رهند و خلوت بار پرودگار یکتا را شیخی برین لحظه ها می گردانند. امام علی (ع) این حقیقت را چنین با خدا نجوا می کند:

((خدایا تو به دوستان از همه انسگ یفته تری و برای آنان که به تو توکل کنند، از هر کس تواناتری... اگر تنهایی و غربت اشان به وحشت اندازد یاد تو آنان را

^۱ - یونگ 1961 - 1875 به نقاز آذربایغنی، 1380

^۲ - فروید، 1960 به نقل از آذربایغنی، 1380

^۳ - طباطبایی، سید محمد حسین اصول فلسفه و روش رئالیسم، ج 5، ص 8

^۴ - ملکیان، مصطفی: جزوه کلام جدید 2 ص 105.

آرام می کند و اگر مصیبت ها بر آنان فرود بارد به
نوپناه آرند، چه می دانند که سر رشته همه کار ها به
دست توست.^۱

3 دین راهنمای تامین عدالت:

یکی دیگر از نیازهای انسانی که جز در پرتو این
ساری برآورده نمی گردد، نیاز به عدالت و دادگری
است.^۲ چه بسا یارند ستم پیشگانی که در این دنیا
ساوان خبیانات خود را نمی پردازند و روزگار را به
رفاه و خوشی می گذرانند و افزون بر این، حتی در صورت
مجازاتهای دنیوی، چه بسا یار که این مجازاتها با میزان
برم و خبیانت آنان تناسب نداشته و عدالت واقع را
مقرر نمی سازد. ادیان الهی با تأکید بر زندگی پس از
مرگ به این مسئله پاسخ می روشن می دهند به فرموده
امام علی (ع) ((دنیانه جایگاه پاداش مومنان است و
له محل عقاب کافران))^۳ این سخن والا، در واقع ترسیم
افقی است بسوی وسیع در فراز دیدگان انسان که امید
بخش او در تمام احوالات وی می باشد.

4- فرونشاندن عطش جاودانگی

میل به فناپذیری و جاودانگی نیز از نیازهایی است
که در اعماق جان انسان ریشه دارد و ترس از پایان
رسیدن زندگی، به شدت وی را می آزارد.^۴ الکسیس کارل
می گوید: ((مردم نه تنها در این جهان، بلکه در ویرای
نیرنی به شدت خواستار زندگی اند... آنچه همه ما
خواستاریم قبل از همه، بقای شخصی است و اینکه بعد از
مرگ، عزیزان خود را ببینیم و در دنیای صلح و
عدالت قدم بگذاریم))^۵

انسانی که مرگ را پایان حیات انسان می شمارند، به هیچ
انگاری نمی رسند و زیست در این جهان را بی معنا می
یابند. آری تنها دین الهی است که با تأکید بر حیات
جاویدان انسان و زندگی پس از مرگ به این نیاز اصیل
آدمی پاسخ می گوید و عطش جاودانه زیستن را فرو می
شانند.

5- تقویت صبر و بردباری

^۱ - نهج البلاغه، خطبه 227

^۲ - ملکیان مصطفی: جزو کلام جدید 2، ص 127.

^۳ - یوسفیان، حسن: نیاز به دین، ص 32

^۴ - ملکیان، مصطفی: جزو، کلام جدید 2، ص 126

^۵ - الکسیس کارل: مجموعه آثار و افکار (راه و رسم زندگی)، ص 176.

انسان دین باور، پیوزی و شکست، رفاه و تنگدستی، نیک و خبی و سیه روزی، همه را پذیرفتنی می‌یابد. و بدون آنکه از تلاش دست بردارد هر آنچه جانان می‌پسندد، دلخوش است. به فرموده امیرمومنان (ع) پرهیزکاران در تجارتی سودمند، در این دنیا برنامه‌گذاری‌ها شکست می‌خورند تا آسایش جان یکدیگر را بدست آورند.^۱

- کارکردهای اجتماعی دین

از نظر روانشناسان دین نیز کارکردهای اجتماعی دارد. بی‌گمان تأثیرات دین در زندگی و حیاتیات اجتماعی انسان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بسیاری از اعمال فردی و اجتماعی انسان ریشه در عقاید و ارزش‌ها و باورهای دینی‌ها دارد. عقاید و ارزش‌های دینی بر عمل فردی و اجتماعی آنها و فهم و تفسیرشان از رفتار خود و دیگران تأثیر دارد.

روی‌کرد جامعه‌شناختی به دین، حتی‌دانشمندان خدا باور چون امیل بورکیم (1858-1817 م) به نقش مثبت و سازنده دین اذعان نموده، بطوریکه وی دین را نوار همبستگی و یکپارچگی جامعه قلمداد می‌کند.^۲ خدا باوران نیز هر چند نیاز اجتماعی را سبب پیدایش دین نمی‌دانند، اما کارکردهای اجتماعی آن را نادیده نمی‌گیرند و دنیا و آخرت را در کنار هم می‌نشانند. یکی از این کارکردهای دین در حوزه اجتماعی، عبارت است از:

- 1- وحدت و یکپارچگی مومنان.
با برگزاری مراسم و مناسک دسته‌جمعی نوعی پیوند میان مؤمنان اتفاق می‌افتد که این اجتماعات منجر به ارتباط و احساس یگانگی و دوستی و علاقه میان مؤمنان می‌گردد.
- 2- نشاط و سرزندگی و پویایی مومنان، این کارکرد نیز در روانشناسی به اثبات رسیده که در اثر همبستگی و ارتباط نشاط و سرزندگی و در نتیجه انتقال تجربیات تحقق می‌یابد.
- 3- پی‌ریزی نظام‌های اخلاقی و ارزشی. بی‌گمان ادیان در ترویج اخلاق و گسترش و توسعه اخلاق نقش به‌سزایی دارند.
- 4- فراهم آوردن ضمانت اجرایی قوانین و ایجاد نگاهبان درونی برای خوب اجرا شدن قوانین اجتماعی.

^۱ - نهج البلاغه، خطبه 23

^۲ - بنیاد نهج البلاغه: مسائل جامعه‌شناسی از دیدگاه امام علی (ع) ص 523.

5- تقویت انگیزه درونی و ایجاد اعتماد که به یاری اخلاق می‌شتابد و آدم‌یان را به تهذیب روحی فراهم می‌خواند. چنان که برخی معتقدند.^۱

6- تنظیم روابط اجتماعی بر اساس قوانینی که ویژگی‌های آدم‌یان را در نظر آورد و حکومتی که آن قانون را به اجرا گذارد. ادیان الهی که بزرگ‌ترین راهنمای بشریت هستند. در این زمینه، نقش منحصربه‌فرد دارند. ژان ژاک روسو می‌گوید:

«برای کشف بهترین قوانین... یک عقل کل لازم است که تمام شهوات انسان را ببیند، ولی خود هیچ نگیرد، با طبیعت، هیچ رابطه‌ای نداشته باشد، ولی آنرا کاملاً بشناسد. سعادت او به ما مربوط نباشد، ولی حاضر باشد به سعادت ما کمک کند... فقط خدایان نمی‌توانند چنان که شاید و باید برای مردم، قانون بیاورند».^۲

۴- تأثیر دینداری و جهان‌بینی مذهبی در انسان دیندار:

آنچه به انسان مزیت و تعالی بخشد، و او را از سایر جانداران متمایز کند و منشاء چیزی به نام فرهنگ و تمدن انسانی گردد، در دو ناحیه است: بینش‌ها و گرایش‌ها.^۳

بینش وسیع و گسترده انسان در باور جهان، محصول کوشش جمعی بشر است که در طی قرون و اعصار به روی هم انباشته و تحت ضوابط و قواعد و منطق خاص آن نام ((علم)) را به خود گرفته است.

گرایش‌های معنوی و والای بشر، نیز زاده ایمان و اعتقاد و وابستگی‌های او به برخی حقایق دینی و جهان است که آن حقایق، هم ماورای فردی و عام و شامل است و هم ماورای مادی.

اینگونه ایمانها و دلبستگی‌ها مولود جهان‌بینی‌ها و جهان‌شناسی‌هایی است که از طرف پیامبران الهی به بشر عرضه شده است.^۴

انسان با همه توانایی‌هایی که در علم به او بخشیده، نمی‌تواند بدون ایده، آرمان و ایمان زندگی سالمی داشته باشد، یا کاری مفید و ثمربخش برای بشریت و تمدن بشری انجام دهد، دین همانطور که قبلاً گفته شد به معنا مجموعه‌ای از باورها، اعتقادات بر اساس فطرت و بر بنیای پاسخ به نیازهای فطری انسان از جانب پروردگار بر او عرضه شده است. که با انجام مقررات و قوانین مربوطه سعادتش تضمین شود. اما همانطور که اشاره شد

۱- چنانکه داستایوسکی می‌گوید: اگر خدا نباشد، هر کاری مجاز است. ر.

۲- نصری، عبدالله: خدا در اندیشه شر، ص 298.

۳- روسو، ژان ژاک: قرارداد اجتماعی، ترجمه غلامحسین زیرک زاده، ص 81.

۴- مطهری، مرتضی، 1357

۵- مطهری، مرتضی: مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی، انتشارات صدرا، ص 11 و 12.

ایمان مذهبی تنها سلسله ای از تکیالیف برای انسان دیندار تعین نمی کند. بلکه قیافه جهان را در نظر انسان دیندار تغیر می دهد. جهان خشک و سرد و مکانیکی و مادی انسان مادی گرا را برای انسان دیندار، به جهان جاندار، ذی شعور و آگاه تبدیل می کند و تلقی وی را نسبت به خلقت و جهان دگرگون می سازد. او در هوایی نفس می کشد و در جهانی گام بر می دارد که ذره ذره عناصرش هوش می یارند و نسبت به قدرتی لایزال خاضع و تسبیح گو هستند. و از عمق و ژرفای وجود خود با او سر و کار دارند. او را ثنا می گویند و تسبیح می کنند: *وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ*^۱ و این خدا مایه آرامش انسان است الا بذکر الله تطمئن القلوب و از رگ گردن به او زدی کتر است. واضح است چنان تلقی از جهان و هستی چه تأثیرات شگرفی در روح و روان و زندگی و رفتار آدمی دارد. و روشن است که انسان بی با این نگرش چگونه انسانی خواهد بود. تأثیرات ایمان مذهبی را در بخش های دیگر به تفصیل مورد بررسی قرار خواهیم داد.

1. **تامین و تقویت سلامت روانی افراد**
 نکته حایز اهمیت، تامین و تقویت سلامت روانی افراد است، که یکی از اصلی ترین دغدغه های متولیان تعلیم و تربیت بوده است و باید متذکر شد که قرآن کریم بر ضرورت فرحناک بودن و شاد بودن و هم چنان اهریمنی بودن نشاء غم و اندوه تاکی د آشکار دارد. دین منبع بی ظیرتامین نشاط درونی و عامل اصلی معنا بخشی به زندگی انسان ها است. فرحناکی و قلبی عاری از غم و اندوه داشتن و رهایی از چنگال دی و افسردگی یکی از بزرگترین دلپذیرترین آرزوهای هر انسان است.^۲
 برای بهره مندی از زندگی مطلوبه یچ اکسی می همچون شادمانی نیست.
 شادی قلب را آباد و ادامه ی رضایتمندانه ی حیات را میسر، لشکر غم را تار و مار و عم ر آدمی را گوارا و شپین می سازد. غم در اعمال و اعضا ی بدن تأثیر نامطلوب دارد و به تدریج انسان را ضعیف و ناتوان می کند و او را برای قبول امراض و بیماری های گوناگون آماده می سازد و قوای انسان را می فرساید و به تدریج ریشه ی حیات را بر می کند، مولوی در این باره می گوید:

این همه غم ها که اندرس
 از غبار و گرد و باد بود ماست
 ی نه هاست

- الاسراء (17) آیه 44

- خالیدیان، محمد علی، شادمانی در قرآن ص

این غمان ب یخ کن چون داس ی ماست
این چنین شد و آنچنان واسوای ماست
و از آنجا که همه ی انواع شادمان ی پسندیده ن یست و
لکه شادی های ممدوح و مطلوب با شا دی های مذموم و
نامطلوب فرق دارد . شادمان ی و ابتهاج جامع آن
شادمان ی است که ظاهر و باطن بنده را فرا گیرد و سرور
از فرح خالص ت ر است . چه بسا فرح با حزن و اندوه
آمیخته است . بر خلاف سرور و شادمان ی خالص از هر گونه
حزن و اندوه است . از این رو قرآن مجید واژه فرح را
در مورد شادمان ی های دنیوی به کار برده است .
(مانند... لَّا تَفْرَحُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ) ^۱ و
((إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ)) ^۲ واژه سرور در د و سوره درباره
آخرت وارد شده است . ((فَوَقَّاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ
وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا)) ^۳ و دیگری ((وَيَنْقَلِبُ إِلَىٰ أَهْلِهِ
سُرُورًا)) ^۴ . دینداران باید همواره هم خود و هم دیگران
را شاد و خوشحال سازند و تسلیم غم و غصه نشوند
و گرنه دل و جان را به ت یغ غم سپردن و برای بندگان
عدا تولید غم و اندوه کردن خلاف لوا زم دینداری و
پیوی از ابلیس است.
از دیدگاه قرآن از جمله مع یارهای شاد زیستن پذیرش و
درک واقعی ته ی جهان هستی است . انسان برای سالم زیستن و
ذت بردن از زندگی باید قالب های تصنعی محیط خویشتن
را شکسته و سازمان روان ی خود را بر اساس واقع ی ت ها
بنا نهد . شادمان ی مطلوب قرآن ی از مقامات پارسایان و
دینداران راستین است، از تعبیری که در قرآن به معنای
شادی به کار رفته م ی فرماید: ((نَضْرَةً النَّعِيمِ)) ^۵ یعنی
در چهره ابرار و بهشتیان نشاط و شادمان ی نمایان است .
البته باید متوجه بود که بطر ، به معنی سرمستی که
لازمه ی فرح و خوشحالی از ثروت دن یا مذموم است . اما
شادمان ی ممدوح و مقبول و مطلوب از دیدگاه قرآن :
شادمان ی و ابتهاج و سرور ی است که از رضا به قضا ی
الهی و از تسلیم و انقیاد به بندگی حضرت پروردگار به
دست م ی آید . و محصول معرفت شهود ی و رسیدن به مقامات
پارسایان راستین است که به مرکز طرب و طلب وصل شده و
هیچ عاملی نمی تواند ایشان را متاثر کند . اینان به
عالمی گام نهاده اند که محل غم نیست، پاسخ سبز عشق
است . به گفته مولوی:

باغ عشق کو بی منتها ست
جز غم و شادی در او بس میوه هاست

- قصص آیه 76
- سوره هود آیه 10
- الانشقاق (84) آیه 9
- الانسان (76) آیه 11
- المطففین (83) آیه 26

لذا سعادت انسان در رسیدن او به این مرحله از شناخت است.

از نگاه قرآن انسان موجودی تک‌ساختی نیست، علاوه بر بعد جسمانی دارای روح الهی است. شادی حقیقی گنجی است عرفی که از مراتب کمال بوده و توأم با بهجت و سرور نامتناهی که از ثبات و پایداری برخوردار می‌باشد. دستیابی به این شادمانی برخوردار از قوای عقلانی و وصول به نفس مطمئنه است سعی کرد، در مقاله خود معنا و مفهوم شادمانی حقیقی را بیان کند و راه‌هایی برای رسیدن به فرح و شادمانی حقیقی به جامعه‌ای جوان امروز ارائه نماید. برخی از این راه‌ها عبارتند از اعتماد به نفس، مثبت‌اندیشی، امیدواری، صبر و بردباری، صداقت، ملاحظت با دیگران، طمانینه و انس با خدا. وی اشاره کرده است واژه شادمانی در قرآن کریم، با واژه‌های فرح و سرور، شبری، بیان شده است. که در مقابل واژه‌هایی چون حزن و یاس استعمال گردیده است. در باب معناشناسی این واژه‌ها خویون و مترجمان و اندیشمندان اسلامی تفسیرهای گوناگونی دارند. قرآن کریم به جنبه‌های گوناگون شادمانی پرداخته است. از جمله فرح و شادمانی پایداری و ناپایداری که درجات آن به بستگی به مراتب نفس آدمی دارد. از نگاه قرآن کریم دوری که در ایجاد فرح و شادمانی حقیقی نقشی بسزایی دارند برخوردار از صفات عالی‌یه‌ای است که از لذت‌های نفس‌اماره در می‌گذرد و با اطمینان و رضایتمندی از سوی خداوند در مقابل مصائب و شادمانی حالت آرامش و سکون دارد. زیرا برای او وصول به قرب الهی ارزشمندتر از لذت‌های امور دنیوی است. انسان در این مرحله به مقام عالی‌یه‌ای وجودی خویشتن‌عنی نفس مطمئنه راه یافته که ثمر آن فرح و شادمانی توأم با انبساط خاطر، بهجت و سرور قلبی است و در این حالت، مطابق آیه شریفه ((لا خوف علیهم و لا هم یخنون)) لذت فرح و شادمانی حقیقی را خواهد چشید.

یکی از نویسنده‌گان در باره جایگاه شادی و تفریح در اسلام این موضوع را چنین‌مورد بررسی قرار داده است. وی در افراد راه‌هایی را پیشنهاد می‌کند، از جمله ایمان که باعث اطمینان قلب می‌شود، رضایت به خدا و تحمل پرهیز از گناه و رعایت حقوق دیگران، تبسم و خنده، شوخی، بوی خوش، لباس روشن و تنوع رنگ در محیط زندگی، بهره‌گیری متعادل از خوش‌های زندگی، سلامت جسمانی، مسیرو سفر، حضور در جمع افراد شاد، امید به آینده در صورتی که انسان به تمام ابعاد دین‌مبین اسلام عمل نماید توجه می‌شود که سلام دین شادی و سرور و شادمانی است. از امام صادق (ع) نقل شده: «هل

الدين إلا الحب». ^۱ آیا دین جز شادی و محبت است؟ و می توان با عمل کردن دین، فضایی واقعی شادمانی پایدار و ابدی را چشید.

از امام صادق (ع) روایت شده است: در پاسخ به سوالی که از او شد، در رابطه با این که حسن خلق چیست و ایشان فرمودند: چهره گشاده کدام زیبا رفتار نرم انعطاف پذیری، چهره گشاده که پلی است برای ارتباطات سالم و سازنده با مردم: همچنین به رابطه شادی و نشاط با موفقیت اشاره کردند و اعتقاد دارند آموزش توانمندی نشاط در یادگیری و پیشرفت دانش آموزان نقش بسزایی دارد و به همین مناسبت به عنوان کتب درسی در ایچ د احساس شادی در دانش آموزان و معلمان پرداخته اند. ^۲

عوامل نشاط آور و شادی آفرین مانند سفر، تفریح، ورزش و دیدار دوستان در منابع دینی بسیار ثبت دیده شده و تأکید پیشوایان دینی و معصومان (ع) به آموزش بعضی از ورزشها به فرزندان و بر شمردن ثمرات و فواید سیرو سفر و تفریح دلایل بر مطلوب بودن آنها در دین اسلام است.

شاد کردن، ولی مه دادن، شعر خوانی، کف زدن، تکبیر گرفتن، سرود خواندن، دف زدن، جشن گرفتن در عروس و در منابع دینی وجود دارد و در سنت و سیو به گونه هایی از آن اشاره شده است. در منابع دینی نیایش و دعاها و تعددی در رفع غم و اندوه و حزن و به دست آوردن شادی و نشاط وجود دارد و این که بندگان از خداوند چگونه و با چه الفاظی خواهان شادی و نشاط و خواهان از بین رفتن غم و اندوه باشند.

علاوه بر تحقیقات متعدد داخلی تحقیقات خارجی زیادی نیز روی موضوع مورد نظر انجام شده است برای مثال: واینرو همکاران 1997 شادکامی را شامل چند چیز می دانند: خوشنودی از زندگی، خلق هیجانات مثبت و خوشایندی و بود خلق هیجانات منفی.

منیژه اسماعیلی بهبهانی^۳ سعی در یافتن پاسخی برای این پرسش دارند که آیا بین دینداری (باورهای دین، اعمال دینی و تعامل الهی) دانشجویان شهر تهران و مولفه های سعادت مندی (رضایت مندی، خوشنودی و نبود احساس تنهایی) آنها، رابطه ای وجود دارد؟

پیش از این اشاره کردیم که جامعه آماری پژوهش انجام گرفته 200 نفر از دانشجویان دولتی شهر تهران می باشد که به این پرسشنامه پاسخ داده اند و نتایج به دست

۱ - الکافی، ج 8، ص 80

۲ - مقصودی، منیژه، رسولی - مهستی: نقش نهاد آموزش و پرورش در شادمانی، انتشارات دانشگاه اصفهان 1385

۳ - اسماعیلی بهبهانی، منیژه: پایان نامه کارشناسی ارشد: درسی رابطه بین دینداری و سعادت مندی دانشجویان دانشگاه های دولتی شهر تهران 81-80

آمده نشان داده است که بیندینداری و سعادتمندی، همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. همچنیندینداری با رضایتمندی و خشنودی که از مولفه های سعادتمندی به حساب می آید نیز همبستگی مثبت و معناداری دارد.

نتایج بدست آمده بیانگر این نکته نیز می باشد که بیندینداری و احساس تنهایی رابطه ای وجود ندارد و با توجه به همبستگی میان احساس تنهایی و مولفه های دینداری، و به عبارت دیگر هر چه تعامل الهی بیشتر باشد؛ احساس تنهایی کمتر است چرا که تعامل الهی شامل اعمالی است که موجب ارتباط با خداوند می گردد و این ارتباط در کاهش احساس تنهایی بسوی اثر موثر می باشد.

بردیندان از طریق دعا و نیایش با خدا ارتباط برقرار می کند و در جهت رضایت و خشنودی خداوند گام بر می دارد و به همین خاطر، خود نیز خشنود و راضی است و از آنجائی که تعامل الهی منجر به رضایتمندی و خشنودی می شود و رضایت و خشنودی نیز سعادت را برای برد به ارمغان می آورد، پس می توان نتیجه گرفت که دینداری موجب سعادتمندی است.

در مقاله پژوهش های دیگری رابطه بیندینداری و روان درستی ایرانیان مقیم کانادا را مورد بررسی قرار می گیرد. به این سوال پاسخ می دهد که آیا بیندینداری و روان درستی ایرانیان مقیم کانادا رابطه وجود دارد؟ به عبارت دیگر آیا بین مولفه های روان درستی (رضایتمندی و خشنودی و نبود افسردگی) در جمعیت ایرانیان مقیم کانادا رابطه وجود دارد؟

به همین منظور آزمون سنجش دینداری فرد مسلمان تهیه و برای اولین بار در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. قبل از اجرای آزمون، پایایی آن براساس آسکهای 50 دانشجوی دانشگاه علامه طباطبائی در ایران محاسبه گردید و ضریب آلفای کرونباخ این آزمون $0.92 =$ به دست آمد.

جامعه آماری این پژوهش جمعیت ایرانیان مقیم کانادا است که به بیش از یک صد هزار نفر می رسد. نمونه آماری 650 نفر از شهرهای اتاوا، مونترال، کالگری، ونکوور و چند شهر دیگر است. 201 نفر از این تعداد به پرسشنامه ها به طور کامل پاسخ دادند. سن آنها بیش از 20 سال و مهاجر بودند. اجرا به صورت فردی صورت گرفت. علاوه بر پرسشنامه از مصاحبه نیز در این پژوهش استفاده شد.

براساس نتایج به دست آمده بیندینداری و روان درستی، همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. دینداری با رضایتمندی و خشنودی که از مولفه های روان درستی محسوب می شوند نیز همبستگی مثبت و معنادار دارند. دینداری

با افسردگی همبستگی منفی و معنادار دارد. بین‌زنان و مردان و همچنین بین افراد متاهل و مجرد در عامل دینداری اختلاف معنادار وجود ندارد. بین تحصیلات و رضایت‌مندی و همچنین بین تحصیلات و دینداری اختلاف معنادار وجود ندارد. افسردگی افراد دارای تحصیلات مختلف اختلاف معنادار ندارد. افراد دارای سلامت جسمی ضعیف افسردگی بیشتری دارند.

افرادی که از خانواده‌ها یا متدین هستند دینداری‌ترند حضرت علی (ع) به عنوان شخصیت محبوب ایرانیان مقیم کانادا انتخاب شد.

معنادار بودن رابطه بین دینداری و روان‌درستی را می‌توان از طریق نظریه‌های مختلف توضیح داد:

دین یک چارچوب جامع برای تفسیر وقایع و اتفاقات عرضه می‌کند. ضمناً دین جوابهای مشخصی برای سؤالات وجودی مانند اینکه از کجا آمده‌ام و به کجا می‌روم و... دارد که احتمالاً منجر به روان‌درستی فرد یعنی رضامندی و خشنودی و یا نبود افسردگی می‌گردد. فرد دیندار از طریق دعا و نیایش با خداوند رابطه دارد. تعامل الهی منجر به دوستی و عشق و رضایت‌مندی و خشنودی می‌شود. فرد در جهت رضایت و خشنودی خداوند حرکت می‌کند، لذا خود نیز راضی و خشنود است. رضایت و خشنودی روان‌درستی را برای فرد به ارمغان می‌آورد. از دیگر عواملی که می‌تواند رابطه بین دینداری و روان‌درستی را تبیین کند، شرکت افراد دیندار در فعالیتهای اجتماعی است. این شرکت فعال یک شبکه اجتماعی قابل اعتماد فراهم می‌کند که به صورت غیررسمی در هنگام ساراقتی‌ها و مشکلات و مصیبت‌ها حمایت‌های لازم را از افراد می‌کند. روابط بین افراد و پیوستگی بین آنها هم‌ردی و رفاقت را به وجود می‌آورد.

حقیق در حوزه روانشناسی سلامت و به منظور بررسی رابطه دینداری با سلامت روانی و میزان ترشح ایمونوگلوبین □ در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زنجان، در سال تحصیلی 84 - 1383 پذیرفته است.

به همین منظور 147 نفر از دانشجویان به روش تصادفی طبقه‌ای انتخاب (شدند) و با استفاده از پرسشنامه‌های دینداری گلاک و استارک، سلامت عموم □ □ □ □ و سنجش بزاق □ □ □ □. مورد بررسی قرار گرفتند. روش این پژوهش علم - مقایسه‌ای بود و جهت تحلیل داده‌ها از آمارهای توصیفی و آزمونهای آماری همبستگی استفاده شد.

نتایج بدست آمده نشان داد:

۱ - آرین، سیده خدیجه، مقاله پژوهشی رابطه دینداری و روان‌درستی، اولین بایش نقش دین در بهداشت روان (1380).

الف- بین‌دینداری و سلامت روانی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد.

ب- میزان دینداری با میزان ترشح □ □ □ رابطه مثبت دارد.

ج- رابطه مثبت معنی‌داری بین سلامت روانی و میزان ترشح ایمونوگلوبین □ وجود دارد.

د- بین سلامت روانی و جنسیت آزمودنی‌ها نیز رابطه معنی‌داری مشاهده نشد.

با استفاده از یافته‌های پژوهشهای پیشین و نتایج تحقیق حاضر، می‌توان رابطه متغیبهایی دینی با سلامت روانی و میزان ترشح ایمونوگلوبین □ را از طریق چند فاکتور عمده پیش‌بینی نمود. دینداری احتمالاً با ایجاد سبکهای رفتاری سالم، افزایش هنجارهای مثبت، کاهش احتمال بروز اختلالات روانی و افزایش حمایت اجتماعی، سطح سلامت روانی و کارکرد سیستم ایمنی را ارتقاء می‌بخشد.¹

بندی فصل

با توجه به آنچه گذشت، روشن شد که شادی چیست، و مراد از شادمانی در فرهنگ روانشناسان، همان منتهی به خوشحالی است و این در صورتی است که تمامی‌لی به تکرار عمل در انسان ایجاد شود و از نتایج آن احساس لذت بخشی کند. در بُعد معنوی و دینی روشن شد که شادی چه می‌تواند باشد و همچنین مراد از دین چیست، که گفتیم، دین، یعنی: مجموعه‌ای از باورها که به این سه پرسش اساسی پاسخ می‌دهد و راه رسیدن به مقصود از آفرینش انسان را می‌نمایاند. در میان روانشناسان دین چه جایگاهی دارد. که در این باره به آخرین پژوهشها در حوزه روانشناسی دین اشاره گردید. همچنین نشان داده شد که ارمغان دین برای بشر، بهجت و سرور و شادی به معنای عمیق و واقعی آن می‌باشند. دین هم بشر را با شادی واقعی آشنا کرده و هم راه رسیدن و بهرمندی کامل از آن را پیش روی او نهاده است.

منبع؛ [a1]: Comment

فصل دوم

بررسي عوامل
رواني و بهداشتي

بخش اول

ررسي عوامل رواني و بهداشتي شادي آفرين

ققدمه:

در بررسي عوامل رواني ما با دويش عوامل رواني و
رايند ايلچد شادي مواجه هستيم . در آغاز به بخش نخست
اشاره مي گردد .

تاثيرعوامل روانشناسي (رواني) در ايلچد شادي:

از آنجا كه جامعه از آحاد افراد تشك يل شده است در
نتيجه با بررسي نيازهاي گوناگون يك فرد و قرار دادن
افراد كنار يكديگر به نيازهاي اجتماعي خواهيم رسيده .
در صورت ي كه بتوانيم نيازهاي گوناگون افراد يك
جامعه را برآورده كنيم ، و احساس رضايت را در فرد
رد افراد يك جامعه ايلچد نماييم . به طور ناخود آگاه
به جامعه اي راضي و شاد مواجه خواهيم شد .
اما پرسش اساسي اين است كه نيازهاي اساسي آدمي
ندامند؟ و چگونه رفع نيازها منجر به رضايت فرد و در
هاي ت رضايت جامعه مي شود .

يكدي از نظريه پردازان مشهوري كه در اين رابطه تلاش
راواني نموده است ، ابراهام مازلو است و هرم مازلو ،
از شهرت بسيار زيادي برخوردار گرديده است . او براي
بيان انواع نيازهاي آدمي ، هرمي را در نظر گرفت كه
در قاعده آن نيازهاي جسماني و در رأس آن نياز به
خود شكوفايي قرار دارد . البته مازلو در اواخر عمرش
سطوح ديگري هم به نيازهاي رشدي اضافه كرد . نياز به
دانستن ، يكدي از اين سطح ها بود .

مازلو اعتقاد داشت انسانها بعد از خود شكوفايي به
سطحي مي رسند كه دلشان مي خواهد هر روز بيشتر از
ديروز بدانند . و همچنين اينكه انسان چطور به دانش دست
مي يابد . نياز به زيبايي شناختي و تجربه به اوج را
خيلي بيشتر درك مي كند . زيرا از تمام توانايي هاي شان
به طور كامل استفاده مي كنند و در نتيجه لذت كامل و
روشني را حس مي كنند .¹

تجربه اوج

نياز به زيبايي شناختي

- همشهري جوان ، 1383

نیاز به دانستن

نیاز به خود شکوفایی

نیاز به عزت نفس

نیاز به تعلق خاطر داشتن (از حرمت برخوردار بودن)

نیاز به ایمنی و حفاظت (سرپناه)

نیازهای جسمی (غذا - آب - نیازهای جسمی)

چنانچه هرم فوق نشان می دهد در صورتی که افراد نتوانند نیازهای اولیه یا سطوح پایین هرم را طی کنند به تدریج از نیازهای اولیه رها می شوند و در نهایت به خود شکوفایی می رسند یعنی واقعیات را بهتر درک می کنند، مشکلات شان را راحت تر حل می کنند. حسود نیستند و خیلی در قید و بند قواعد اجتماعی نمی مانند و پس از طی این مرحله به تدریج به تجربه به اوج دست می یابند یعنی از تمام توانایی های خود به طور کامل استفاده می کنند و در نتیجه لذت کامل و روشنی را طی می کنند.

در صورتی که در یک جامعه اعضاء آن بتوانند از قاعده هرم به سوی رأس هرم حرکت کنند مطمئناً جامعه کم کم از آحادی تشکیلی می گردد احساس خود شکوفایی دارند و به تجربه اوج رسیده اند و ناخود آگاه دارای جامعه ای هستیم که کل یه افراد آن احساس رضایت دارند و در نتیجه چنین جامعه ای مطمئناً شاد و با نشاط و دارای آرامش است.

حال سوال اساسی تر آن است که کدام مکتب می تواند نامی نیازهای آدمی را مد نظر قرار داده و بهتری پاسخ خود را برای آنها فراهم کرده باشد.

۱ عوامل شادی بخش از دیدگاه روان شناسی دینی

- کشف و تأمین متعادل نیازهای انسان
همانطور که گفته شد انسان دارای نیازهای متعدد و مختلفی است که تأمین به اندازه و هماهنگ آنها موجب رشد و تکامل وی می شود. ما در مقدمه نیازهای انسان را دسته بندی کردیم و گفتیم وجود نیازها در انسان به خاطر مصلحت های وجود او قرار داده شده است و برای تأمین آنها نیز راههایی معرفی شده است. و اگر کسی مجموعه نیازهای خود را بشناسد و به صورت هماهنگ و

تعدادل به آنها پاسخ صحیح بدهد. در این صورت سلامت روانی خود را بدست آورده است و آثارش ادمانی و نشاط در وی پدیدار می گردد و در مقابل هر اندازه که پاسخ غلط به این نیازهای گسترده آدمی داده شود یا هر کدام از آن مورد بی توجهی قرار گیرد به همان اندازه از سلامت روانی و شادمانی انسان کاسته خواهد شد.

از نظر ما بهترین پاسخ ها به نیازهای گوناگون انسان در دین الهی اسلام به دلیل شناخت واقعیت همه جانبه ی خالق انسان از نیازهای وی داده شده است.

اسلام دارای هنری است که می تواند به تمام ی ابعاد وجودی انسان توجه کرده و اعتدال و اولویت را در نامی دستورات رعایت نماید. علامه طباطبائی می فرماید: ((مقتضای دین فطری این است که تجربه ی ذات وجودی انسان اغنا شود و حتی هر یک از آنها ادا شود و از جهات مختلف و متضاد مانند قوا ی گوناگون عاطفی و احساس که در بدن وی به ودیعه گذارده شده، تعدیل شده و هر کدام از آنها تا اندازه ای که فراهم حال نیگران شود شخصیت عمل داده شود و بالاخره در فرد انسان عقل، حکومت کند نه خواست نفس و نه غلبه عاطفه و احساس، اگرچه مخالفت عقل سلیم باشد و در جامعه نیز حق و صلاح واقعیت جماعت حکومت نماید.))^۱

اوج شادی یک مومن و مسلمان در این است که رضایت الهی را کسب کند، و برای کسب رضایت خداوند انسان باید خود درجات کمال را به خوب ی طی نماید. در واقع احادیثی چون انسان گرسنه ایمان ندارد و یا از دردی که فقر وارد می شود ایمان از دردیگر بیون می رود نشان از آن دارد که برای رشد و تعالی، افراد باید سلسله مراتب هرم مازلو را طی نمایند هر چند در این مسیر استثنائاتی وجود دارد و بسیاری از شخصیتهای برجسته راحل اولیه هرم فوق را بدون توجه و درنگ طی می کنند و خود را درگیر امور اولیه نمی نمایند.

چرا که دنیای را هدف خود قرار نداده اند بلکه آن را ابزاری برای رشد و تکامل می دانند.

افرادی که بتوانند مراحل رشد و تعالی را درست طی کنند به تعبیر قرآن به آرامش دست می یابند. آرامش در قرآن با الفاظی چون سکینه، حیات طیبه، قلب سلیم و نفسی مطمئنه مترادف شده. در ادامه ضمن آنکه به تعریف این مفاهیم می پردازیم، عواملی که موجب رسیدن به آرامش فردی و بهداشت روانی فرد و در نهایت جامعه می شود بر می شمیریم.

آرامش روح و روان از منظر قرآن

۱. طباطبائی، سید محمد حسین، قرآن در اسلام، ص ۱۲.

۱ سکینه

سکینه از ماده سکون است و در اص طلاح قرآن به معنا ی آرام بودن دل ، فقدان هرگونه اضطراب و نگران ی می باشد. این کلمه در شش آیه از قرآن کریم بکار رفته که از مجموع همه آنها می توان استنباط کرد که این آرامش درونی و ی سکون و ثابت قلبی موهبتی است الی که تنها پیامبر و مومن ان واقع ی از آن بهره مند می گردد. عنوان نمونه و شاهد مثال به اشاره به یکی از این آیات اکتفا می شود. فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا.^۱

۱ حیات طیبه

حیات طیبه دومین مفهوم است. مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ.^۲ از محتوی این آیه می توان فهمید که حیات طیبه و ی زندگی پاکیزه نتیجه عمل صالح است و اینکه چنین زندگی خاص همدن ی است و نه زندگی و ی حیات پس از مرگ چه ، قسمت اخیرآیه مشخصاً بدان (حیات پس از مرگ) مربوط می شود. بر طبق نظر برخی از مفسران حیات طیبه در عمل به معنی تحقق جامعه ای است که به صفات و ویژگی های همچون امنیّت، رفاه و آسایش، عشق و ایثار، و تعاون و همدلی متصف، و از رذائل همچون ظلم و تجاوز ، خیانت و فساد و نگران ی و نشویش بدور باشد. لازم به توضیح است که حیات طیبه با این محتوی و برداشت فرا خنای گسترده ای را در بر می گیرد و ارتباط آن با مسأله بهداشت روانی از نوع رابطه جزء و کل است و همچنینه لحاظ نقش تعین کننده ای است که یک جامعه سالم می تواند در ایجاد و رشد سلامت روح و ی بهداشت روانی ایفاء ((جامعه سالم)) در زمینه مساله بهداشت روانی از نظر ما مسلمانان دارای اهیت فوق العاده می باشد. و گرنه مثلاً، طرفداران نظر یه ی ((نسبیت فرهنگی)) وجود هر نوع پدیده ای را بنام ((جامعه بی ماری)) رد می کنند و ملاک آنها در تشخیص بی ماری های روانی به سادگی به انحراف رفتار از نرم و ی استانداردهای اجتماعی می باشد.

۱ قلب سلیم

قلب سلیم از دو مفهوم سکینه و حیات طیبه به مفهوم بهداشت روانی نزدیکی تر به قلب در برخی موارد از قرآن

- الفتح (48) آیه 26
- النحل (16) آیه 97

کريم به معني روح و عقل بکار برده شده و بنابر اين قلب سليم م ي تواند عبارت ديگري از روح سالم و يا بهداشت رواني باشد. طبق نظريه علامه طباطبايي، قلب سليم قلبي است که از هرگونه بي ماري و انحراف اخلاقي و اعتقادي به دور باشد و بدان مرحله از سلامت و يا ارج رسیده باشد که تمام تعلقات و وابستگي هاي او تحت الشعاع به خدا قرار گرفته باشد. يکي از مصاديق بارز اين مفهوم، در قرآن کریم، حضرت ابراهيم (ع) که خداوند درباره ي او مي فرمايد: **وَإِنَّ مِنْ شِيعَتِهِ لَإِبْرَاهِيمَ إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ**^۱.

نفس مطمئنه اخري مفهوم ي است که ما درباره آن توضيح کوتاهي در آيه م ي نماييم. احتمالاً اين مفهوم از همه مفاهيم ديگر با مفهوم از همه مفاهيم ديگر با مفهوم بهداشت رواني متناسب و يا نزديک تري بيشتري داشته باشد و به هر صورت من در اين بررسي محدود و مقدماتي آن را بر ديگر مفاهيم ترجيح دادم. دو دليل زير راهنما و مؤيد من بر اين ترجيح بوده است:

الف - وجود کلمه مطمئنه در اين مفهوم داراي بيشتري سهم بوده است زيرا اطمينان حاصله در نفس مطمئنه هرگز بمعني سکون و يا قرار و آرامش از انواع قرار و آرامش ناشي از غفلت و بي خبري نيست بلکه محصول کوشش و حرکت آگاهانه است که بر روح و روان فرد صاحب نقش نفس مطمئنه عارض مي شود. مرحوم خواجه نصيرالدين طوسي در کتاب اوصاف الاشراف ذيل بياني که بر آيه شريفه **الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**^۲ دارد مي گويد:

((سکون دو نوع بود يکي از خواص اهل نقصان و آن مقدم بر سلوک باشد که صاحبش از مطلوب و کمال بي خبر باشد و آن را غفلت خوانند و ديگري بعد از سلوک که از خواص اهل کمال بوده باشد بوقت وصول به مطلوب، و آن را اطمينان خوانند.))^۳

با توجه بدين بيان، اين قرار و آرامش ها ي نشأت گرفته از غفلت و بي خبري نيست بلکه حرکت و تلاشي هست آگاهانه که با آگاهي و درک کامل فرد از حضور نقص در خود از يکسو، و توجه او به کمال مطلوب و افق هاي روشن آن از سوي ديگر، آغاز مي گردد و با عروج وي به بالاترين قله هاي کمال انساني خاتمه مي يابد. نيز خواجه رحمه الله در اين زمينه بياني ارزنده دارد. وي در مقدمه همان کتاب اوصاف الاشراف ضمن فهرست

- المصافات (37) آيه 83-84

- سوره رعد، آيه 28

- طوسي، خواجه نصيرالدين، اوصاف الاشراف، ص 5

قدمات و شرایط لازم برای وصول به چنین حالتی از قرار آرامش چنین می گوید:

(... هر که در خود و احوال خود نگیرد خویشتن را بغیر عویش محتاج داند، محتاج بغیر ناقص باشد بخود. و چون از قصان خود شود در باطن او شوقی، که باعث آن باشد، بر طلب کمال پدید آید. پس محتاج شود به حرکتی در طلب کمال و اهل طریقت این حرکت را سلوک خواند...)^۱

ب - دلایل دیگری من در ترجیح این مفهوم بر دیگر فاهیم، روایتی است که بهنگام بررسی هائی که در این پژوهش داشتم بدان برخورد کردم. در این روایت آمده است که از امام صادق (ع) نقل شده است: سوره فجر را بخوانید زیرا که این سوره، سوره جدم امام حسین (ع) است و وقتی که از آنحضرت توضیح بیشتری خواسته می شود می فرماید به دلایل این آیات که *يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي*.^۲ اگر در این روایت منظور امام صادق (ع) ارائه مصادیق روشن و بارزی از نفس مطمئنه باشد، که به نظرم می آید چنین باشد، در این صورت است و هم در برگ یفیده معنی. هم مبین مفهوم و هم ارائه کننده مصداق.

۱ عوامل شادی آفرین

در فرهنگ دینی و آموزه های که در قرآن و روایات رسیده، به راه هایی اشاره شده که در عمل موجب آرامش و بهجت و شادی می گردد.

۱ نقش ایمان در شادی:

ایمان به خدا از بهترین سرمایه های انسانی است، ایمان قدرت محکم و نیوی محکم و نیوی تزلزل ناپذیر که در هر دلی که جای گرفت، آن دل هرگز دچار بی ماری، نگرانی، افسردگی نمی شود و در برابر سخت ترین حوادث مقاومت می کند.

((هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ))^۳ یعنی خداست که آرامش را در دلهای افراد با ایمان برقرار ساخت تا از رهگذر آن در مراتب ایمان خود بیفزاید.

1- دلداري و تسلي دادن

تاهی مواقع اتفاقات ناگوار و وح وادث دردناک در زندگی رخ می دهد، آنقدر عرصه بر انسان تنگ می شود و روح

۱. حسینی سید علی اکبر، نقش اخلاق و مذهب در تحکیم مبانی بهداشت روانی، انشگاه شیراز، ۱۳۸۲
 - سوره فجر آیات ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰.
 الفتح (۴۸) آیه ۴

و روان آدمی به هم می ریزد که از شدت ناراحتی نمی داند چه بکند؟ و به کجا برود؟...

در این لحظات اگر کسی کنار انسان باشد که اظهار هم دردی کند و او را دلداری دهد، چنان آرامشی وجود فرد دردمند را فرا می گیرد و چنان فشار روحی او تخلی می شود که قابل توصیف نیست.

لذا یکی از عواملی که موجب تسکین و آرامش افراد غمیده و گرفتار و ناراحت می شود، دلداری دادن و اظهار همدردی کردن با آنهاست.

نرآن هم در چند جا، به این مسئله اشاره کرده است. به عنوان نمونه، در جری ان داستان حضرت لوط، وقتی آنحضرت از نافرمانی و فساد که امتش مرتکب می شدند به ستوه آمده بود و سخت ناراحت بود، خداوند فرشتگانی را مأمور می کند تا بر لوط وارد شوند.

«وَلَمَّا أَنْ جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سَيِّئًا بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَقَالُوا لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ إِنَّا مُنْجُونَكَ وَأَهْلَكَ إِلَّا امْرَأَتَكَ كَانَتْ مِنَ الْغَابِرِينَ»^۱

(هنگامی که فرستادگان ما نزد لوط آمدند از دیدن آنها اندوهگین شده گفتند، نترس و غمگین مباش، تو و خانواده ات را نجات خواهیم داد، جز همسرت را که در میان قوم باقی می ماند.)

فرشتگان وقتی دیدند لوط در غم و غصه و ناراحتی به سر می برد، او را دلداری دادند. به او گفتند که ناراحت و غمگین مباش. چرا که تو و خانواده ات (به جز همسرت) نجات پیدا می کنید و مابقی گنه کاران به عذاب می رسند.

به گفته بعضی از مفسرین : لوط برای قوم خود رنجیده و ناراحت بود، زمانی که دید بلاء عظیم و عذاب الهی متوجه آنان می شود، قلبش گرفت و راه چاره و سیاست بر او ننگ شد و دیگر از عذاب خداوند نتوانست جلوگیری کند. برای همین وقتی ملائکه را دید، سخت آزرده شد. چرا که بکر می کرد آمدن ملائکه نشان از وقوع عذاب باشد. ملائکه وقتی او را در اندوه و دل تنگی دیدند، گفتند : بر ما و بر خودت نترس و آزرده مباش. و به هر آنچه از عذاب بر قومت نازل نمائیم نگران نباش. ما فرستاده خدا هستیم و ما تو و خانواده ات را از عذاب نجات خواهیم داد. به جز همسرت که در عذاب باقی خواهد ماند.

به این وسیله دلداری دادن ملائکه نگرانی را از دل حضرت لوط بیرون بردند و او را آرام کردند. نمونه این داستان در مورد حضرت ابراهیم هم نقل شده که ملائکه برای دلداری دادن به او وارد شدند. خلاصه

- سوره عنکبوت، آیه 33

مسئله دلداری دادن از جهت روحی و روانی آثار بسیار طلبی دارد. و ناراحتی شخص آسیب دیده را کم می کند و از فشار روحی و روانی او می کاهد و موجبات آرامش او را فراهم می کند.

استعاذه (پناهندگی به خدا) :

یکی از خطرناکترین اموری که موجب هلاکت آدمی و ساقط شدن او از انسانیت و آدمیت است، وسوسه شیطانی است. و چون شیطان برای گمراه کردن انسان و نابود کردن او نسیم خورده است، لذا از هیچ کاری دریغ نمی کند. و بزرگترین سلاح را برای نابودی انسان، وسوسه کردن او به امور خلاف و گناه می داند.

وقتی شیطان انسان را وسوسه می کند تا گناه و معصیت و نافرمانی امر خدا را انجام دهد، برای کسانی که اهل ایمان هستند و خداپرست هستند، یک حالت اضطراب و ترس و تردید در وجود آنها ایجاد می شود و از عاقبت انجام این کار می ترسند.

خداوند در قرآن برای این افراد راه نجاتی را برای خلاصی از وسوسه شیطان نشان داده است و این راه، راه بجات از آن اضطراب و تردید و دلهره و رسیدن به آرامش و اطمینان قلبی از رضایت خداوند هم هست.

آن راه «استعاذه یا طلب پناهندگی» از خداوند برای رهایی از شرّ وسوسه های شیطان است.

در سوره مبارکه اعراف آمده است : «وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ»^۱ (و هرگاه وسوسه ای از شیطان به تو رسید، به خداپناه بر، که او شنوا و داناست)

بس یکی از اموری که باعث ایجاد آرامش و راه رسیدن به اطمینان نفس است، پناه بردن به خداوند سبحان است. پناه بردن به کسی که پناه بی پناهان است. و همه در سایه لطف الهی احساس امنیت و آرامش می کنند.

زغ (وارد شدن و داخله در امری برای خرابکاری و فاسد کردن آن) است.^۲ بعضی دیگر گفته اند :

زغ به معنای تکان دادن و از جای کردن و وارد کردن است و غالباً در حالت غضب به کار می رود. بعضی دیگر گفته اند که به معنی وسوسه است.

در هر صورت زغ به هر معنی از معانی که گفته شده باشد، فرقی نمی کند. و می توان اینگونه بیان داشت که وسوسه های شیطان بیشتر در حالت غضب و خشمناکی انسان کارگر می افتد. و انسان را در ورطه گناه و عصیان می اندازد. در این حالت یعنی حالت خشم و غضب بهترین کار، پناه جستن به خداوند است.

- اعراف (7) آیه 200
- مفردات

چنانچه در این آیه هم به این مطلب اشاره شده است. معمولاً در انجام دادن امور خیر و اعمال پسندیده، شیطان انسان را وسوسه می‌کند تا از انجام آن پشیمان شود. پس بهتر است همیشه قبل از انجام کاری اول از شر شیطان به خدا پناه بریم، و بگوییم: "اعوذ بالله من الشیطان الرجیم" و بعد آن کار را انجام دهیم. در حدیث آمده که وقتی آیه 199 اعراف (یعنی آیه قبل از آیه مورد بحث): خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ^۱ نازل شد. که به پیامبر سفارش می‌کند تا در برابر جاهلان تحمل کند. پیامبر عرضه می‌دارد: بروردگارا با وجود خشم و غضب چگونه می‌توان تحمل کرد. آیه نازل می‌شود که (واماینزغنک...) و به پیامبر دستور میدهد که در چنین هنگامی خود را به خدا بسپار و به او پناه‌دهنده شو. شبیه به این آیه در سوره مبارکه فصلت (آیه 36) آمده است. پس در نتیجه گری کلی از این آیه اینگونه می‌توان برداشت کرد که: یکی از خطرناکترین حیل‌های شیطان برای نابودی انسان وسوسه است و وسوسه بیشتر در حالت خشم و غضب مؤثر واقع می‌شود. لذا در این حالت که روح آدمی از تعادل برخوردار نیست و روان او به هم ریخته و دلهره و تردید و ترس سراغ او آمده، بهترین راه پناه بردن به خداست تا از شر وسوسه‌های شیطان خلاص شویم و به آرامش روحی و روانی برسیم.

1- صبر:

صبر که از دیدگاه قرآن به عنوان والاترین و بالاترین درجه دین داری است به عنوان عامل آرامش هم مطرح می‌شود. مطمئن‌ترین کشتی نجات و کلید هر خیر و خوبی و دروازه خوشبختی و کامرانی دنیا و آخرت صبر است. آیات زیادی برای صبر و صابران و لطف الهی برای اهل صبر در قرآن آمده است. برخی از این آیات به طور مستقیم با بحث ما ارتباط پیدا می‌کند. به طور مثال در سوره مبارکه آل عمران می‌خوانیم که: «...إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضْرُكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ»^۲ (اگر استقامت و پرهیزگاری پیشه کنید نقشه‌های (خائنانه) آنان، به شما زیانی نمی‌رساند، خداوند به آنچه انجام می‌دهند، احاطه دارد.)

- اعراف (7) آیه 199
- سوره آل عمران، آیه 120

در این آیه به یاران پیامبر (ص) که در میدان رویارویی با دشمن قرار گرفته اند می‌فرماید: اگر اهل صبر و صابران با تقوی باشید، ضرری از ناحیه دشمن به شما وارد نمی‌شود و در امنیت و آسایش قرار خواهید گرفت. یعنی: اهل صبر و صابران با تقوی از نیرنگ دشمنان در امانند.

مچنین در سوره مبارکه بقره می‌فرماید: « وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْتَخُونَ »^۱ (قطعاً همه شما را با چیزی از ترس و گرسنگی و کاهش درمانها و جانها و میوه ها آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت‌کنندگان، آنها که هرگاه مصیبتی به ایشان بی‌رسد، می‌گویند ما از خداییم و به سوی او باز می‌گردیم. اینها همانها هستند که لطف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هستند هدایت‌یافتگان.)

در این آیه هم خداوند به اهل صبر مژده می‌دهد و بعد هم بر آنها درود و رحمت می‌فرستد و آنها را هدایت یافته واقعی معرفی می‌کند. حال با این عنایت خاصی که خداوند نسبت به صابران دارد می‌توان اهل صبر را در امنیت و آرامش دانست. چرا که " اِنَّ اللهَ مَعَ الصَّابِرِينَ " و " والله يحب الصَّابِرِينَ ". خداوند با صابران است و آنها را دوست می‌دارد. و کسی که خداوند پشتیبان او باشد و او را دوست بدارد یقیناً امنیت و آرامش هم برای او فراهم می‌شود.

از طرفی، صبر و تحمل موجب بالارفتن و محکم شدن روح آدمی می‌شود. و هرچه رشد روحی داشته باشد در مقابل مشکلات و نرفتناریها و ناراحتیها، با آرامش بیشتری برخورد می‌کند و در نتیجه در مقابل آنها از پای در نمی‌آید و مشکلات و ناراحتی‌ها را به راحتی حل می‌کند.

" صبر زمینه های فراوانی دارد که انسان می‌بایست در همه زمینه ها مراقبت کند و افسار نفس خود را به دست گیرد. زمینه هایی مانند: صبر بر بلاهای دنیا، صبر در برابر خواهشهای نفس، صبر در مقام فرمانبرداری خداوند، صبر در راه تبلیغ دین و تحمل زخم زبانها و آزار و اذیت‌های مردم، صبر در میدان جنگ و صبر در مقام معاشرت با مردم و... »

نرآن همه ما را در مواقع رویارویی با خطرات و مشکلات و ناراحتی‌ها و غم و غصه ها و... به دو عامل آرامش بخش دعوت می‌کند: یکی- صبر و دیگری- نماز:

- بقره (2) آیه 155، 156، 157

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»^۱. پس با کمک صبر و بردباري و خواندن نماز که بهترين راه ياد خداست، آرامش را به زندگي خود هديه كنيم .

۱-۲ نقش دعا در آرامش رحي و نشاط خاطر :

انسان در امواج زندگي و در كش وقوس رنج ها به تكيه ناهي نيازمن د است كه به آن پنا ه ببرد و درون پر اضطراب خود را بدان آرام بخشد . خواندن دعا وتضرع كر دن در درگاه خداوند يكي از عوامل است كه آرامش را در وجود آدمي ايجاد مي كند . دعا ونيايش همان پل ارتباطي عالم ماده با ملكوت است . دعا و نيايش تسلي بخش دلهاي خسته و مایة روشني وصفاي جان و نيروبخش انسان در برابر مشكلات و فرازو نشيبيهاي زندگي است. " انسان موجودي است بي نهايت كوچك، وقتي در برابر آفريدگارش كه بي نهايت بزرگ است قرار مي گيرد و خود را، حتي كمتر از قطره اي در برابر اقيانوس و ذره اي در مقايسه با كهكشانها مي يابد، احساس كوچكي در برابر آن عظمت، او را به كرنش ونيايش و ا سي دارد و همه عظمت در همين احساس ني ازمندي است. آنچه كه اين «هيچ» را به آن «همه» پيوند مي زند دعاست . كم ميستند كساني كه دهره، نگراني، ترس، اضطراب وتشويش خاطر را در مقاطع خطر وسختي ها و بحرانها، با داروي "دعا" درمان مي كنند. "

نرآن هم به اثر آرامش بخشي دعا اشاره مي كند . آنجا كه سي فرمايد:

«خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلَّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ»^۲ (از اموال آنها سدقه اي (زكات) بگير، تا به وسيله آن آنها را پاك سازي وپرورش دهی، و به آنها (هنگام گرفتن زكات) دعا كن كه دعاي تو مایه آرامش آنهاست وخداوند شنوا وداناست).

اينكه خداوند به پيامبر (ص) مي فرمايد: براي مردم در نبال گرفتن زكات دعا كن، منظور از اين دعا دعاي خير ه جان و مال آنهاست . ونفوس آنها به دعاي پيامبر سكونت و آرامش مي يافت .

راي همين مي توان اين برداشت را از اين آيه كرد كه : دعاي خير در حق يكدیگر موجب تسكين و آرامش رحي و دعا كننده و دعا شونده، مي شود .

استفاده ديگر از اين آيه اينكه در مقابل هر كاري كه نيگران انجام مي دهند، تشكر وسپاسگز اري وتقدير انجام

- سوره بقره، آيه 153

- سوره توبه، آيه 103

شود، که موجب تشویق افراد و همچنین موجب شخصیت دادن به افراد می شود، که نتیجه این کار هم تقویت روحی و آرامش بخشی و تعادل روحی برای اوست. باید توجه داشت که دعا و تضرع به درگاه خداوند، باعث کاهش شدت و اضطراب می شود، زیرا مؤمن می داند که خداوند، اجابت کردن دعای او را تضمین فرموده است و وقتی که برای رفع مشکلاتش و برای برآورده شدن حاجاتش دست به دعا بر می دارد، به رفع آنها امیدوار است. "وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ" (بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را) پس بهترین پناهگاه و امن ترین جایگاه برای غلبه بر نگرانیها و ناراحتی ها و رسیدن به آرامش و امنیت، رو آوردن به مذهب و دین و در نهایت، دعا و نیایش است.

1- عبادات:

خداوند در قرآن برای اینکه شخصیت مردم را پرورش دهد و آنها را به یک تعادل روحی برساند. برای همین یکسری عبادات را به آنها واجب کرده است که آنها همیشه برای ساخت شخصیت خود در حال تمرین و ممارست باشند. "عباداتی همچون نماز و روزه و زکات و حج را واجب کرده است. انجام منظم این عبادات در اوقاتی معین، اطاعت از خداوند و امتثال اوامر الهی را به مؤمن یاد می دهد و باعث می شود که او همواره با خضوعی کامل در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد. همچنین صبر و تحمل سختیها و جهاد با نفس و تسلط بر خواسته ها و اظهار محبت و نیکی به مردم را به او می آموزد و روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی او را رشد می دهد."^۱ لئلا اینها موجب کامل شدن شخصیت افراد می شود و در نتیجه تعادل روحی افراد فراهم می شود و در نهایت به آرامش روحی، روانی خواهد رسید.

الف) نماز:

کلمه نماز نشان می دهد که رابطه ای بین انسان و پروردگار وجود دارد. وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز در برابر خداوند متعال، به او نیرویی معنوی می بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و امنیت روانی را در او بر می انگیزد. چون انسان در نماز (البته اگر به طور صحیح و شایسته برگزار شود) با تمام اعضای بدن و حواس خود ستوجه خدا می شود و از همه اشتغالات و مشکلات دنیا روی بر می گرداند و به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز بر زبان می آورد، فکر نمی کند.

- سوره غافر، آیه 60

همین روی گردانی کامل از مشکلات و امور زندگی و نیندیشیدن به آنها در اثنای نماز باعث ایجاد حالتی از آرام سازی کامل و آرامش روان و آسودگی عقل در انسان می شود.

این حالت آرام سازی و آرامش روانی ناشی از نماز، از نظر در مانی تأثیر بسزایی در کاهش شدت تشنجات عصبی (ناشی از فشار زندگی روزانه و پائین آوردن حالت اضطرابی که برخی از مردم دچار آن هستند) دارد. قرآن در سوره مبارکه رعد می فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۱ (آگاه باشید تنها با یاد خدا دلها، آرامش می یابد) و در سوره مبارکه طه می فرماید: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»^۲ (نماز را برای یاد من به پا دار).

حال وقتی این دو آیه را کنار هم قرار می دهیم به این نتیجه می رسیم که نماز برای ایجاد اطمینان قلب و آرامش تأثیرات فراوانی دارد. از لحاظ روانی آشکار کردن مشکلات و مسائل و گرفتاریها و ناراحتیها و بیان آنها برای شخصی دیگر موجب آرامش روانی و تخلیه فشار روحی می شود. حال اگر بیان مشکلات برای یک دوست صمیمی چنین تأثیری بر آرامش روان آدمی می گذارد پس بازگو کردن آن در محضر خداوند که از همه کس به ما نزدیک تر است و به ما مهربانتر است یقیناً آرامش بیشتر و تسکین دهنده تر می باشد.

- نقش نماز:

جوانان می توانند با کمک نماز از ابتلاء به بی ماری های روانی جلوگیری کنند. از آنجایی که احساس و آرامش روانی با یاد خدا در نماز نه تنها برای آرامش روانی توصیه می شود بلکه به لحاظ انجام عبادات و شرایط بجا آوردن حرکات نماز، عملاً با انجام اموری باعث می شود که بهترین تمرین برای پرورش و سلامت روانی باشد.

با نماز پیوند محکم استوار انسان به خداوند برقرار می شود و انسان از خصایص زشت و ناپسند اخلاق ی در خود جلوگیری می کند و زمینه های ایجاد بی ماری های روانی از بین می برد. از رسول اکرم (ص) روایت شده است: ((یا اباذر! مادم فی الصلاه فانک تقررع باب الملك و من یكثر نزع باب الملك یفتح له))^۳ نمازگزار در خانه خداوند را می کوید و هر که پیوسته دري را بکوید عاقبت بر روی او باز می شود.

- سوره رعد، آیه 28

- سوره طه، آیه 14

- بحار الانوار، ج 79، ص 233

((في الصلوه قره عي ني))^۱ روشنايي چشم من در نماز است. حالت تمدد اعصاب و آرامش روان ي ناشي از نماز، انسان را از افسردگي که از آن رنج مي برد، مي رهاند. ثنائي در مورد نماز و دعا اظهار مي دارد: ((اگر دعا و نماز نبود من مدت ها قبل دي وانه شده بودم)) از حضرت صادق (ع) روايت است فرمودند که حضرت علي (ع) فرموده است: ((محبوب ترين کارها رو ي زمين براي خداي عزوجل دعا است و بهتر ين عبادات پره ي زکاري و بارسائي است و حضرت علي (ع) بس يار دعا مي کرد.))^۲ بس دعا و نماز و تضرع به درگاه خداوند باعث کاهش شدت افسردگي مي شود زيرا جوان م ي داند که رابطه معنوي خود با پروردگار در طول نماز و دريافت نوعي فيض الهي، يا بارقه روحان ي از خداوند متعال، باعث رها شدن نيوهاي معنوي جوان م ي شود و عزمش را جزم، اراده اش را قوي و همتش را بلند م ي گرداند.

ب) روزه:

روزه هم از نظر تقويت روح و روان آدمي کمک بسيار خوبي براي انسان م ي باشد. چرا که نخوردن و نياشام يدن از ساعتی خاص تا ساعتی خاص آن هم به دستور خالق و آفريدگار اين عالم و همه هستي، نوعي تمرين براي انسان از جهت کنترل شهوات و غرائز م ي باشد. روحيه صبر و تقوا را در آدمي پرورش م ي دهد. لذا در مقابل ناملايمات خود بي نابي و آشفتگي نشان نمي دهد.

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»^۳

(اي افرا دي که ايمان آورده ايد روزه بر شما نوشته شد همان گونه که بر کساني که قبل از شما بودند نوشته شد، تا پرهيزگار شويد.)

نداوم تمرين مهار کردن شهوات و تسلط بر آنها به مدت بكمهه، سبب تقويت اراده انسان م ي شود. و وقتي اراده انسان قوي شد، ديگر در مقابل ناملايمات و گرفتاريها احساس ضعف از خود نشان نمي دهد و با آرامش کامل به رفع آن گرفتاري و نگراني م ي پردازد.

ج) زکات:

زکات عبادتي است که اسلام آنرا بر مسلمانان واجب کرده است. ومنظور از اين کار، پرداخت بخشی از اموال به کساني که نيازمند هستند و يا مصرف بخشی از مال در صرافي که منفعت عمومي داشته باشد.

- بحار الانوار، ج 79، ص 233
- کافي، ج 2، ص 468
- سوره بقره، آيه 183.

با این کار روحیه مشارکت و همکاری و همدردی کردن با دیگران خصوصاً فقرا را در آدمی زنده می کند . و در مقابل روحیه بخل و مال پرستی و خود خواهی را از آدمی دور می کند .

نرآن در سوره مبارکه بقره، چهار عامل آرامش بخشی را طرح می کند که یکی از آنها پرداخت زکات است .
«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»

(کسانی که ایمان آورده اند و اعمال صالح انجام داده اند و نماز بر پا داشته اند و زکات را پرداخته اند، اجرشان نزد پروردگارشان است و نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می شوند.)

- عفت و پاکدامنی:

عَفَتْ "نقطه مقابل شکم پرستی و شهوت پرستی است که از مهمترین فضائل انسانی محسوب می شود .
راغب در مفردات عَفَتْ را اینگونه معنی می کند که، به معنی " پدید آوردن حالتی در نفس است که آدمی را از غلبه شهوت باز می دارد . و عقیف کسی است که دارای این وصف باشد . " ۲

حال رابطه عفت و پاکدامنی با آرامش در چیست؟
اید گفت: اولاً نتیجه عفت و پاکدامنی، دارا شدن طهارت نفس است و طهارت و پاکی نفس یک آرامشی را با خود برای انسان به همراه دارد .

ثانیاً: انسانهای عقیف فکرشان کمتر به امور جنسی و شهوی مشغول می شود و وقتی فکر آنها کنترل شد دل مشغولی آنها نسبت به این امور کمتر خواهد شد و لذا تعادل روحی پیدا می کنند . برای همین انسانهای عقیف به مراتب از افراد لا ابالی و هوس باز و ... از آرامش روحی و تعادل شخصیتی بیشتری در زندگی برخوردارند .
یکی از آیاتی که می توان این مطلب را از آن برداشت کرد در سوره مبارکه نور است:

«قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ»
(به مؤمنان بگو چشمهای خود را (از نگاه به نامحرمان) فرو گیرند، و عفاف خود را حفظ کنند، این برای آنها پاکیزه تر است، خداوند از آنچه انجام می دهند آگاه است.)

در این آیه به دو مسئله مهم که رعایت کردن آنها موجب طهارت و پاکی انسان می شود اشاره می کند، که هر دوی

- بقره (2) آیه 277
- مفردات

آنها از موجبات آرامش است . کنترل چشم و پوشاندن و حفظ کردن عورتین از نگاه دیگران، از لوازمات پاکدامنی و عفاف هستند.

کنترل چشم یکی از دستورات مهم علمای اخلاق برای کنترل کمر و جلوگیری از اندیشه های باطل است . چرا که وقتی چشم کنترل شد و آنچه که نمی بایست ببیند، ندید، فکر هم طبیعتاً مشغول این امور نمی شود . و وقتی فکر انسان مشغولیت نداشت، قلب هم مشغولیت پیدا نمی کند . و نتیجه کنترل چشم، رسیدن به آرامش روحی و آرامش فکری و آرامش جسمی و... می شود.

نکته: " یَغْضُوا " در آیه گذشته از ماده غَضّ به معنی کم کردن و نقصان است که در بسیاری از موارد در کوتاه کردن صدا یا کم کردن نگاه به کار می رود . بنا براین آیه نمی گوید مؤمنان باید چشمهای خود را فرو ببندند، بلکه می گوید باید نگاه خود را کوتاه کنند . و این تعبیر لطیفی است، به این منظور که اگر انسان به راستی هنگامی که بازن نامحرم (یا چیز دیگری که نگاه به آن جایز نیست و یا نگاه به آن ضرورت ندارد) روبرو می شود، بخواهد چشم خود را به کلی ببندد ادامه راه رفتن و مانند آن برای او ناممکن می شود. اما اگر نگاه را از صورت و اندام او برگرد و چشم خود را پایین اندازد، گویی از نگاه خویش کاسته است و آن صحنه ای را که ممنوع است از منطقه دید خود به کلی حذف کرده است.

دراین آیه علاوه بر اینکه حفظ چشم و کنترل آن را راه رسیدن به پاکی و آرامش معرفی کرده است همچنین پاکدامنی و عدم ارتکاب به زنا و پوشش عورتین از نگاه دیگران را نیز یکی از راههای رسیدن به آرامش و پاکی معرفی فرموده است.

"وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ"^۱

'این دو روش (یعنی کنترل چشم و پوشش شرمگاه از نگاه دیگران) برای دین و دنیای افراد نافع تر و برای پاک ماندن از تهمت مفیدتر و به تقوی نزدیکتر است"

برای همین وقتی کسی خود را از تعرض و برخورد با نامحرم حفظ کند یقیناً تهمت ارتکاب فساد و فحشاء و منکرات با او زده نمی شود و در نتیجه اعصاب و روان او به هم ریخته نمی شود و جنگ و دعوا و خونریزی بر پا نمی گردد. و از طرفی

' حفظ شرمگاه انسان را از آلودگی ها و عواقب ناگوار بیماریهای آمیزشی حفظ می کند"

امروزه یکی از اموری که بسیاری از خانواده ها را تهدید می کند و آنها را به نابودی و از هم پاشیدگی می

- سوره نور، آیه 30.

کشاند، شیوع بیماریهایی است که در اثر بی بند وباری افراد پدید آمد ه است مانند بیماری بسیار خطرناک ایدز، که هر روز آمار مبتلایان به ایدز افزوده می شود.

یکی از راههای انتقال این بیماری ارتکاب به زنا و آمیزشهای جنسی است . کسانی که مبتلا به این بیماری می شوند، در جامعه مورد طرد واقع می شوند و افراد را دید بد به آنها نگاه می کنند.

رای همین آنها دچار به هم خوردگی تعادل روحی و روانی می شوند و همیشه مضطرب و پریشان حال هستند . حال اگر همه به توصیه قرآن عمل می کردند و چشم خود را از گناه و ارتکاب به گناه می پوشانند و دامن خود را به بسادهای اخلاقی مانند : زنا و ... آلوده نمی ساختند، دیگر دچار چنین معضلی نمی شوند و در نهایت زندگی شان سرشار از آرامش و امنیت می شد .

2- محبت، نیکوکاری و احسان به دیگران :

انسان تشنه محبت و نیکی می باشد . و اگر از محبت و نیکی و احسان کسی بهره مند شد، احساس آرامش و امنیت و وج د او را می گیرد .

خداوند برای اینکه همه ما به داشتن این روحیه ، روحیه محبت کردن به دیگران تشویق کند، پاداش کسانی که (اهل محبت و کمک و احسان به دیگران هستند و اسباب امنیت و آرامش دیگران را فراهم می کنند) را، رساندن آنها به مقام امنیت و آرامش در دنیا و آخرت بیان می کند .

«بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»¹

(آری، کسی که روی خود را تسلیم خود کند و نیکوکار باشد پاداش او نزد پروردگارش ثابت است، نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می شوند)

بس می توان از این آیه این برداشت را کرد که افراد نیکوکار و خدمت رسان به مردم، که موجبات آرامش دیگران را فراهم می کنند خداوند هم در مقابل آرامش و امنی ت دنیا و آخرت آنها را فراهم می کند .

یکی به دیگران و شاد کردن دل دیگران، یک خوشحالی شادابی روحی را نصیب انسان می کند و یک آرامش روانی را به انسان می دهد که قابل وصف نیست . منظور از احسان هم فقط، نیکی به دیگران نیست بلکه به تعبیر

المیزان "مراد به احسان عمل صالح است ." بنابراین به تعبیر قرآن راه رسیدن به آرامش و امنیت در دنیا و آخرت مشروط به دو شرط است الف- تسلیم خدا بودن ب-

- سوره بقره، آیه 112.

عمل نيك انجام دادن. (آن هم به صورت مستمر وسيره عملي وروش دائمي داشتن).

امنيت و آرامش مطلق در دنيا و آخرت را از (وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)^۱ مي فهميم چون به صورت مطلق آمده است و مقيد به قيدي نشده است. وبه افراي كه اهل احسان هستند مژده آرامش و امنيت هميشگي و جاويدان را مي دهد و به آنها مي فهماند كه "روزنه اطمينان بر آنها بسته نمي شود و آثار اميدبخشي اسلام و احسان و آرامش حاصل از آن وره ابي از انگيزه هاي خوف و حزن دائمي همان گشوده شدن در بهشت بر روي مسلم و محسن سي باشد.

با ديگران احساس برادري كردن از سفارشا ت قرآن كريم است. «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ»^۲

هميشه در تنهائي به انسان احساس ترس و اضطراب دست مي دهد. ولي وقتي با گروه باشد حس آرامش براي ايجاد مي شود. پس براي اينكه با گروه باشد لازم است اين گروه را حفظ كند و براي حفظ گروه، محبت و احسان به آنها لازم است.

مكاري با ديگران و كمك مالي و معنوي به آنها در قالب انفاق، صدقه، هديه، ايثار، گذشت، عفو و بخشش و... مي تواند انسان را در ميان گروه دوست داشتهني كند.

پيامبر (ص) در حديث قدسي از محبت و تعاون ميان مردم به سورت عامل جلب محبت خدا و دست يابي به آرامش و اطمينان و امنيت ياد مي كند. آنجا كه مي فرمايد:

«قال الله تعالى: حقت محبتي للمتحابين في وحققت محبتي للمتباذلين في، وحققت محبتي للمتجالسين في، الذين يعمرسون ساجدي بذكري، ويعلمون الناس الخير، ويدعونهم الي طاعتي اولئك اوليائي الذين اظلمهم في ظل عرشي واسكنهم في جواري وامنهم من عذابي وادخلهم الجنة قبل الناس خمساً»^۳ بعد از ذكر اين حديث از پيامبر نقل شده است: (أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)^۴

۳- اصلاح:

اصلاح كه به معني درست كردن وعي وب را بر طرف كردن مي آيد. در قرآن كه گاهي به صورت مطلق استعمال شده مي توان برداشت كرد كه منظور، هم اصلاح خويشتن است و هم اصلاح جامعه و ديگران.

اگر انسان خودش را اصلاح كند يعني اخلاق و رفتار درستي پيدا كند ثمره اين اصلاح، رسيدن به آرامش روحي و

- سوره بقره، آيه 112.

- سوره حجرات، آيه 10.

- ميرزا حسين نوري، مستدرک الوسائل، ج 10، ص 377.

- سوره يونس، آيه 62.

رواني است . چرا كه خودسازي يعني پاكسازي روح از آلودگيهاي اخلاقي، و طهارت و پاكي روح، تسكين دهنده و آرامش بخش مي باشد .

اصلاح جامعه هم چنين تأثيري بر افراد جامعه مي گذارد، يعني اگر جامعه اي اصلاح شد و آلودگيها و تخلفات و جنايات در آن جامعه به حد اقل رسيده، همه كساني كه در آن جامعه هستند احساس امّنيّت و آرامش مي كنند و ترس و دلهره ... از وجودشان بيرون مي رود .

بس براي اينكه حس امّنيّت و آرامش فضلي زندگي انسان را بگيرد لازم است اول به اصلاح خويش و بعد به اصلاح جامعه پرداخت. اگر همه اين كار را وظيفه خود بدانند، بضاي اين جامعه براي همه گلستان مي شود .

نرآن در سوره مباركه اعراف مي فرمايد :

«يَا بَنِي آدَمَ إِذَا يَأْتَيْنُكُمْ رُّسُلٌ مِّنْكَمُ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمُ آيَاتِي لَمَنِ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»¹

(اي فرزندان آدم اگر رسولاني از خود شما به سراغتان بيايند كه آيات مرا براي شما بازگو كنند از آنها پيروي كنيد زيرا آنها كه پرهيزگاري پيشه كنند و عمل صالح انجام دهند (و در اصلاح خويش و ديگران بكوشند نه ترسي رانها هست و نه غمناك هستند) .

با توجه به اين آيه مي توان گفت كه كوشش در جهت اصلاح خويشتن و ديگران، ترس و غم را از دل آدمي دور مي كند نه در اين دنيا نا امّني و تهديد و ترس سراغ آدمي مي آيد و نه در آخرت، چرا كه پاك سازي خويشتن و ساختن نفس موجب رضاي الهي مي شود و در نتيجه امنيت اخروي آدمي تضمين شده است .

در جامعه اي كه انسانهاي مصلح و اصلاح كننده وجود داشته باشد، خطر نا امّني و بي هويتي آن جامعه را هديد مي كند . و در مقابل اگر گروهی به اصلاح جامعه پردازند و فساد و تباهي و جرم و خلاف را در آن جامعه نابود كنند . اين جامعه يك جامعه آرمانی و ایده آل سي شود كه از نعمت امّنيّت برخوردار است كه همه افراد آن جامعه هم از اين نعمت بهره مند مي شوند .

4- مزاح و شوخي

طبيعت انسان مزاح را مي پسندد و با آن شاد مي شود . علت فرح انگيز بودن آن هم اين است كه براي مدتي نصوريهاي پياپي غمناك را قطع مي كند و عناصر شادي بخش را در لايه هاي روان آدمي فرو مي برد . در روايات اسلامي دو گونه دستور درباره شوخي هست؛ يكي توصيه و ديگري نهي .

- سوره اعراف، آيه 35.

درباره توصیه به شوخ ی این، روایات را می توان نقل کرد:

پیامبر (ص) روایت است: ((من هم مانند شما بشری هستم که قهراً شوخی و مزاح می کنم.)) یا از همان حضرت (ص) آمده است: ((من شوخی می کنم ولی در گفتارم جز حق و راست نمی گویم.))

یا از حضرت علی (ع) نقل شده است: ((هرگاه یکی از اصحاب رسول خدا اندوهگین بود، رسول خدا با شوخی کردن او را شادمان می نمود.))

از امام صادق (ع) هم روایت کرده اند که فرمود: ((مومن شوخ طبع و خوش مشرب است، ولی منافق گرفته و عشم آلود.))

این بعضی از روایاتی بود که مردم را به شوخ ی توصیه می کرد، اما درباره نهی از شوخی هم روایاتی هست که آنها را می آوریم:

از حضرت علی (ع) روایت شده: ((هیچ کس شوخی بیجا نکند، جز آنکه مقداری از عقل خویش را از دست بدهد.))^۱

مچنین از ایشان نقل است که: ((مزاح را رها کن، زیرا لذت کینه توزی است.))

از حضرت نقل شده: ((کسی که زیاد مزاح می کند، شکوه و وقار او کم می شود.))

با ((شوخی بسیاری موجب کینه توزی و دشمنی می گردد.)) از این دو دسته روایات می توان نتیجه گرفت که افراد از شوخی هایی نی شده اند که به وقار و متانت و حجاب آنها آسیب می رساند و موجب سبکی می شود، و گرنه شوخی و مزاح معقول، یک امر انسانی است که پیشوایان معصوم (ع) به آن توصیه کرده اند.

یونس بن شیبانی می گوید: امام صادق (ع) به من فرمود:

((شوخی شما با یکدیگر چه اندازه است؟ عرض کردم: ((اندک است)) فرمود: ((این گونه نباشید، زیرا شوخی از خوش خلقی است و تو با شوخی، برادرت را شادمان می کنی، همانا رسول خدا با کسی شوخی می کرد و هدفش شاد کردن او بود.))

۴- استفاده از بوی خوش:

بوی خوش عامل فرح انگیزی مهمی است، متقابلاً بوی بد، عامل ایدکننده و باعث افسردگی در خانواده است. مردان و زنان با استشمام بوی خوش گویی با بهشت و آن سوی طبیعت، پیوند خورده است، شاید به همین خاطر پیامبر گرامی اسلام (ص) آن چنان که از امام صادق (ع) نقل

- نهج البلاغه، حکمت 450.

نده است - براي بوي خوش بيشتري از طعام هزينه مي کرده است:

((كان رسول الله (ص) ينفق في الطيب اكثر مما ينفق في الطعام؛ رسول خدا (ص) براي بوي خوش بيشتري از خوراك، خرج مي كرد.))

7 پوشيدن لباسهاي روشن

رنگها عكس العمل هاي گوناگوني را در انسان برم ي انگيزد، رنگهاي روشن غيراز مسئله بهداشت و توجه به ثرما و سرما، براي انسان شادي آفزين است. از اين رو شرع به پوشيدن لباسهاي روشن - خصوصاً سفيد - توجه زيادي کرده است. از پيامبر (ص) روايت شده است: ((البسوا البياض فانه اطيب و اطهر؛ جامه سفيد پوشيد كه آن نيكوترين رنگها است.))
ئفته اند كه بيشترين لباسهاي پيامبر (ص) سفيد بوده است.

پيشوايان معصوم ما نيز اين گونه توصيه کرده اند، از امام باقر (ع) نقل شده است: ((ليس من ثيابكم شيء احسن من البياض؛³ هيچ لباسي بهتر از لباس سفيد نيست.))

به جهت تاثير لباس سفيد بوده است كه پزشكان و نيز نام كساني كه به گونه اي مرتبط با حرفه پزشكي اند. اين لباس را انتخاب کرده اند. آنان معمولاً با بيماران و دردمندان سروكار دارند و مشاهده اين رنگ و لباس براي بيماران و ناميدان مفرح و دلگشا است. زنان نيز در خانه خود با انتخاب لباسهاي روشن و سفيد شادابي را مي توانند به همسر و فرزندانشان به ارمغان آورند.

راساس اخبار و روايات، پس از رنگ سفيد، رنگهاي روشن زرد و سبز از سوي پيشوايان اسلام توصيه شده است. گويند پيامبر اكرم (ص) قباي سبز رنگي داشتند و رنگ سبز را دوست مي داشتند.

از در احاديث به پوشيدن كفش زرد سفارش شده و به اثرات مسرت بخش آن به موضوع رنگ گاو در داستان بني اسرائيل اشاره فرموده اند.

تقابلاً در اسلام استفاده از لباس سياه، موكدأً مكروه و مطرود اعلام شده است. در حديثي از امام علي (ع) نقل شده است كه:

((لباس سياه نپوشيد كه لباس فرعون است.))⁴

- ميزان الحكمه، ج5، ص574، ح11021.
- وسائل الشيعه، ج3، ص41.
- حر عاملي، وسائل الشيعه، ج3، ص41.
- صدوق، من لا يحضره الفقيه، ج1، ص251.

در حال نماز مستحب است نمازگزار ، لباس سفید بر تن کند و تصریح شده است که لباس سیاه در هنگام نماز مکروه است.

ع- آراستگی:

آراستگی ظاهری انسان عامل مهمی در جذب افراد به کردارهای پسندیده او است. فرد مومنی که می خواهد دیگران را با عملش به ارزشهای الهی فراخواند و مردم را شاد نگه دارد باید در حد امکان شکل ظاهرش آراسته باشد. روانشناسان اجتماعی این امر را عامل مؤثری در آرایه پیام دهی می دانند. از امام صادق (ع) نقل شده است: ((ان الله تعالی یحب الجمال و التجل و یبغض البؤس و التباؤس؛^۱

خداوند متعال زیبایی و خودآرایه را دوست می دارد و ناداری و گدامنش را مبغوض می دارد.)) دستورات زیادی در اسلام نسبت به آراستگی وارد شده است و سفارشات معصومان (علیهم السلام) بر آن است که انسان باید خودش را آراسته کند. منظور ما از آراستگی مفهوم منظم و مرتب بودن، هماهنگ بودن و... می باشد و لذا پیراستن را نیز شامل می شود، گرچه از نظر واژه شناسی آراستگی و پیراستگی در مقابل یکدیگر قرار می گیرند.

از امام صادق (ع) روایت شده است: ((خداوند دوست دارد وقتی نعمتی را بر بنده اش عطا می کند، نشانه های آن نعمت را بر وی ببیند بدین صورت که لباسش تمیز باشد، خودش را خوشبو کند و خانه اش را جارو و تمیز سازد.))^۲

حضرت علی (ع) آراستگی را از صفات پرهیزگاران می نامند و می فرماید: ((فَمِنْ عِلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنْكَتَرِيهِ... تَجَمُّلاً فِي فَاقِهِ))^۳ یعنی یکی از نشانه های پرهیزگاران این است که او را در عین تدستی آراسته می بینی

در حدیثی دیگر امام صادق (ع) از حضرت امیرالمومنین علی (ع) نقل می کنند که ایشان می فرمایند: ((هرکدام از شما بایدهای برادر مسلمانش خود را آراسته کند همانطور که برای شخص بیگانه آراسته می کند و دوست دارد او را در نیکوترین هیئت ببیند.))^۴

اسلام از ژولیده بودن نهی کرده است به طوریکه وقتی چشم رسول خدا (ص) به مردی افتاد که موهایش پریشان و لباسش کثیف بود، فرمودند: بهره برداری و ظاهر ساختن

- نهج البلاغه، خطبه 193.

. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، ج 76، پیشین، ص 141.

. نهج البلاغه، خطبه 193، ص 404.

. محمد بن الحسن الحر العاملي، وسائل الشیعه، ج 3، پیشین، ص 344.

عمتها قسمتي از دين است.^۱ و در جا يي ديگرم ي رماني: خداوند شخص آلوده و ژول يده را دشمن م ي دارد.^۲

البته بايد توجه داشت كه آراستگ ي فقط در جنبه ي ظاهري نيست بلكه م ي توان آن را در سه حوزه مطرح بود: 1- انديشه و ذهن 2- گفتار 3- رفتار. آراستگي انديشه در علم، ادب و حكمت است. آراستگي گفتار در علم، سكوت، تقوا و پروا، فصاحت، دروغ و ناسزا گفتن، تهمت ن زدن و ... مطرح م ي شود. آراستگي رفتار نيز م ي توان در ان صاف، وفا، تحمل، ح ياء، قناعت، شجاعت، سخاوت و ... دانست.^۳ حتي حالات چهره و ق يافه ظاهري، نگاهها و حرركات چشم، لباس و حرركات بدن و لحن كلام و ... نيز از حوزه آراستگي بدور نيست.^۴ دستورات متعددي كه درباره ي ناخن گرفتن، انگشتر به دست كردن، رنگ موي سر و صورت، شانه كردن موي سر و ريشت، از بين بردن موهاي زائد بدن و ...^۵ و همه اينها در راستاي آراستگي بدن و وضع ظاهر ي فرد، در رخوردهاي فردي و اجتماعي م ي باشد كه خود دلي اهيست شادابي در تمامي لحظات زندگي است. در كتب روايي ما ابوابي را به بحث آراستگي و زيبايي و ... اختصاص داده اند كه خود ن يزنشانه ي توجه علماء به اين بحث و نتايج گران سنگ آن بر روان فرد و جامعه م ي باشد.^۶ اين نكته نيز قابل تذكر است كه آراستگي لزوماً مرادف ا اشراف منش نيست بلكه م ي تواند با سادگي نيز جمع شود و اين مطلب از سيوي معصومين(عليهم السلام) كاملاً روشن م ي شود.^۷

8 بهره مندي از زيباييها و مناظر طبيعي

حكيمي- محمد رضا و ديگران، الخياه، ج 6، چاپ اول، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامي، 1410 ق، ص 135.

حمدي ري شهري، محمد، ميزان الحكمه، ج 10، پيشين، ص 92.

براي توضيح بيشتري بنگريد به: مسعودي، عبد الهادي (لبنخند روح)، حديث نديگي، سال اول، شماره اول (مهر و آبان 1380) ص 62-65.

آذربايجني، مسعود (جذابي و روابط اجتماعي)، حديث زندگي، سال اول، شماره اول (مهر و آبان 1380)، ص 6-9.

بنگري به: كتابهاي حلي المتقين مرحوم علامه مجلسي و سراج الشيعه مرحوم لامقاني كه هين آداب و دستورات را در آنجا به طور مفصل ذكر كرده اند.

بنگري به: كليني محمد بن يعقوب، فروع كافي، ج 6، تصحيح علي اكبر بغاري، چاپ دوم، تهران، دار الكتب الاسلاميه، 1362 ش، ص 438-533؛ محمد باقر مجلسي، بحار الانوار، ج 79، پيشين، ص 295-324؛ فيض كاشاني، ملا محمد حسن، الوافي، ج 20، چاپ اول، اصفهان، مكتبه ايرالمومنين علي (ع) 1410 ق، ص 693-783 الحر العاملي، محمد بن الحسن. وسائل الشيعه، ج 3، ص 340-241؛ حكيمي محمد رضا و ديگران، الخياه، ج 6، پيشين، ص 131-133.

بنگري به: وفائي مرتضي، ((دين و خود آرايي))، حديث زندگي، سال اول، شماره اول (مهر و آبان 1380) ص 15-19.

است وگرنه نمی توان برای ایجاد شادابی به کارکنان یک اداره دستور رسمی صادر نمود که قبل از شروع کار همه چند دقیقه بچندند! ^۱ زیرا این خنده بدون زیر بناست و رد نمی داند که برای چه باید بچندد با اینکه خود را در مشکلات مختلف غرق می بیند.

10- دیدن فرزند و دوستان:

این عامل برای همه وجدانی است، وقتی کودکی در برابر پدر و مادر لبخند می زند و بازی می کند و حتی شیطنت می کند و... همه اینها برای پدر و مادرشان شادی بخش است و لبخند را بر لبان آنان جاری می سازد.

از طرف دیگر، دوری فرزند مایه ی اندوه است و حضور وی مایه ی شادمانی انسان. در داستان حضرت موسی (علی نبینا و آله و علیه السلام) و مادر ایشان می خوانیم: (فَرَجَعْنَاكَ إِلَى أُمِّكَ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ) ^۲ یعنی: (پس تو را به مادرت بازگردانیم تا چشمش به تو روشن شود و غمگین نگردد.)

انسانها همه از دیدن محبوب خویشتن شاد و خوشحال می گردند و این نکته ای بدیهی است در تاریخ نیز می بینیم که یاران معصومان (علیهم السلام) با دیدن آن حضرات شادمان می گشتند و تولد آنها باعث خوشحالی اطرافیان می گشت همانطور که در جر یان تولد امام زمان (ع) عکمی عمه امام عسکری (ع) شادمان گشتند. ^۳

- صدای زیبا:

زیر و بمی صدا، آهنگ و آوای سخن، موزون بودن، تردید و تأمل، تأکیدیهای خاص و... هر کدام بار معنایی خاص و ویژه ای را به همراه خود دارد که درک آن برای همگان میسر است به طوریکه خشم، نفرت، ناراحتی، اضطراب، شادمانی و... را می توانیم از کلام مخاطب بدون اینکه حتی به او نگاه کنیم تشخیص دهیم.

لذا دستورات اسلام ی خاص در زمینه آهنگ سخن و کیفیت آن داریم: لقمان به پسرش سفارش می کند: (وَأَقْصِدْ بِمِشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ).

سبب به بلند کردن صدا در حضور پدر و مادر نهی وارد شده است. ^۴ زنهای نیز از نازک کردن صدا و عشوهِ آلود سخن گفتن نهی شده اند. ^۵ قهقهه و خنده بلند را نکوهش

۱. طریقه دار- ابوالفضل، شرع و شادی، پیشین، ص 58.

۲. سوره طه (20)، آیه 40؛ قصص (28)، آیه 13.

۳. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ج 56، پیشین، ص 67.

۴. سوره لقمان (31)، آیه 19.

۵. طبرسی، ابو علی فضل بن الحسن، مجمع البیان فی التفسیر القرآن، ج 6-5، ص 52.

۶. سوره احزاب (33)، آیه 32.

کرده اند،^۱ همه اینها نشان دهنده ی تاثیرصداها بر آدمی است.

کششی که انسان نسبت به صدا ی زیبا در خود احساس می کند جایی برای انکار این واقعیت نمی گذارد که انسان از شنیدن صداها ی زیبا - در صورتی که بداند به ساری ابعاد وجودیش ضرر نمی رساند - احساس شادمانی و نشاط می کند.

در روایت آمده است: امام سجاد (ع) آن قدر قرآن را زیبا تلاوت می کردند که آبرسانان، هنگامی که از درب منزل ایشان می گذشتند توقف نموده و گوش می دادند.^۲ لذا در روایات تاکید زیادی بر خواندن قرآن با صدا ی زیبا شده است.^۳ و حتی بعضی از فقهاء قدیمی غنا در قرآن را جایز می دانستند.^۴ این روایات نشان دهنده ی تاثیرزیبایی صدا بر روان و شادابی اوست.

11- پاکیزگی:

نمی ز بودن یکی از دستورات موکد اسلام ی است که از پایه های اسلام شمرده شده است، به طوری که روزی رسول اکرم (ص) مردی را دیدند که لباس چرکین برتن داشت، برمودند، آیا این مرد آب ی را پیدانکرده است که لباسش را با آن بشوید؟

دستورات فراوانی که برای استحمام، ناخن گرفتن، گاهداشتن مو، غسلهای مستحی و واجب، آداب بیت الخلاء و... همه نشان دهنده اهمیت اسلام به این موضوع حساس می باشد. از حضرت علی (ع) نقل شده است: لباس تمیزی غم و اندوه را از بین می برد.

12- استحمام:

یکی از عنصرهایی که در شکل ظاهر ی افراد موثر است داشتن پوستی سالم و زیبا است. از راههایی که برای سالم ماندن پوست توصیه می شود استحمام است.

آب تنی و حرکت در آب به خاطر خنک کنندگی، نشاط جسم و روان را به همراه دارد و باعث طراوت پوست نیز می شود. آثار ماساژ دهندگی آب، باعث کم شدن فشارها ی ناشی از خستگی روزانه می شود و آرامش را به انسان باز می گرداند.

۱. کلینی محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج 4-3، ص 487؛ فصل پنجم را نگاه کنید.

۲. أخر العاملي، محمد بن الحسن، وسائل الشیعه، ج 4، پی شین، ص 895.

۳. همان، ص 858-860.

۴. البته بیشتر فقهاء غنا را مطلقاً حرام می دانند. برای بررسی اقوال نگرید به: انصاری، مرتضی، المكاسب، ج 1، چاپ دوم، قم، انتشارات هاقانی، 1374 ش، ص 107-118؛ امام خمینی (قدس سره)، المكاسب الخرمه، 1، چاپ اول، قم، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (قدس سره)، 1373، ص 331.

در روایات نیز از غوطه ور شدن در آب به عنوان از بین برنده غم و اندوه یاد کرده اند.^۱ شستن سر با س در نیز در ایچد شادابی موثر است.^۲ استحمام از جهت اینکه باعث تمیزی و نظافت انسان می شود، نیز حایز اهمیت است که تمیزی نیز باعث شادابی شخص می گردد.

13- هدیه :

احساس محبوبيت و دوست داشته شدن توسط دیگران، نیازی است که هرکس را وادار به انجام عکس العمل های می کند، گرچه بعضی به این نیاز از جواب صحیح نمی دهند، ولی خود این جواب دادن - گرچه صحیح نباشد - نشان دهنده وجود این نیاز در آدمی است. هدیه یکی از لوازم این احساس است؛ زیرا هدیه گرفتن خود بازتابی از دوست داشته شدن است و این خود شادی را به دنبال دارد. در روایات نسبت به هدیه دادن می فرمایند: ((تهادوا خابوا، تهادوا فانها تذهب بالضغائن.))^۳ به یکدیگر هدیه دهید، تا همدیگر را دوست بدارید، هدیه دهید که گینه ها را از بین می برد.

14- نحوه نگرش انسان به زندگی

مانطور که گفته شد عوامل متعدد برای ایچد شادی در برد و اجتماع وجود دارد که یکی از مهم ترین و موثرترین آنها، حیطه شناختی انسان است چرا که عواطف و رفتار انسان بر اساس دیدگاههای فرد شکل می گیرد و لذا بعضی گفته اند: ((برای دستیابی به شادی پایدار لازم است انسان در اعتقاد، باور و روش زندگی خود بدید نظر کند.))^۴

از دیدگاه ما هر اندازه نگرش انسان منطبق بر جهان بینی الهی باشد زمینه آرامش و شادی در او بیشتر فراهم می شود. مسلماً انسانی که در یک هستی کور، بی هدف، بدون آینده و محدود به یک زندگی چند ساله خود را می بیند، با انسانی که خود را در یک هستی هدفدار با شعور و آینده ای جاودانه و نامحدود و جهانی با خالقیهربان می یابد بسویار زندگی متفاوتی خواهند داشت. در جهان بینی الهی حتی بلاها و مصیبت ها در راستای رشد و تعالی آدمی است. چنانچه در زندگی اولیاء الهی مشاهده می شود در بحران های ترین شرایط هرگز شکایتی از خدا و زندگی نداشته اند و حتی تصریح به شکر، رضایت و

۱. صدوق: خصال، ج 2، ص 210.

۲. مجلسی، محمد باقر: بحار الانوار، ج 76، ص 323.

۳. محمدی ری شهری، محمد، میزان الکمه، ج 10، ص 336.

۴. بهادری نژاد، مهدی، شادی و زندگی، چاپ اول، 1375، ص 18.

سليم امر الهي بودن م ي کردند. کلام حضرت زينب (ع) در مجلس ابن ز ياد در پاسخ به سوال ب ي شرمانه و ي که پرسيد: ((کيف رايت صنع اله باخيگ و اهل بيتک ؟)) چگونه ديدي کار خدا را با برادر و اهل ب يت تو؟ که رمودند: ((ما رايت الا جيلا)) چيزي جز زيبايي نديدم. بي انگر روشني است از اين توصيف که اگر کسي اين زمينه و بستر شادم اني را در خود ا يچد نکرده باشد به طور يقين م ي توان گفت شادي پايداري نخواهد داشت. ديل کارنگ ي م ي گويد: (... داشتن يک ايمان محکم، گران ي، تشويش، هيجان و ترس را از آدم ي دور کرده و به او پشتوانه محکم ي م ي بخشد که با آرامش مسائل زندگي خود را بپذيرد، ي ا حل کند.) يکي از نيازهاي رواني انسان احساس تنهائي نکردن است، و انسان در جهان بي ني الهي متکي به قدرت لا يزال و مهرب اني است که در همه احوال با اوست.

طرز نگرش انسان مومن به مرگ و جهان پس از مرگ ، با ندرتي بي نظير به تغير آفريني در رفتار انسان بر م ي خيزد و همچن ي نام يد به آينده، رنگ ب ي معنايي و عبث بودن را از چهره ي حيات دن ي ا م ي زاي د و روح انسان مومن به صورت رودخانه پر شتابي در م ي آيد که هر روز به طرف رشد خويش در حرکت م ي باشد و توقف، رکود و عقب گردي ندارد.

15- اميد به زندگي

در فرهنگ ن ي ايش پ ي شواي ان معصوم (ع)، تقاضاي عمر طولاني از خداوند، آمده است و همين را به دوستان خويش نيز آموخته اند. از اين رو در ماه رمضان، که بهترين زمان براي سخن گفتن با خدا است، ا ين دعا هر روز تکرار م ي شود: ((بار خدایا ! از تو م ي خواهم که يکي از مقدرات شب قدر را عمر طولاني ام قرار ده ي.)) فلسفه انتظار در مکتب تشيع، اميدوار ساختن انسان ها به زندگي و آينده برتر است. نااميدي، گناه ي بزرگ است و از کسان ي سر م ي زند که با خداوند بي گانه اند و به او کفر م ي ورزند. طبع انسان در هنگام دارايي غرور و سرمست م ي شود و در هنگام ندار ي و فقر ا م يد و مايوس، و هيچ يک صريح نيست، و انسان با يد اين طبيعت خود را اصلاح کند و بداند که ا يستادن آب، مرداب است و مرداب مرگ آب. اميد به آينده نيويي رموز است که خداوند آن را در وجود انسان قرار داده است ا م يدوار بودن در سختي ها و مشکلات ، خود مانع افسوس و حسرت و اندوه آدم ي م ي شود و مايه نشاط و شادابي فرد م ي گردد.

انسان شادمان و با نشاط انسان ي سرزنده و ا م يدوار و بر تحرک است که در جهت دست يابي به ا م يدهاي خود حرکت

می‌کند و هم‌یشه در حال تکاپو و حرکت است و لذا پی‌شرفت می‌کند و به موفقیت و نشاط می‌رسد. انسانی که امیدش به آرمانی باقی، ثابت و استوار است یقیناً به آرزویش خواهد رسید که ((من رغب فی ما عند الله بلغ آماله))^۱ یعنی آن کس که نسبت به آنچه نزد خداست رغبت داشته باشد، به آرزوهایش خواهد رسید.

16- احساس عزت نفس:

نایل به حفظ عزت نفس^۲ و احساس ارزشمندی در انسان بدیده ای فطری و ذاتی است که نمی‌توان منکر آن شد و هداشت روانی انسان بستگی کامل به میزان احساس ارزشمندی و سودمندی دارد و این احساس نیز کاملاً بستگی به نوع جهان‌بینی فرد دارد. اگر فرد بینش صحیحی نسبت به ارزشهای زندگی داشته باشد و همچون‌به درستی به مقدار توانایی‌های خود آگاه باشد، در تصمیمات و رفتارهای صحیح روشهای موفقیت آمیز را تجربه خواهد کرد و این خود به احساس عزت نفس در شخص می‌انجامد. به عبارت دیگر: شناخت امکانات و آگاه‌ی به نقاط قوت و توانایی‌ها، موجب حرکت و تلاش مداوم در کار می‌شود و تلاش و کوشش موجب موفقیت و موفقیت موجب احساس ارزشمندی و احساس ارزشمندی موجب عزت نفس گردد و در اثر ارضای این نیاز فطری احساس اعتماد به نفس پیدا می‌شود، اعتماد به نفس به گونه ای کمک می‌کند که تصمیمات درست و رفتارهای صحیح را با توجه به نوع جهان‌بینی خود اتخاذ نماید و دچار تضاد درونی و بیرون‌ی گردد.

اسلام از طریق شناختی که به انسان می‌دهد وی را به منبع عزت آشنا می‌سازد و لذا با کوچکترین ذلتها مبارزه می‌کند، البته اگر شخص به دلائل مختلف نتواند از طریق صحیح این احساس را در خود ایجاد نماید از آنجا که این احساس یک نیاز فطری و ذاتی است سعی می‌کند از راههای غلط و نامشروع به جعل و کسب نوع دروغین آن اقدام نماید.

رابطه بین عزت نفس و شادمانی را در این آیه به روشنی می‌توان یافت: (وَلَا يَجْزِيكَ قَبُولُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعاً هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ)^۳ یعنی: سخن آنها تو را غمگین

- شرح غرر و درآمدهی، آقا جمال خوانساری، ج ۵، ص 324.

^۲ . self - Esteem

۱. برای توضیح بیشتر بنگرید به: فرهادیان، رضا، پایه‌های اساسی ساختار خصییت انسان در تعلیم و تربیت، چاپ اول، قم، موسسه فرهنگ‌ی تربیتی روح‌ی، 1376 ش، ص 29 و نیز بنگرید به: بی‌ابانگرد، اسماعیل، روشهای فزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، چاپ سوم، تهران، انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران، 1374 ش، ص 8.

۳. سوره یونس (10)، آیه 65.

سازد! (و قدرت) ، از آن خداست ؛ و او شنوا و داناست.

در این آیه خداوند متعال عزت را برای خود می داند و افتار مشرکان را که مایه ی اندوه پیامبر شده بود ، رد می کند؛ زیرا منشا اندوه پیامبر عزت ظاهری مشرکان و داشتن عزت بوده است ظاهراً در حال یکه خداوند پیامبر را از دین برداشت نه می کند و احساس عزت را در برتوی پیوند با خود مطرح می سازد و به این مطلب اشاره دارد که عزت با گفتار مشرکان پدید نمی آید و با از بین نمی رود.

در آیات و روایات از عوامل مختلف ی برای ایجاد عزت نفس نام برده شده است که می توان از : عبودیت و اطاعت، تقوی، نداشتن طمع ، انصاف، عفو و گذشت، تواضع، توکل و... نام برد.

کسی که عزت نفس ندارد ، برای خویشتن ارزشی و اهمیتی نائل نیست، رفتار صحیح کمتر از او سرم ی زند چرا که به توانائی ها و نقاط قوت و ضعف خود آگاه ی ناقصی دارد و لذا در تنظ یم رفتارش ناموفق تر است و در نتیجه موجب شکست و مانع بروز خلاق یت استعدادها ی بالقوه خویشتن می شود و در نتیجه دچار یاس و افسردگی و غم و اندوه خواهد شد.

روان شناسان نیز به این نتیجه رسیده اند که عزت نفس با شادکام ی و کارکرد مف ید فرد رابطه ای متقابل دارد.^۲ احساس لذت و خوشایندی و شادمانی که در اثر احساس ارزشمندی پدید می آید، به منزله نتیجه و پاداش عالیت و رفتار موفقیت آمیز وی در محیط زندگی است.

17- احساس رضایت از زندگی

روان شناسان معتقدند که ((نوجوانان به میزانی که در راستای یک زندگی سالم و فعال قرار گیرد، وجودی مثبت و حلاق و پویا خواهد بود . و بر عکس چنانچه احساس پوچ ی و بی ارزش بودن کند ، روند فعال زندگی وی ابتدا کند می شود، به تدریج سیرق هقرایی می پیماید و به ((منفی گرایی) دچار می شود.

در آزمونی که از دانشجویان انجام شده است، مهمترین عوامل خوشحالی را رضایت و کارآیی می دانستند.^۴ اگر انسان نعمتها و بلاها را از جانب خداوند بداند و

۱. بنگرید به: محمدی ری شهری، محمد، میزبان الحکمه ، ج 6 ، چاپ سوم قم ، فتر تبلیغات اسلامی ، 1370 ش ، ص ص 290-294 .
۲. بیابانگرد، اسماعیل ؛ روشهای افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان ، 25 ص .
۳. شرفی، محمد رضا ، دنیای نوجوانان ، چاپ چهارم ، تهران ، انتشارات تربیت ، 1376 ش ، ص 198 .
۴. نورمان . ل . مان ، اصول روانشناسی ، ج 1 ، ترجمه محمد ساعتچی ، چاپ هشتم ، تهران ، امیرکبیر، 1364 ش ، ص 448 .

رضایت به آنها داشته باشد و آنها را در راستای رشد و تکامل خود ببیند؛ شادابی خود را همیشگی ساخته است. در بسیاری از آیات قرآن این حالت تذکر داده شده که اگر انسان به نعمتها دلخوش و به بلاها اندوهگین شود، به شادمانی واقعی و دائمی نخواهد رسید.

خداوند در سوره حدی می فرماید: (مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِيَكِلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ).

هیچ مصیبتی در زمین و نه در وجود شما روی نمی دهد مگر اینکه همه آنها قبل از آنکه زمینی را بیافرینیم در لوح محفوظ ثبت است؛ و این امر برای خدا آسان است. این به خاطر آن است که برای آنچه از دست داده اید تأسف خورید، و به آنچه به شما داده است دل بسته و شادمان نباشید؛ و خداوند هیچ متکبر فخر فروش را دوست ندارد.

و زهد واقعی نیز همین است که آیه مطرح می کند نه در کم برخورداری و یا...، همانطور که حضرت علی (ع) در بین عنای زهد به همین آیه اشاره می کنند.

اولیای الهی نیز چنین بوده اند و در بحران ترین شرایط، هیچ شکایتی از خدا نداشتند و حتی تصریح به شکر و رضایت و تسلیم امر الهی بودن می کردند. امام حسین (ع) در آخرین لحظات عمر خویش در این دنیا و بعد از دیدن آن همه مصیبت و دانستن اینکه بعد از ایشان چه بر سر اهل بیت او خواهد آمد می فرماید: ((صبراً علی قضائک یا رب، لا اله سواک)) پروردگارم بر قضاء تو صبر دارم، حدایی جز تو نیست.

و راضی و خشنود به قضا الهی است و البته این به عنای نفی مشکلات نیست؛ بلکه او چون همه از جانب خداوند حکیم می داند و وظیفه خود را برخورد صحیح با این مشکلات می بیند، دیگر جایی برای غصه خوردن نمی بیند و شادمان به فعالیت خویش ادامه می دهد.

و در پایان تذکر این نکته خالی از فایده نیست که اوج رضایت خاطر مومن وقتی است که رضای معبود را تحصیل کند همانطور که در اوصاف بهشتیان آمده است: (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ) ^۳ که هم خدا از آنها خشنود است و هم آنها از خدا خشنودند.

. سوره حدید (57) آیات 22 و 23 .
 . نهج البلاغه، حکمت 439 ، ص 734 .
 . سوره مائده آیه 119 .

بخش دوم

بررسی فرآیند ایجاد شادی در فرد و اجتماع :

قدمه

از نکات مهم در بررسی و شناخت عوامل شادی بخش، شناخت فرایند ایجاد شادی است. اینکه چگونه و با چه ابزاری می توان شادی را به دست آورد و کدام از آنها وسيله نفع و دين تأييد شده است.

بدون شك، شادابي، به معنای انكار واقعيت و نديدن مشكلات خود و ديگران نيست. شادابي، به معنای چشم بستن بر تلخي هاي زندگي نيست و بالاخره، شادابي به معنای خوش بيني بي پايه و خود فري بي نيست.

شادی زمينه ها و عوامل ي دارد، عوامل شادی همانند لذتي هستند که بايد در بستر مناسب پرورش يابند، اگر بن بست و زمينه اي ايجاد شده باشد مي توان گفت که شادمانی فرد ري شه دار شده است ولي اگر اين زمينه فراهم نشده باشد، اين عوامل اگر چه منجر به ايجاد شادی و خوشي لحظه اي براي فرد شده اند اما هم زمان موجب ايجاد غفلت نيز شده اند و به محض سپري شدن آن لحظات، غم نهفته در درون انسان چنان سرباز مي زند. که حالت خوش چند لحظه قبل خوشي را به ديده استهزاء مسخر مي نگرد، و اين بدان خاطر است که بدون رضايت درون، خواسته ايم خود را شادمان جلوه دهيم ولي چيزي جز آشفتگي و اضطراب دروني نصيب ما نشده است درست مانند دانه اي که محل مناسبی براي رشد نداشته باشد و خود به خود فاسد شده و از بين مي رود.

از آنجا که شادی يك فرایند است، لذا مجموعه عوامل مختلفي لازم دارد تا بتوانيم جامعه پرتحرک و با نشاط و دربرگرفته افرادی شاد داشته باشیم.

در بخش قبل زمينه هاي دروني ايجاد شادی در افراد يعني شادی از دیدگاه روان شناسي و روان شناختي ديني را مورد بررسی قرار دادیم و در اين بخش به بررسی عوامل بيوني مختلفي که زمينه ساز شادی در فرد و اجتماع مي شود مي پردازيم. من اين مجموعه عوامل را تحت عنوان

عوامل اجتماعي، اقتصادي موثر در ايجاد شادي و طرح م ي
ساي.

روابط اجتماعي پاي دار:

انسان موجودي است اجتماعي (يا بالذات و يا بالعرض)^۱
و نحوه بروز و کنترل عواطف از سوي انسان تحت تاثيرحيات
معي قرار دارد.

روحيه با نشاط و شادمان تا سطح بالا يي به نحوه
برخوردهاي اجتماعي انسان، بستگي دارد. فرد شادمان
از سازگاري اجتماعي بالايي برخوردار است. در مسير
سازگاري اجتماعي فرد شادمان م ي تواند مهارت هاي لازم
جهت شرکت در زندگ ي اجتماعي را بياموزد و برخ ي از
عادات منفعت طلبانه شخص ي را ترک کند و ي ا اينکه
نايالات شخص خود را در راستاي مصالح جمعي قرار دهد و همه
اينها در کنار حضور مستقل و ف عال و موثر در جمع است،
ه گونه اي که نه تنهائي هويي خويش را از دست نداده،
لکه در تع ين هدف، خط مش ي و برخورد با مسائل
پيراموني اش، با خلقيت کافي حضور ي افته و در هويي جمعي
اجتماع، نقش خود را ا يفاء نموده و حتي به مديري
ديگران م ي پردازد.

همان طور که قرآن يکي از صفات ((عباد الرحمن)) را چنين
سازگوم ي کند: ((وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا
بِنْ أَرْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا))
و کسان ي م ي گويند: ((پروردگارا! از همسران و
سرزندانان مايه روشني چشم ما قرار ده، و ما را براي
ره ي زگاران پيشوا گردان.))

کلمه ((قره عي))^۲ کنايه از سرور م ي باشد و معنای
سرور در آن پنهان گشته است. نکته قابل توجه آن است
که در خواست سرور مقدم بر مديري بر ديگران ذکر شده
است (به طوري که ادعای مديري خوبان جامعه شده است)
شايد بتوان نتيجه گرفت ((عباد الرحمن)) فرآيند
شادمان ي اجتماعي در برخوردهاي اجتماعي و مديري تي
نوجه داشته اند.

اسلام در ه يچ شان ي از شوون بشري نقش اجتماعي را
براموش نکرده است و اول ين بار قرآن بود که به جا ي
تاريخ اشخاص به مساله تاريخ امت ها توجه کرد و به
علل رشد و ارتقاي آنها و همچن ين اسباب سقوط و انحطاط
آنها، پرداخت.

دستورات اسلامي نيز مانند نماز و حج و امر به معروف و
نهي از منکر در اجتماع نقش موثر ي ايفا م ي کند، و حتي

- مصطفوي، حسن، التحقيق في كلمات القرآن الكريم، ج 2 ص 235
-سوره توبه (9)، آيه 40.
- سوره فرقان (25)، آيه 74.

تقوي فردي را با تقوای اجتماع گره زده است، قرآن مي رمايد: (و تعاونوا علي البر و التقوي) و (همواره) در راه نيکي و پرهيزگاري با هم تعاون کنيد. انسان با نشاط اين چنين از ظرفيتهاي وجود خود استفاده مي کند و روحيه حق باوري و باطل ستيزي او، جنبه حماسي به نقش آفرينيهاي او مي دهد. انسان با نشاط متبلور از همکاري در رفتارهاي اجتماعي است، در همکاري، وحدت هدف، تقسيم کار، قبول مسئوليت، هماهنگي فعاليتها و برخوردار ي همگاني از فرصتها، عناصر اصلي را تشکيل مي دهد. اسلام با طرح مسأله سعادت انسان در دنيا و آخرت هدف مشترک را طراح ي نمود و با عنوان کردن مسأله حکومت و امامت، به هماهنگ نمودن فعاليتهاي اجتماعي و فردي پرداخت با بيان اصل عدالت فرصتهاي رشد را همگان ساخت بدین سان است که انسان شادمان و با نشاط در دستگاه تعليم و تربيت اسلامي، حماسه حضور اجتماعي سازنده را رقم مي زند. از پيامبر اکرم نقل شده است: ((من اصبح لا يهتم بامور المسلمین فليس بمسلم.))^۱ هر کسي روز را آغاز کند و اهتمام و تلاش براي مسائل و مشکلات جامعه مسلمانان نداشته باشد مسلمان نيست.

- تاثيرپذيري اجتماعي و برقراري ارتباط با ديگران:

امروزه تخصص ي شدن حرفه ها، تقسيم کار، ماشيني شدن زندگي و... سبب شده است، انسانها، مسائل و مشکلات روح زيادي روبرو شوند. رايژمن در اثر خود تحت عنوان ((انبوه تنها)) از دوران هاي ارتباطي سخن مي گويد. وي در دوره سوم ارتباطي، انسانهاي را مجسم مي سازد که در راهروهاي تنگ، قطارهاي زير زميني در دريائي از انسانهاي ديگر غوطه مي خورند، راهي براي رفتن ندارند و ازدحام، نفس کشيدن را مشکل مي سازد، و عليم اين هم تراکم، انسان تنها است و هيچگاه در تاريخ چنين نبوده است. هيچ يک از اين انسانها را نمي شناسد، هرگز آنها را ندیده است. باز يقينمي داند که هرگز هيچ يک از آنها را بار ديگر نخواهد ديده.^۲ بيان اين موضوع نشان مي دهد که انسان امروز از داشتن ارتباطات صميمي و چهره به چهره سنتي تأسف مي خورد.

اذا بر طرف کردن غم و اندوه و به وجود آمدن روح ي شادي براي خانواده و جامعه از جنبه ي ديگري هم ضرورت مي يابد و آن اين که غم و شادي فقط مربوط به خودش نيست بلکه با شادي يا غمگين شدن يک نفر تمام ي

- مجلسي، محمد باقر: بحار الانوار، ج 76، ص 323.
- ساروخاني، باقر، فرهنگ علوم اجتماعي، ص 1372

جامعه تأثیرم‌پذیرد، یعنی غم و یا شادی، فردی نیست و در یک جا باقی نمی‌ماند و به همه افراد سرا می‌کند. اثرات ارتباطات اجتماعی بر فرد چنان وسیع و گسترده است که پژوهش‌های انجام شده نیز به خوبی تأثیر غم و شادی انسان را بر دیگر افراد جامعه به اثبات می‌رسانند.

روپرت شلدریک زیست‌شناس مشهور، در کتاب ((علم جدید حیات)) فلسفه جدیدی را مطرح کرد که ثابت می‌کند نحوه تفکر، نه تنها بر اوضاع و احوال خود ما، که بر همه اذهان انسان‌ها در سراسر جهان تأثیر می‌گذارد. وی که برای اثبات نظریه‌اش از شواهد علمی و تجربه‌های سیستمی‌اری کمک گرفته، معتقد است: ((حافظه و شعور انسان تنها در مغزش ذخیره نمی‌شود بلکه چیزی به نام ((شعور جمعی)) نیز وجود دارد، که انسان‌ها به وسیله نیوی خاص با هم در ارتباطند))^۱ بنابراین به راحتی می‌توان به اهمیت و ضرورت شادی در سلامت روابط اجتماعی انسان‌ها پی برد. لذا شاید از این منظر است که در اسلام انسان با فضیلت، انسانی است که در روابط اجتماعی خود، اندوه خویش را در دل پنهان می‌کند تا آرامش دیگران را سلب نکرده باشد. و به همین جهت روایاتی که در این زمینه وارد شده است، مضمون آنها این است که انسان حتی در هنگام غمی‌نی‌خویش، باید آن را پنهان دارد و جز خوشرویی و گشاده رویی، بازتاب دیگری از وی در جامعه نباشد.

لذا از حضرت علی (ع) نقل شده است: ((المومن بشره في وجهه في قلبه))^۲ یعنی شادی مومن در چهره‌اش پدیدار است و اندوهش در قلبش می‌باشد. و در جای دیگری وقتی صفات مومن را بیان می‌کنند می‌فرمایند: ((حشاش شاش، لا بعباس و لا بعباس)) یعنی: مومن پر تحرک و گشاده روست نه این‌که گرفته و متکبر باشد و حتی دستور داده اند که: ((برای برادر مومن جان و مالت را بده و عدل و انصاف را نسبت به دشمنانت رعایت کن و برای عامه مردم نیز خوشرویی و احسانت را ارمغان ببر.))^۳ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت اسلام با چنین دستورهایی سعی در شاداب و با طراوات نگه داشتن چهره جامعه داشته است.^۴ و حتی دستوراتی که درباره ادخال سرور در قلب مومن و برطرف کردن اندوه مومن و ... همه در این جهت است که غم و شادی فرد فقط مخصوص وی نیست

- هیدنی، ایراهیم، شعور و هنر درمانی، چاپ اول، تهران، انتشارات کثیر، ۱۳۷۷، ص ۴۸.
- نهج البلاغه، حکمت ۳۳۳، ص ۷۰۸.
- طبرسی، میزا حسن‌نوری، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۲، چاپ ننگی، ص ۸۴.
- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۵۰.

بلکه بر د یگران ن یز اثر م ی گذارد. حافظ با هم ین دیدگاه م ی گوید:

با دل خونین لب خندان بی اور همچو جام
زخمی رسد، چون چنگ آیی در خروش^۱
بس م ی توان این چنین شادی را نوع ی ایثار و از خود
گذشتگی دانست.

شاید از این جهت است که بس یاری از دستورات اسلام ی
زیز پیوند با جامعه دارد، از نماز جمعه و جماعت و
عیدی گرفته است، تا حج و خمس و زکات و امر به معروف
و نهی از منکر و...

یکی از مشکلات و دغدغه ها ی تمام ی انسانها چگونگی
برقراری ارتباط صحیح با د یگران م ی باشد و در
اینجاست که شادمان ی جایگاه ویژه و حساس خود را نشان
م ی دهد. فرد شادمان طبیعتاً راحت تر با د یگران انس
م ی گیرد و رابطه برقرار م ی کند و د یگران ن یز از
منشینی با وی لذت م ی برند. در روایتی از حضرت علی (ع)
نقل شده است: ((البشاشه حباله الموده))^۲ یعنی: گشاده
رویی و شادمانی ریسمان دوستی است.

یکی از مشکلات برقراری ارتباط صحیح، وجود کینه در هر
یک از طرفین میان انسانها م ی باشد و نشاط و شادمان ی
سبب از بین رفتن کینه ها م ی گردد؛ همان طور که از
رسول اکرم (ص) نقل شده است: خوشرویی کینه را از بین
م ی برد.^۳ رسول اکرم (ص) در دستور ی کلی به
خویشاوندان خویش م ی فرماید: ای فرزندان عبدالمطلب!
نما آن قدر پول ندارید که با تمام مردم رابطه برق رار
کنید پس با آنها با روی باز و خوشرویی برخورد نمائید.
امروزه اهمیت ارتباطات در جامعه به قدر ی افزایی
یافته است که به عنوان یکی از رشته های دانشگاهی به
حساب م ی آید. به ویژه ارتباطی که با اکسیرعشق توأم
شده باشد. چرا در این صورت طعم آرامش - نشاط و شادی
را م ی توان چشید.

آنجا که عشق دستمایه ارتباط انسان ی است، ارتباط دو
انسان همچون مائده ای آسمانی تجلی م ی کند. جای جای سخن
حافظ سخن عشق است.

هرگز نم یو آنکه دلش زنده شد به عشق

ثبت است بر چیه عالم دوام ما

وی جاودانی عشق را بر ورا ی همه لذایذ و شادمان ی هستی
م ی انگارد:

۱- حافظ شیرازی، شمس الدین محمد، دیوان حافظ، چاپ پنجم، نشر طلوع، ۱۳۶۱ ش، ص ۲۰۴.

۲- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار ج ۷۴، ص ۱۶۷، ج ۶۹، ص ۴۰۹.

۳- همان، ج ۷۴، ص ۱۷۲.

۴- کلینی محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج ۳، ترجمه و شرح سید جواد مصطفوی، بران؛ انتشارات علمی اسلامیه، بی تا ص ۱۶۱.

از صدا ي سخن عشق ند يدم خوشتر
يادگاري که در اين گنبد دوار بماند
سخنيرقلبها بزرگترين قدرت را م ي آفريند در صورتي که
رزندان ما در خانه ، مدرسه و تمام ي جامعه درس عشق
بياموزند، توان محبت کردن ياد بگيئد و خود آموزگار
الفيباي عشق شوند، شادي بر جامعه حاکم خواهد شد .
و روابط انساني همچون ميثاق آسماني به حساب م ي آيند و
هرگز ه يچ رابطه اي بنا کام ي و حرمان نخواهد نشست و
در خاک ن يستي نخواهد گرفت .
و ه يچ خانه دلي خالي از عشق نم ي شود و به قول مولو ي
ممله عالم خدای عشق باد .
رد با نشاط به دلي اميدواري و تكيه بر قدرت الهي و
به دلي آمادگي ذهني و درگيرنبودن ذهن ، سريعتر به راه
حل مشکلات زندگي م ي رسد و در هر موقعيت و شراريطي، با
آن به راحتي کنار م ي آيد .
علاقيت و ابتکار عمل و نقل يد نکردن همه از نشاط و
شادماني برم ي خيزد، به طور ي که قدرت خلاق يت شخص
اندوهگين و افسرده در حد صفر تنزل پيدا م ي کند .
در روايتي از اميرمومنان علي (ع) نقل شده است : فردي
به شادي را به ديگران ارزان ي دارد، در هنگام
رفتاريهاي ش نيز خداوند لطف و کمکش را شامل حال و ي
م ي کند .

- ابزار محبت در روابط اجتماعي

دوست داشتن ديگران نيز رابطه اي تنگاتنگ با شادمان ي
انسان دارد چرا که دوست داشتن علايم و نشانه هايي دارد
که يکي از آنها کمک به ديگران و برطرف کردن غم و
اندوه ديگران است که در روايات بسياري به آن تاکيد
شده است و کمک به ديگران و احساس کار آمد ي اجتماعي
باعث شادماني م ي گردد . شخصي که محبت دارد ، خوش خلق و
خوش بين است و با ديگران با همنروحيه برخورد م ي کند .
در آزمون ي که بين 112 دانشجو انجام گرفت آنها عشق و
محبت را از بالاترين عوامل خوشحالي م ي دانستند .

- مديريت زمان و تقسيم بندي اوقات کار و تفريح :

برداشتن به نيازهاي جسمي و روحي باعث شادابي م ي شود
و اگر به ن ياز شادابي فرد پاسخ مثبت داده نشود
طبيعتاً در جايي عوارض نامطلوب خود را بروز م ي دهد
که اسلام بدان راضي نيست . از حضرت علي (ع) نقل شده
است : ((نفس را در عبادت فريب بده ولي با نرمي با آن
برخورد کن و رفتار خشونت آم ي نداشته باش و در
هنگام نشاط نفس عبادت کم مگر در جا يي که واجبي باشد

و...))^۱ در روايتي ديگرم ي فرمايند: ((دلِيل ورع الرجل نزاهته))^۲ و ((النزاهه ايه الفه))^۳ يعني: نشانه پرهيزگاري مرد، تفريح اوست و تفريح نشانه عفت آدمي است.

از امام كاظم (ع) نقل شده است: ((بكوشيده كه ساعات شبانه روز را به چهار قسمت تقسيم كنيد كه قسمتي را به مناجات با خدا اختصاص دهيد، و بخش ي را به كار و تلاش براي امور زندگي، و بخش ديگر را براي معاشرت با رادران و دوستان ي كه عي بها ي شما را به شما بگويند و خيرخواه شما باشند؛ و قسمت آخر را براي خوشيهاي حلال اختصاص دهيد و با اين بخش آخر، مي توانيد به سه بخش اول بپردازيد و از عهده آن برآييد.))

عمرو بن حريث گويد: از امام صادق (ع) كه در منزل رادرشان - عبدالله بن محمد - بودند پرسيدم: چه چيزي باعث شده است كه به اين منزل بياييد؟ حضرت فرمودند: براي تفريح.

و حضرت علي (ع) تفريح كردن را نشانه ورع و پرهيزگاري مرد دانسته اند. البته انسان به تفريح و استراحت نياز دارد ولي در صورتي كه از حدش بگذرد مايه نباهي است؛ زيرا انسان تفريح را براي آسايش روي و رواني خوشمي خواهد؛ لذا چگونگي و اندازه آن تابع تلاش و حركت او به سوي هدفش مي باشد و پرداختن بيش از حد به تفريح و سرگرمي، مانعي بزرگ بر سر راه هدف زندگي است.

مسافرت كردن و گردش:

سفر و گردش در واقع پاسخ ي صحيح و منطقي به نياز دروني انسان است و زمينه اي براي انبساط روي و روان انسان، انسان مانند يك ماشين آهني نيست كه هر چه خواهند از آن كار بكنند بلكه روي و روان ي دارد كه مانند چشمش خسته مي شود و احتياج به خواب و استراحت و تفريح دارد.

اگر انسان پيوسته و يكنواخت مشغول به كار باشد، بازده كاري او بر اثر كمبود نشاط تدريج پايين مي آيد و در صورت انجام كار تفريح و گردش و استراحت چنان نشاطي براي وي حاصل مي شود كه كميت و كيفيت كار افزايند.

البته نوع تفريح نياز بايد سالم باشد و باعث تخريب ديگر ابعاد انسان نشود و آرامش انسان را از بين نبرد.

- تميمي آمدي، عبد الواحد بن محمد، تصنيف غرر الحكم و درر الكلم . همان

غرر الحكم و درر الكلم، آمدي، ص 318، ح 7343.

- مجلسي، محمد باقر، بحار الانوار، ج 78، ص 321.

- الحر العاملي، محمد بن الحسن، وسائل الشيعه - ج 8 - ص 252.

يکي از لذت بخش ترين تفريحت سالم مسافرت است. قرآن در آيات متعددي مسلمانان را ترغيب به سپرو سفر کرده است مانند: (قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ ثُمَّ انظُرُوا...) ^۱ (بگو روي زمين گردش کنيد سپس بنگريد...) (

سپرو سفر در شهرها و طبيعت، علاوه بر آشنائي با ملل مختلف، کسب تجربه و ... انسان را از حالت يکنواختي و گرفتگي روحي درمي آورد، موجب نشاط و رهايي از افسردگي مي شود و سلامت جسماني را نيز به همراه دارد. هرچه در مسافرت، سختيهايي براي جسم انسان به وجود مي آيد به طوري که، فرموده اند:

((السفر قطعه من العذاب)) ^۲ يعني: مسافرت تکه اي از عذاب است، ولي به همراه آن نشاط روح ي و سلامتي جسم را به ارمغان مي آورد.

در شعري که منسوب به حضرت علي (ع) مي باشد حضرت پنج خاصيت براي سفر مي شمارند:

غرب عن الاوطان في
و سافر ففي الاسفار خمس فوائد

فرج هم و اكتساب مع
و علم و آداب و صحبه ماجد. ^۳

در راه بدست آوردن بزرگي و کمال، از وطن خود دور شو و مسافرت نما که در سفرها پنج فايده است: برطرف شدن غم و اندوه و بدست آوردن روزي و علم و اخلاق و نمشي نيبي با افراد صاحب فضيلت.

در حديثي آمده است که: (ليس للعاقل ان يكون شاخصاً الا في ثلاثه: مرمه لمعاش او خطوه لمعاد او لذه في غير حرم) ^۴ عاقل جز براي سه چيز مسافرت نمي کند: بازسازي اقتصاد زندگي، گام برداشتن براي آخرت، لذت حلال.

سفر علاوه بر نشاط روح ي، سلامت جسمي را نيز به انسان ارزاني مي کند. ما مي بينيم که بس ياري از روان زشکان براي بيماران افسرده خوش نسخه مسافرت رفتن مي پيچيند. و به هين دليل است که امام صادق (ع) مي فرمايد: سافروا تصحوا. مسافرت نمايد تا سالم بمانيد.

9 تحرک جسمي و ورزش:

ورزش دشمن تنبلي و بي حالي و باعث نشاط و شادابي است. همه ما به تجربه بدست آورده ايم، هنگام ي که ورزش نمي کنيم و تحرک جسمي نيز نداريم، دچار روحيه اي افسرده و

- سوره انعام (6) آيه 11 ، و بنگريد به: يوسف (12) آيه 109 ، حج (22) آيه 46 ؛ آل عمران (3) ، آيه 137 ؛ نحل (16) ، آيه 36 ؛ نمل (27) ، آيه 6 ؛ عنکبوت (29) آيه 20 ؛ سبا (34) ، آيه 18 .
- مجلسي، محمد باقر، بحار الانوار ، ج 76 ، پيشين، ص 222 .
- ديوان امام علي (ع) ، مقدمه و اصلاحات: مصطفي زماي ، قم ، انتشارات قيام اسلام ، 1368 . ش ، ص 71 .
- اخر العاملي، محمد بن الحسن، وسائل الشيعه ، ج 8 ، ص 252 .

بي حوصله هست يم. زندگي ماشيني امروز جا ي فعاليت انسان را گرفته است و مخصوصاً با رشد تكنولوجي و اثرات زيان بخشش آن - در كنار فايده هاي آن - اگر ورزش و تلاشهاي ورزشي نيز نباشد، شادابي به كلي از برد و جامعه رخت برم ي بندد.

ورزش نكردن نظم داخل ي بدن را به هم م ي ريزد و دستگاه تنفسي و سيستم عصبي و... مختل م ي شود و در نتيجه اين روند باعث انواع بيماريها م ي شود.

ساويد ورزش آنقدر زياد است كه نمي توان در اين چند سطر به آن پرداخت^۱ و همن مقدار در اهميت آن بس، كه سيارى از بيماريها - جسمي و روحي - با ورزش مداوم م ي شود، به طوري كه دانشمندان يكي از راه هاي بدست آوردن سلامتي را ورزش معرفي م ي كنند.

ما توجه به تاثير متقابل جسم و روح، سلامتي جسم نيز بر سلامتي روح تاثير م ي گذارد و همان طور كه م ي گويند: عقل سالم در بدن سالم است. به هر حال به عقيدة كارشناسان پرداختن به ورزش و فعاليتهاي تحرک زا عواقب وخيم جسمي و رواني مخصوصاً افسردگي را به دنبال داشته باشد.

در فرهنگ اسلامي به موضوع ورزش مانند اسب سوار ي، تير اندازي و شنا و تفريخت سالم تأكيد شده است. الرمي سهم من سهام الاسلام. تيراندازي سهمي از سهام اسلام است.^۲ و در روايت رسيده است: خير اللهو السباحة. و در روايتي در اهيت تفريح و بازي در محيط خانواده آمده است: ليس شئ تحضره الملائكة الا الرهان و ملاعبة الرجل اهله.^۳ چيزي به مانند بازي و مسابقه و ايچد سرگرمي مانند آن ملائكه را شاد و حاضر در محيط نمي كند.

البته اين نكته نيز شايدان توجه است: آنچه كه از ورزش مطلوب است ورزش كردن برا ي سلامتي، پرهيز از اعتياد، تقويت ذهن، شادابي و... و نيز قرار گرفتن ورزش در راستاي هدي اسلامي، م ي باشد و گر نه اگر خود ورزش هدف شود - همان طور كه امروزه متأسفانه در سراسر دنيا و ايران مشاهده م ي كنيم - و موجب باز داشته شدن انسان از مسائل جد ي زندگي شود، مورد ستايش نيست و چه بسا نكوهش شود.

10 - تلاش، كار و فعاليت سالم:

ارتباط بين اشتغال و شادابي آشكار است، البته نشاط انگيز بودن اشتغال به اين دليل نيست كه ((كل وقت

- بنگريد به: پاك نژاد، سيد رضا، اولين دانشگاه و اخري پيامير، ج 14

. حرعالمي، وسائل الشيعه، ج 19، ص 252.
همان، ج 19، ص 250.

انسان را می‌گیند و انسان، هیچ وقتی و مجالی برای فکر کردن و غصه خوردن و ... پیدا نمی‌کند.))^۱ زیرا این طرز تفکر در اسلام نکوهش شده است که انسان مجالی برای فکر نداشته باشد، بلکه به این دلیل است که: چون شغل انسان جزیی از هویت انسان شمرده می‌شود و در صورت بی‌کاری، احساس رنج و حقارت می‌کند و این خود باعث کاهش شادی در آدمی می‌شود؛ لذا در روایات، بی‌کاری و تنبلی به دشت مذمت شده است به طوریکه رموده اند: ((إِنَّ اللَّهَ لِيَبْغُضَ الْعَبْدَ الْفَارِغَ)) یعنی: خدا بنده بی‌کارش را مبغوض می‌شمارد.^۲ و شادی باعث تلاش و کوشش بیشتر و بهتر می‌شود، چون فرد شادمان، خود را توانمند می‌بیند و با نشاط درونی که در خود احساس می‌کند به بهره‌برداری از توان بدست آمده می‌پردازد و سعی می‌کند از آن به بهترین نحو استفاده کند. از حضرت علی (ع) نقل شده است: ((شادمانی نفس را گسترش می‌دهد و باعث برانگیخته شدن نشاط در فعالیت می‌شود.))^۳

11 - رعایت حقوق دیگران:

از امام صادق (ع) نقل شده است: شادمانی در سه خصلت است: 1- وفاداری 2- رعایت کردن حقوق 3- ایستادگی در برابر مشکلات.^۴ و این رعایت حال دیگران به دلیل همان احساس نشاط و شادابی است و چون فرد کمبودی از این ناحیه در خود احساس نمی‌کند اجازه تجاوز به حقوق دیگران را نیز به خود نمی‌دهد تا بدین وسیله اندوهش را درمان نماید. احساس توانگری:

اگر چه کسب در آمد بیشتر و رفاه در زندگی خود یکی از عوامل رضایت از زندگی و شادی بخش محسوب می‌گردد ولی گرش انسان به این موضوع نیز بسویار مهم است. چه بسیاری ثروتمندانی که از دارایی خود جز حرص و آز دشمنی با دیگران و تحمل انواع فشارهای روحی بهره‌ای نمی‌برد لذا باید گفت آنچه مایه آرامش و شادی بخش است احساس توانگری است نه صرفاً کسب در آمد و رفاه به تنها یی لذا منتظر از احساس توانگری نه ثروتمند بودن است و به خود را محتاج به خدا ندیند، بلکه همان است که در روایت، از آن تعبیر به: ((استغناء عن الناس)) شده است و به تعبیر صائب تبریزی.

- طریقه دار، ابوالفضل، شرع و شادی، ص 53.

صدق، من لا یضره الفقیه، ج 3، ص 108.

- آمدی، عبدالواحد محمد بن عقیلمی: تصنیف غرر الحکم و در الحکم، ص 319.

- حرانی، حسن به علی بن شعبه، تحف العقول عن اخبار آل الرسول، ص 32.

ما کمال احتياج از خلق استغناء خوش است
 ما دهان خشک مردن بر لب دريا خوش است
 بس ثروت لزوماً همراه با شادى نيست که هر کس ثروتمند
 تر است پس شادتر است. بلکه احساس بي نيازي خود مايه
 رحناکي و شادابي انسان مي شود. به هين دليل است که
 پيامبر اسلام (ص) به ابوذر سفارش مي کنند. ((ان سرک
 ان تکون نهمني الناس))^۱
 کن بما في يد الله او اتق منك بما في يديک.))^۱ اگر بي
 نياز ترين مردم بودن، تو را شادمان مي کند، پس به
 آنچه در دست قدرت خداوند است مطمئن تر از آنچه در
 دستانت مي باشد، باش.
 در بسياري از روايات، ما را به ايجاد چنين حالي در
 درون خودمان سفارش کرده اند که حتي در صورت فقر حالت
 استغنا و روح بي نيازي در درون انسان بجوشد.

احساس موفقيت:

انسان هنگام ي که در کارش موفق مي شود، خوشحال مي
 شود. موفقيت در درس، موفقيت در ورزش، موفقيت در
 کار، موفقيت در آزمون و از همه مهمتر موفقيت در آزمون
 الهي باعث خوشحالي و شادمانی فرد مي شود.
 در روز قيامت کسي که نامه اعمالش را به دست راستش
 داده اند و او با موفقيت آزمون الهي را پشت سر گذاشته
 است، با شادمانی به سوي خانواده اش باز مي گردد.
 شخص موفق در خود احساس ارزشمندی کرده و ارزيابي مثبتي
 از توانايي هاي خود مي کند و در نتيجه به موفقيتهاي
 عدي دست پي دامي کند. براي موفقيت در کارها کنار
 گذاشتن خود بيني و تنبلي از شرايط اوليه است همان طور
 که در روايات ما از تنبلي و کسالت به شدت نکوهش شده
 است.^۲

حانم اليزابت هارلوک، روان شناسي معاصر، سه ((ميم))
 را عوامل اصلي شادي مي داند:
 الف: محبوبيت. ب) مقبوليت. ج) موفقيت. محبوبيت،
 يعني ديگران را دوست داشته باش يم و دوستان داشته
 باشند. مقبوليت، يعني مورد پذيرش ديگران بودن و انجام
 دادن تعهد و مسئوليتي مشخص، موفقيت، يعني موفق بودن
 در کارها، مخصوص در کار و وظيفه اصلي.

1۵- احساس اميدواري و اميد به آينده:

اميد به آينده نيويي مرموز است که خداوند آن را در
 وجود انسان قرار داده است اميدوار بودن در سختيها و

- مجلسي، محمد باقر، بحار الانوار، ج 77، ص 89.
 سوره انشقاق (84) آيه هاي 7، 9.

شکلات، خود مانع افسوس و حسرت و اندوه آدمي مي شود و مايه نشاط و شادابي فرد مي گردد.

- انسان شادمان و با نشاط انسان ي سرزننده و اميدوار و پر تحرک است که در جهت دست يابي به اميدهاي خود حرکت مي کند و هميشه در حال تکاپو و حرکت است و لذا پيشرفت مي کند و به موفقيت و نشاط مي رسد.

- انساني که اميدش به آرمان ي باقي، ثابت و استوار است، يقيناً به آرزويش خواهد رسيد: که ((مَنْ رَغَبَ فِي مَا عِنْدَ اللَّهِ بَلَغَ آمَلَهُ))^۱ يعني آن کس که نسبت به آنچه نزد خداست رغبت داشته باشد، به آرزوهايش خواهد رسيد.

16- انجام دادن وظايف و توقعات اجتماعي

نا به تعريفي ((هاويگموست)) وظايف رشد ي را همان توقعات اجتماعي، وظيفه اي است که در مقطع خاص ي از زندگي فرد ظاهر مي شود و کسب موفقيت در آن موجب شادماني و موفقيت در وظايف بعدي مي شود.^۲

اگر بخواهيم به بعضي از اين وظايف رشد ي اشاره کنيم، عبارتند از:^۳

الف) وظايفي که در اصل در نتيجه رشد فيزيکي پيدا مي شود مانند: فراگيري راه رفتن.

ب) وظايف ناشي از بلوغ رواني، عاطفي يا شناختي، همچون برقرار کردن ارتباط عاطفي با ديگران و درک مفاهيم انتزاعي.

ج) وظايفي که ابتداء از ارزشها ي فرهنگي جامعه سر پشمه مي گيند، چون فراگيري خواندن.

د) وظايفي که از ارزشها ي آمال و آرزوها ي شخصي شات مي گيند مانند انتخاب شغل.

در عين حال، در اغلب موارد وظايف رشد ي محصول ترکيبي از اين عوامل است.

موفقيت در انجام اين وظايف موجب مقبوليت اجتماعي و مقبوليت نزد خود مي شود که هر کدام از اينها باعث شادماني و نشاط فرد مي شود. بالعکس نيز عدم موفقيت و شکست در انجام وظايف موجب احساس حقارت مي شود که منجر به ناخشنودي و عدم شادماني مي شود.

17- حضور در مکانهاي ديني و مساجد:

حضور در جمع، يکي ديگر از فوايد و راه هاي ايجاد شادي است. انسان مومني که خود را ملزم به شرکت در محافل ديني مي کند، عملاً فاصله خود را از ديگران مي کاهد.

- خوانساري، آقا جمال: شرح غرر و درر آمدي، ج 5، ص 324.

- مصباح علي و ديگران، روان شناسي رشد (1) با نگرش به منابع اسلامي، 123.

- همان، ص 123-126.

با ديگران تماس مي گيو. اميل دورک يم جامعه شناس معروف فرانسوي زباني که اثر برجسته اش ((خود کشي)) را تاليف مي کرد در جستجوي علل و عوامل اين پديده بود که به مفهوم ((خلاء اجتماعي)) رسيده. او در اروپا زمانش تحقيقاتي مي کرد. و مي ديده فقر، معلول بودن، ناتواني و... هيچکدام خودکشي را تبیین نمی کنند. برعکس کشورهايي چون اسکاندون يا که در رفاه سرآمد ديگرانند، بسيار بيشترين خودکشي مي دهند. بنابراين به مفهوم ((خلاء اجتماعي)) يعني اينکه انسانها هر قدر باصله اشان از جامعه بيشتر مي شود، به همان نسبت به خودکشي نزديکتر مي شوند.

وي با مطالعه روي اديان مختلف ملاحظه کرد بدين روستاها، رابطه انسان و خداي او رابطه اي خاص است که در تنهائي برقرار مي شود. حال آنکه رابطه انسان با توليد و خدايش در کليسا استوار مي شود، مومنان هر يکشنبه به کليسا مي آيند، يکديگر را مي بينند، از غم و شادي هم آگاه مي شوند، چنانچه يکديگر را مي بينند، به ديدارش مي روند. اين پيوند آنان با جامعه جدايي آنان را از خودکشي موجب مي شود.¹

آنچه دورکيم به آن دست يافت، به راحتي در برنامه هاي اجتماعي اسلام قابل مشاهده است. مساجد مکانهائي هستند که حضور آنها بسيار توصيه شده تا مردم براي فعاليت هاي ديني جمعي به اين مکان مقدس بروند. چرا که ارتباطات شکل مي گيو، مسلمانان از حال هم با خبر مي شوند، براي رفع گرفتاريهاي يکديگر همکاري مي کنند، نوي غم و سختيهاي زندگي را با هم تقسيم مي نمايند و کمتر به خودکشي و بيژاري از حيات روي مي آورند.

11- حضور در زيارتگاهها

از جمله مکانهائي ديني که رابطه مستقيم با بهداشت روح و روان درماني دارد، زيارتگاهها هستند. زيارت برقراري ارتباط قلبي است با حجت هاي خدا، قرار دادن خويشتن حويش است در حوزه زيارت صرفاً يک عبادت اسلامي نيست، نقش حضور در مکانهائي مقدس و نوعي اداي احترام در آنجا، عمومي و جهاني است همان طور که مي دانيم نخستين عبادتگاه، خانه خداي بيت عتيق است. اولين خانه اي که بر زمين نهادند مردمان، همان خانه کعبه است که در نرآن برکت و هدايت جهانيان است)²

12 - حضور در مجالس شادي

- ساروخاني، 1372

- آل عمران آيه 96

نصور مجالس شادي كه موافق با اصول اخلاقي و مذهبي مي باشند، نيز يكي از راههاي شادي بخش اجتماعي است. در اين رابطه بررسي سيو پيامبر اكرم جالب توجه است: ((ان النبي (ص) مرقوم من الزنج و هم يضربون بطبول هم و يغنون، فلما راوه سكتوا فقال (ص) خذوا يا بني ارقده ف يما كنتم ف يه ل يعلم ال يهود ان في ديننا نسحه.))¹

پيامبر برگروه ي از زنگيان، در حالي كه مشغول طبالي و آواز خوان ي بودند گذشت. آنان ساكت شدند ، پيامبر رمود: به كارتان ادامه ده يد تا يهوديان بدانند در دين ما شادابي و آسايش است.))

((مر ببنيزريق، فسمع عزفا فقال: ما هذا؟ قالوا: يا رسول الله نكح فلان، فقال: كمل دينه، هذا النكاح و لا السفاح و لا يكون نكاح في السر حتي يري الدخان او سمع حس دف. و قال، الفرق ما بين نكاح و السفاح ضرب الدف.))²

از امام باقر (ع) نقل شده است: پيامبر (ص) از محله بني زريق، عبور مي كردند، صداي موسيقي شنيديد فرمودند: چه خبر است؟ گفتند: اي رسول خدا، فلاني عروسي کرده است. فرمودند: دينش كامل شده است، اين ازدواج است به زنا، ازدواج نبايد مخفيانه باشد، بايد دودي به آسمان برود، يا صداي دايره اي بلند شود، فرق نكاح و زنا به نواختن دايره است.))³

((و عن جعفر بن محمد (ع) انه قال: لما كانت ال ليله التي بني فيها علي (ع) فاطمه، سمع رسول الله (ص) ضرب الدف، فقال: ما هذا؟ قالت ام سلمه، يا رسول الله هذه اسماء بنت عميس تضرب الدف ارادت ان تفرح فاطمه، لئلا يري انه لم ات امها لم تجد من ي قوم لها، فرفع رسول الله يده الي اسماء، ثم قال: اللهم ادخل علي اسماء بنت عميس السرور، كما افرحت ابنتي ثم دعا بها. فقال يا اسماء: يا تقولون اذا نقرتن بالدف؟ فقالت: ماندي ما نقول يا رسول الله في ذلك و انما اردت فرحها، قال: فلا تقولوا هجرا.))⁴ از امام صادق (ع) نقل شده است: شب عروسي علي (ع) با فاطمه (ع)، پيامبر (ص) صداي دايره شنيدي رمود: اين چيست؟ ام سلمه گفت: اي رسول خدا، اين اسماء بنت عميس است كه دايره مي نوازد و با اين كار مي خواهد فاطمه را شاد نگه دارد تا مبادا احساس بي ادري كند. پيامبر (ص) دستش را به سوي آسمان بلند و رمود: خداي همان طوري كه اسماء دخترم را خوش حال كرد در قلب او شادي افروز. سپس پيامبر (ص) اسماء را صدا

- الجعفریات، ص 158.

- مستدرک الوسائل، ميرزا حسين نوري، ج 14، ص 305-306.

- همان.

- مستدرک الوسائل، ج 14، ص 305.

زد و فرمود: وقتی دف می زنی چه مضمونی دارد؟ گفت: می دانم ما با این کار می خواهیم شادی بیافرینیم. حضرت فرمودند: (با دف فحش ندهید.) (شیخ طوسی در امالی آورده است: ((جماعه عن ابي المفضل عن محمد عن هارون بن عمر الجاشع عن محمد بن جعفر بن محمد عن عیسی بن یزید عن صیغی بن عبدالرحمان ابن محمد هبار عن ابيه عن جده علي (ع): قال: اجتاز النبي (ص) دار علي بن هبار فسمع صوت دف فقال: ما هذا؟ قالوا علي به هبار اعرس باهله، فقال (ص) حسن هذا النكاح لا السفاح ثم قال (ص) اسندوا النكاح و اعلنوا بهنكم و ا ضربوا علي به بالدف، فجرت السنه في النكاح لذلك: ١

پیامبر (ص) از خانه علی به هبار عبور کردند، صدای دف شنیدند، پرسیدند: چه خبر است؟ گفتند: علی بن هبار عروسی دارد، حضرت فرمودند: ازدواج خوبی است، زنا نیست. سپس فرمودند: پایه های ازدواج را محکم گردایند و آن را آشکار کنید و دف بنوازی دهید.)) روزی که پیامبر (ص) از مکه وارد مدینه شدند، موج شادی مدینه را فرا گرفت. علامه مجلسی در ((بحار الانوار)) از کتاب ((دلایل النبوه)) از انس بن مالک در این باره چنین گزارش می دهد:

((رسول خدا وارد مدینه شدند، مردان و زنان انصار به استقبال آمده بودند. هر کدام می گفتند به منزل ما بیایید، پیامبر فرمودند: شتر را به حال خود واگذارید، او مأمور است، شتر بر در خانه ابو ایوب زانو زد. دختران طایفه ((بنی نجار)) در حالی که دف می نواختند از منزل خارج شدند. این شعر را می سرودند:

نحن جوار من بني النجار

یا حبذا محمد من جار

ما دختران بنی نجاریم، محمد چه همسایه خوبی است. پیامبر از مردم مدینه پرسید: آیا مرا دوست دارید، گفتند به خدا سوگند ای رسول خدا، فرمود: به خدا من هم شما را دوست دارم.

هنگام ازدواج رسول خدا (ص) با حضرت خدیجه (ع) هم زنان دست می زدند و می خواندند، علامه مجلسی می نویسد: ((ثم اتوا الدفوف و هن یضربن بها.)) ٢ سپس آنان دایره هایی می آوردند و آن را برای خدیجه می نواختند.

خلاصه بخش و نتیجه گیری:

- بحار الانوار، ج 76، ص 261.
- مجلسی- محمد باقر- پیشین.

همان طور که ملاحظه شد در بخش سوم عوامل زمینه ساز شادی بخش در انسان مورد بررسی قرار گرفت بعضی از عوامل درونی تحت عنوان عوامل روان شناسانه و بعضی از عوامل بیونی تحت عنوان عوامل جامعه شناسانه بیان شد. اگرچه به دلایل طبقه بندی موضوعات ما از نوع عوامل درونی و بیونی شادی بخش سخن گفتیم، اما در واقع تفکیک پذیری کامل این عوامل از هم، خیلی کار ساده ای نیست، در بررسی هر یک از عوامل، بردیدگاههای اسلام نیز تأکید نمودیم در بخش عوامل روان شناسی عامل مورد بررسی و در دیدگاه، جامعه شناسی 15 عامل بررسی شدند و آنچه حاصل شد این است که مفهوم شادی بسیاری از مسمیع تر از مفهوم ی بود که در ذهن ما وجود دارد. و آنچه که به عنوان شادی در جامعه مطرح است در واقع رداشت عامیانه و سطحی از آن است و این مفهوم وسیع از ابعاد مختلف مورد توجه دین اسلام قرار گرفته و بنای اصلاح نگرش انسان م ی باشد، که فصل مشترک عوامل بیونی و دورنی است.

فصل سوم

رابطه دینداری با عوامل نشاط و شادی افزا

پدیده

در فصل گذشته سعی شد، عنوان شادی را از دو بعد روان شناسی و جامعه شناسی یا به عبارتی از جنبه فردی و اجتماعی مورد بررسی قرار دهیم. و آنچه حاصل این کنکاش بود، حاکی از تأثیرشادی در جنبه های فردی و اجتماعی می باشد و نشان دادیم که در صورتی که اتحاد جامعه انسانی افرادی برخوردار از آرامش و رضای باشند، نشاط فردی حاصل می گردد که موجب رشد و کمال فردی است و در نهایت برآیند این رضایت و آرامش فردی شادی و نشاط اجتماعی را ایجاد خواهد نمود.

- رابطه دین و شادی:

اما سوال اساسی در این است که رابطه دین و شادی چیست؟

آیا دینداری با زندگی شاد منافات دارد؟

الف: رابطه دین داری و نشاط از منظر قرآن و احادیث چیست؟

ب: آیا رابطه ای بین باورها و مناسک مذهبی و نشاط وجود دارد؟

هر چند پاسخ سوالات فوق از بخشها ي قبلي به نخوي قابل دريافت است. اما تلاش نگارنده بر آن است که در اين فصل موضوع را از زواياي بيشتري مطرح نمايد. در ابتدا براي اينکه رابطه دينداري را با نشاط و شادي از منظر قرآن و احاديث مد نظر قرار دهيم، به اين سوال پاسخ خواهيم داد، که آيا دينداري با شادي منافات دارد.

- آيا دينداري با زندگي شاد منافات دارد؟

سياري از مردم به خصوص جوانان چنين مي پندارند که دينداري با زندگي شاد منافات دارد. کسانی که ديندارترند، گويي از شادي کمتر در زندگي برخوردارند و کسانی که به احکام و آموزه هاي دين کمتر پايبنند، در بهره برداري از لذت ها و شادي هاي زندگي، آزادي بيشتري دارند. آيا اين پندار صحيح است؟ و اساساً اين پندار از کجا شکل گرفته است و منشأ آن چيست؟

ریشه يابي

ریشه اين پندار را مي توان در چند مورد خلاصه کرد:

الف: نوع برخورد و مواجهه برخي دينداران است که برخلاف دستورات و آموزه هاي اخلاقي اسلام - چهره اي عبوس و گرفته دارند و نيز با گلایه و نارضائتي با همه مسائل برخورد مي کنند. گويي هيچ شادي و نشاطي در وجود آنان يافت نمي شود!

ب: مراسم و برنامه هايي که در جامعه ما در ايام سوگواري براي پيشوايان و بزرگان دين برگزار مي شود، نمود و گستره آن نسبت به مراسم شادي و سرور براي آن بزرگواران به مراتب بيش تر است مثلاً براي عزاداري حضرت اباعبدالله الحسين (ع) معمولاً در ماه محرم و سفر مراسم و محافل برگزار مي شود، در طول سال همواره مجالس عزاداري هاي هفتگي، ماهانه و به مناسبت خاص، يا نذر و نياز، به کرات و مرات، وجود دارد، ولي به مناسبت ميلاد مسعود آن حضرت تنها يك روز مراسم جشن و سرور بر پا مي شود، آن هم محدود و مختصر!

ج: از سوي ديگر، برخي احکام دين در ظاهر محدوديت کننده برخي شادي هايي است که در محافل غيرويوني ايجاد مي کنند که خود به خود شادي ها را محدود مي سازد. مثلاً حرمت لهو و لعب، ممنوع بودن موسيقي حرام، ممنوعيت اختلاط زن و مرد نامحرم و ... اين احکام بخشي از شادي ها و محافل و مراسم تفریحي را - که در ميان غيرمتدينين رايج و معمول است - ممنوع مي سازد و خود به

خود زندگی شاد را از دینداران سلب می کند؛ همچنین احکام و دستوراتی که مانع درآمدهای حرام و یا اسراف و تبذیر است، خود زمینه های زندگی شاد را محدود می سازد.

بالتر از همه برخی توصیه ها و دستورات دینی است که ظاهراً شادی را مذمت کرده و اندوه و غم را در حیات دنیوی مورد ستایش قرار داده است. مفاهیمی چون ترس از خدا، ترس از اعمال خود، عزاداری برای امام حسین ذکر مصیبت، اندوهگین بودن و... در فضای دینداری ارزش و تقدس یافته و خنده، قهقهه، بایکوبی، دست زدن و... مفاهیمی مذموم و بد تلقی می شود. این موارد زمینه و منشأ این برداشت می شود که دینداری با زندگی شاد منافات دارد بنابراین برای داشتن زندگی شاد نمی توان دیندار بود! برای تبیین موضوع، باید ببینیم تعریف ما از دینداری و زندگی شاد چیست؟

دینداری در فضای شادی

معنی صحیح و درست دینداری، باور به آموزه های اعتقادی دین و پایبندی به مقررات، احکام و ارزش های دینی است البته منظور ما از دین، نه هرچه که به عنوان دین شناخته می شود، بلکه اسلام ناب و حقیقی است. هر فرد یا جامعه ای که باور عمیق تر و جدی تری به مبانی اعتقادی اسلام داشته باشد و در عمل و رفتار هم چارچوب اسلامی را بیشتر و دقیق تر عمل کند، دیندارتر شمرده می شود. از آنجا که دین حق- یعنی اسلام ناب محمدی (ص)- موجب تأمین سعادت انسان و شان دهنده راه خوشبختی حقیقی است و سعادت و خوشبختی شادی حقیقی و ماندگار را برای ما به وجود می آورد. بنابراین دینداری درست نمی تواند با شادی حقیقی سازگار و متضاد باشد. بلکه، برخی رفتارهای ناشایست کسانی که ادعای دینداری می کنند و آداب و رسوم غلطی که به نام دین در جوامع دینی جاری است، باید به حساب دین گذاشته شود. دستورات دین به ما توصیه می کند که در مواجهه با یکدیگر چهره ای بشاش و شاد داشته باشیم و حتی اگر اندوه و غصه ای هم در درون ما وجود دارد آن را به رخ دیگران نکشیم و گذاریم کام دیگران را تلخ کند. اما بی توجهی به این دستورات، موجب برداشت غلط از دینداری می شود! در مورد مراسم و محافل عزاداری و سوگواری، تنها برای جریان کربلا و حماسه عاشورا است که توصیه های مؤکد و فراوان برای گریه و عزاداری شده است که

علاوه بر ریشه های عاطفی این مسئله، زنده ماندن درس‌های زندگی‌ساز عاشورا مدنظر بوده است. اما در کنار این توصیه‌ها، دستورات فراوانی هم برای شادی و سرور در مناسبت‌های شاد ارائه شده است. امامان با فرموده‌اند که شیعیان ما- یعنی دینداران حقیقی- در شادی و سرور ما، شادمانند. و در حزن و اندوه ما، اندوهگین. حالا اگر در جام عه ما تعادل رعایت می‌گردد و شادی و سرور در مناسبت‌های شاد به اندازه مراسم عزاداری و گریه اهمیت داده نمی‌شود، ناشی از برداشت ناقص و عادت غلط "دینداران" است نه اینکه "دینداری صحیح و حقیقی" آن را ایجاد کرده باشد!

به هر حال به نظر می‌رسد دینداری- به معنی صحیح و جامع آن- منافاتی با زندگی شاد- به معنای درست و عمیق آن- نداشته باشد، ولی نگاه و تعریف ما از "زندگی شاد" هم باید روشن شود تا پاسخ این پرسش کامل گردد.

- زندگی شاد

شادی، همان حال خوش، انبساط خاطر و احساس مثبت و خوبی است که هر کدام از ما آن را تجربه کرده است. شنیدن خبری مسرت‌بخش، به دست آوردن موفقیتی برجسته، نرار گرفتن در موقعیتی لذت‌بخش، مشاهده صحنه‌ای غرورآفرین،... همه و همه موجب خوشحالی و شادی خاطر انسان می‌گردد. اما همه شادی‌ها به یک اندازه برای ما مهم و مطلوب نیست. دانشجویی که برای به دست آوردن موفقیتی علمی در حال پژوهش و مطالعه است، به راحتی از بسیاری خوشی‌ها و شادی‌های گذرا چشم می‌پوشد تا به خوشحالی و شادی ناشی از آن موفقیت علمی دست یابد. کارگر یا کارمندی که برای تأمین معاش خود و فراهم کردن زندگی راحت و شاد تلاش فشرده و حسته‌کننده‌ای را انجام می‌دهد، در این راه از بسیاری از لذت‌ها و شادی‌های زودگذر چشم می‌پوشد و حتی سختی‌ها و رنج‌هایی را تحمل می‌کند. پس از واقعیتی بدیهی است که: "برای به دست آوردن لذت‌های بزرگتر و شادی‌های ماندگارتر، باید از لذت‌ها و خوشی‌های کوچک‌تر و بست‌تر صرف‌نظر کرد" اگر اندکی روی همین قاعده تأمل و درنگ داشته باشیم، به راحتی در می‌یابیم که انواع و اقسام شادی‌ها را باید طبقه‌بندی کرد و سپس برای زندگی شاد به تعریفی مناسب و صحیح دست یافت.

- اقسام شادی‌ها

شادي‌ها گاه گذرا هستند و گاه ماندگار، گاه كاذبند و گاه حقيقي، گاه شخصي اند و گاه خانوادگي و يا ملي و نوعي، گاه سطحي اند و گاه عميق، گاه مادي اند و گاه معنوي، ... البته به دست آوردن هر شادي نياز به تلاش دارد و هزينه خاص خود را مي طلبد! اين هزينه گاه مادي است و گاه معنوي و يا هر دو . شادي‌هايي در زندگي يافت مي شوند كه بسيار پر هزينه اند و هيچ فرد عاقلي حاضر نيست هزينه هاي آن شادي را تحمل كند ولي برخي شادي ها كم هزينه اند يا ارزش آن را دارند كه براي به دست آوردن آن، هزينه هاي فراوان تحمل شود . كساني هستند كه شادي شخصي خودشان براي شان مهمتر از هر چيز ديگري است و رنج و زيان ديگران براي آنان در ازاي به دست آوردن آن شادي هيچ اهميتي ندارد . كسي كه با سرقت اموال يا تجاوز به ناموس ديگران براي خود شادي فراهم مي‌سازد، آيا نمي‌اندیشد كه هزينه شادي او را ديگران بايد تحمل كنند؟ اکنون اين سؤال را بايد طرح كرد كه منظور از زندگي شاد چيست؟ آيا تعاريف سطحي، مادي، گذرا و كاذب شادي است يا تعاريفي عميق و معنوي و ماندگار؟!

به نظر مي‌رسد، غالباً به ابعاد و اعماق "زندگي شاد" توجه نمي‌گردد و غالباً با معيارهاي ناقص و سطحي زندگي شاد تعريف مي‌شود. در سطح خرد مي‌بينيم كه بسياري از افراد شادي هاي گذرا و مادي خود را به هر قيمتي بر شادي‌هاي ماندگار و معنوي خود و نيز بر شادي‌هاي ديگران ترجيح مي‌دهند. در سطح كلان هم شاهد تأمين لذت و شادي برخي طبقات مرفه جامعه و يا شادي مادي و ظاهري برخي كشورها و ملت ها به بهاي عزاف رنج و سختي و تباهي براي ساير طبقات يا ساير كشورها هستيم . آيا منظور از منافات بين دينداري و زندگي شاد، اين گونه شادي هاست؟ اگر اين طور است بايد تأكيد كنيم كه حقيقتاً دينداري با اين گونه زندگي شاد قطعاً منافات دارد و اساساً دين حق و اسلام ناب براي پيشگيري از اينگونه شادي ها ارائه شده است! دينداري حقيقي موجب مي‌شود كه ما از هر راه و وسيله اي در صدد كسب شادي هاي فردي و مادي خود نباشيد . راحتي ديگران را به راحتي خود ترجيح دهيم و از اين طريق به شادي هاي عميقتر، متعالي‌تر و ماندگارتر دست يابيم .

توجه داشته باشيم كه بسياري از شادي هاي ما ناشي از شرايط و وضعيتي است كه ديگران بوجود آوردند و با ناشي از حماسه اي است كه رنج و تلاش ديگران آن را

خلق کرده است. شادي و لذت عميق و گسترده اي که ملت با در حماسه فتح خرمشهر به دست آورده اند و يا شادي تاريخي و ماندگار، از دستيابي به استقلال و آزادي و مردم سالاري، نتيجه تلاش ها، مجاهدتها و صرفنظر کردن تعداد بي شماري انسان هاي وارسته و فداکار از حوشي ها، شادي ها و لذت هاي مادي و زودگذر خود بوده است. دينداري زمينه ها و عوامل و انگيزه هاي پيدایش چنين شادي هايي را فراهم مي سازد.

نابراين بايد بر روي تعريف "زندگي شاد" تأمل کنيم. حقيقتاً زندگي شاد چيست؟ بله، بخشي از شادي هاي زندگي، شادي هاي شخصي، مادي و گذرا است، مي توان اين واقعيت را انکار کرد که هر انساني به اينگونه شادي ها نياز دارد. دين اين نياز طبيعي را به تنها قبيح و طرد نکرده است. که براي تأمين صحيح و درست آن، راهکارهاي فراوان و آساني را هم ارائه کرده، ولي مهم اين است که فرد و جامعه ديندار زندگي را در زندگي مادي و حيات دنيوي محدود نمي کند. اين کافران و منکران حقيقتند که جز ظواهر زندگي مادي نمي بينند و از زندگي اخروي و حيات ابدي غافلند. ما اگر ديندار واقعي باشيم، نبايد تنها به زندگي شاد دنيوي بينديشيم و نبايد شادي زندگي بايدار و جاودان خود را از ياد ببريم. تأمين زندگي شاد به معني واقعي آن، مستلزم هزينه هايي است که از جمله آن، چشم فرو بستن از برخي شادي ها و لذت هاي دنيوي است. لذت هاي حرام که غالباً جاگزين حلال هم دارد و اگر به درستي نگريست ه شود. شادي ناشي از آن، چندان هم خوشايند نيست.

اگر لذت ترك لذت بداني
دگر لذت نفس لذت نداني

شادي هاي مادي و طبيعي

به هر حال شادي هاي طبيعي و مادي هم لازم و ضروري است به شرط اينکه اولاً تأمين اين شادي ها به شادي هاي ديگر لطمه وارد نکند و ثانياً اين شادي ها، موجب رنج ها و دشواري هاي بعدي براي ما نباشد و ثالثاً اين شادي ها، مانع دستيابي و چشيدن شادي هاي متعالي، معنوي و ماندگار نگردد.

اگر زندگي شاد را براي خود و ديگران با اين سه اصل تطبيق دهيم و در صدد تأمين آن باشيم، دينداري به تنها مانع آن نيست که فراهم کننده و

تسهیل‌کننده آن هم هست . بار دیگر این سه اصل را
نورد توجه و تأمل قرار دهیم .

شادی‌های مادی و طبیعی، گاه موجب سلب شادی
دیگران می‌شود. اسلام با قرار دادن مقررات و احکام
دقیق و گسترده، از این امر پیشگیری کرده است .
نوانی که مانع کسب درآمدهای حرام می‌شود، بخشی از
مقررات اسلام در روابط زن و مرد، احکامی که حفظ
حقوق دیگران را واجب می‌سازد و نیز وظایفی که اسلام
رعده همگان قرار می‌دهد تا شرایط مناسبی از نظر
اخلاقی و فرهنگی در جامعه ایجاد گردد، همه برای آن
است که تأمین شادی‌های مادی و طبیعی برای عمده‌ای از
ردم، موجب سلب شادی دیگران نگردد .

عضی از شادی‌های طبیعی و مادی مستلزم هزینه‌های
بزرگی است. گاهی یک لحظه هوسرانی - که شادی محدود و
گذری را برای شخص به دنبال دارد - موجب یک عمر
شیمانی می‌شود! طبعاً انسان عاقل هرگز حاضر نیست
برای این‌گونه شادی‌ها هزینه‌های زیادی را متحمل
شود. اسلام هم محدودیت‌هایی را برای برخی شادی‌های
طبیعی و مادی قرار داده تا چنین پیامدی نداشته
باشد. حرمت مشروبات الکلی در اسلام، حرمت قمار و
برخی معاملات و... این هدف را دنبال می‌کند.

همتر از همه، شادی‌های متعالی، ماندگار و اصیل است
که غالباً قربانی شادی‌های سطحی، مادی و گذرا
می‌گردد. دین حق - یعنی همان اسلام ناب و اصیل - با
محدود کردن برخی شادی‌های مادی، زمینه را برای
رسیدن به شادی‌های معنوی و متعالی فراهم می‌سازد.
رد یا جامعه‌ای که همه همت و سرمایه خود را صرف
شادی‌های زودگذر بنماید، قطعاً از شادی‌های معنوی
محروم می‌ماند.

این حقیقت آشکاری است که همه عارفان و عالمان اخلاق
و تربیت بر روی آن تأکید کرده‌اند و هر کسی کم و
بیش آن را تجربه کرده است.

نور معرفت در جان خویشتن مستلزم صرفنظر کردن از
نی لذت‌های طبیعی است:

اندرون از طعام خالی دار
تا در آن نور معرفت بینی

احکام اسلام تأمین‌کننده شادی‌های اصیل

دستورات و احکام اسلام در باب عبادات و کسب معرفت الهی و نیز برخی دستورات و مقررات اجتماعی و اقتصادی اسلام، که به ظاهر محدودکننده لذت ها و عویش‌های ما است دقیقاً به همین منظور قرار داده شده است. شادی معنوی کسی که با چشم پوشی از لذت های طبیعی و سیر و سلوک معنوی، لذت رابطه با خداوند را چشیده است، هرگز برای دیگران قابل فهم نیست، شادی عمیقی که فراتر از رنج ها و سختی های ظاهری برای يك انسان مجاهد و سختکوش برای اطاعت امر خدا حاصل می‌شود، با شادی های سطحی و گذرا قابل مقایسه نمی‌باشد. بنابراین ظلم بزرگی به انسان ها است که آنان را تنها به شادی های ظاهری و مادی دل خوش و سرگرم کنیم و زندگی شاد را در چارچوب تنگ شادی های سطحی و گذرا تعریف نمائیم. چه محرومیتی دردناک‌تر و نأسف‌بارتر از محرومیت از شادی ها و لذت های متعالی و اصیل است؟

بنابراین اگر بگوییم که هدف اصلی دین و دینداری، دستیابی به زندگی شاد به معنی واقعی و کامل آن می‌باشد، سخنی به گزاف نگفته ایم.

در این صورت در می‌یابیم که بدون دینداری، نمی‌توان به زندگی شاد دست یافت.

از همین رو قرآن کریم دینداران واقعی و هر انسانی راستین را به شادی ها و لذت های حقیقی بشارت می‌دهد و باساقان و کافران را از غصه های ماندگار و وضعیت اندوهباری که برای خود رقم زده اند بیم می‌دهد.

7- جای‌گاه غم و شادی در اسلام :

سوالی که در اینجا مطرح است این است که اگر اسلام دین شادی است در آن شادمانی یک ارزش و باعث سعادت دنیاست و عقی است پس چرا عرفاء و اهل سیر و سلوک غم را یک ضرورت شمرده اند؟ و برای زندگی تعبیه‌هایی سوزناک و وصف‌هایی غم‌انگیز به کار برده اند؟ ولی زاده در زندگی شادمانه در پاسخ به این سوال چنین می‌نویسد:

در عرفان اسلام غم مساوی و معادل با شادی و حتی شادی وصف‌ناپذیر، می‌باشد و منظور از غم یک رهایی درونی، خلیه کامل ذهنی و احساس سرخوش و سرزندگی و پرواز روحانی است.

احساسی که پر از دعا و ذکر مصیبت اهل بیت و اشک ریختن از روی صدق و صفا به فرد دست م ی دهد یک احساس سبکی روح است و یک خوشحالی و شادمانی درونی است که در اثر سبکی روح حاصل شده است. غمی که حافظ آن را مبارک م ی نمرد:

نا شدم حلقه به گوش در م
هر دم از نوعی آمد به مبارک بادم
این غم نشانه تابش نو ر عشق الهی است. این غم ذرات وجود عارف و عاشق را فرا م ی گیرد و علو از شور و عشق و لذت م ی کند .

- سخن پیشوائی ان اسلامي درباره غم و شادي:

پیشوائی ان و ائمه دینی ما در مورد غم و شادی واقعی و غم و شادی منفی سخنان گهرباری گفته اند که ما حاصل آنها و نتیجه آن را در زیر م ی نویسم.

شادی کردن مومنان خود یک عمل پسندیده و خوب است که زدودن غم و اندوه از چهره مومن باعث شاد شدن دل او در قیامت م ی شود و بهشت برای کسانی که دل مومن را شاد م ی کنند مباح شمرده شده است و بعد از سلامتی و ندرستی بزرگترین نعمت خنده است و اینکه شادی مایه آرامش روان است و غم و اندوه نفس را در تنگنا قرار م ی دهد و آرامش را از بین م ی برد.
از امام علی (ع) نقل شده است:

مانا انسان گاهی خوشنود م ی شود به چیزی که هرگز از دستش نمی رود و ناراحت م ی شود برای از دست دادن چیزی که هرگز به آن نخواهد رسید، ابن عباس خ وشحالی تو از چه چیزی م ی باشد که در آخرت برای تو مفید باشد و اندوه تو برای از دست دادن چیزی از آخرت باشد، آنچه از دنیا به دست م ی آوری تو را خشنود نسازد، آنچه در دنیا از دست م ی دهی زاری کنان تاسف خور، و همت خویش را به دنیای پس از مرگ واگذار.^۱

و همچنین در جایی دیگر امام علی (ع) فرمودند:

ما به دست آوردن مالی از دنیا شادمان م ی گردید و ستاع بسیاری از آخرت را از دست م ی دهید و اندوهناک نمی شوید.^۲ که اشاره به شادی منفی و آن خشنودی به اموال دنیا است که گذر ا است و ارزش ندارد و عدم توجه به آخرت و آنچه گریبان انسان را خواهد گرفت و گناهان که باید انسان اندوهناک شود و غم خورد ولی نمی خورد.

- نهج البلاغه، نامه 22.
- نهج البلاغه، خطبه 113.

در جايي حضرت علي در ارزش تداوم در كار و شادابي در آن م ي فرمايند: چي ز اندك كه با اشتياق تداوم يابد بهتر از فراواني كه رنج آور باشد.¹

و در جايي ديگر از حضرت علي نقل شده است:

اندوه جسم را تباه م ي كند. كسي كه غم او بسيار باشد اندوه او به درازا م ي كشد.

واينكه در مورد بهداشت و رعائت آن و رابطه آن با غم و شادي حضرت فرمودند:

(غسل الثياب يذهب الهم و الخ زن ؛ شستن لباسها غم و اندوه را دور م ي سازد).³

و اينكه (الهم و الهمز ----- الهم نصف الهمز ؛ اندوه نيمي از پي است).²

7- اسلام دين شادي، نشاط، تحرک:

در اسلام دستوراتي است كه از آنها بوي شادمانگي استشمام م ي شود و عمل كردن به اين دستورات باعث تحرک و نشاط آور است و سرور و شادي باعث م ي شود انسان حرک بيشتري از خود نشان دهد و فعاليت بيشتري كند و كارهايش را به نحو احسن انجام دهد حالا اين كار فعاليت بدني باشد يا روي و فكري.

و همچنين در اسلام اعياذ بسياري است مثل عي د فطر و عي د قربان و عي د غدير و همچنين روزهاي تولد امامان (ع) كه در اين روزها توصيه به دي د و بازدي د و در بعضي آنها باز و غيو شده است كه همگي نشانه شادي و جشن و سرور است و اينكه اسلام موافق جشن و سرور است.

و اين دي د و بازدي د اقوام و فام يل و همسايه و همچنين نوجه به همسايه و حق او باعث احساس محبت و شادي در انسان و تاثير اين شادي بر جامعه كه همه در زندگ ي كردن در جامعه اي شاد و پر از محبت احساس خوشحالي و خوشبختي م ي كنند.

و همچنين انسانهايي كه اجتماعي ترند و در اجتماعات و فعاليت هاي اجتماعي بيشتر شركت دارند انسانهاي شادتر و موفق ترند تا انسانهاي گوشه نشين كه در فعاليت هاي اجتماعي نيز شركت نمي كنند.

7- جايگاه غم و شادي در كتب آسماني:

شادي امري غريزي و طبيعي است و مسلم است كه تمام اديان در اين رابطه به نكات ي اشاره کرده باشند . كتاب آسماني ما قرآن كه به بعضي از آيات آن در اين زمينه اشاره شده و در واقع تمام مطالبي كه تاكنون بيان شده است به گونه اي همه بازگشتشان به قرآن و

- نهج البلاغه ، حكمت 444 .
- تحف العقول ، ص 214 .

معنی قرآن است حتی سخنان در آیات قرآن آمده است که انسان مومن، انسانی مسرور و شادان است؛ چنان که نبیین می‌کند که سرور به عنوان یک مطلوب برای انسان، حالتی است که انسان‌های مومن و رستگار در بهشت از آن برخوردار می‌گردند. (الانسان آیه 11) قرآن می‌رماید: وَوُجُوهُ يُؤْمِنُ بِآيَاتِ رَبِّهِ وَوُجُوهُ يَوْمَئِذٍ بِآيَاتِهِ (قرآن آیه 24).

واژه سرور از سر گرفته شده است که در زبان عربی به راز و امر باطنی اشاره می‌شود؛ هم خانواده‌گی دو واژه این معنا را به ذهن خطور می‌دهد که شادی امری باطنی است و مسرور کسی است که حالتی در باطن خویش احساس می‌کند که نشانه و بویانگر رضایت و خشنودی فرد است. انسان مومن از آن جایی که قدرت و مشیت را در دست خداوند می‌داند و به حکم توحید محض حتی در فعل نیز نایل به توحید است و خداوند را در همه امور دخیل می‌داند، از این رو همواره از آن چه واقع می‌شود خشنود و راضی است؛ چه آن امر مورد موافقت و طبع او باشد و یا با خواسته اش در تضاد قرار گیرد؛ زیرا می‌داند که همه هستی در دست خداوند و به مددِ ریت حکمی‌مانه وی می‌گردد و اگر به شر و بدی دچار شود و یا به خیر و نیکی دست یابد همه به حکم و مشیت الهی است.

به هر حال مومن شخصی مسرور و شادان است و این حالت به عنوان مطلوب در وی دایمی و همیشگی است. وی می‌کوشد تا در زندگی خویش مسرور باشد و این حالت باطنی را در نهایت به شکل بشاشیت و تبسم بروز و ظهور می‌دهد. در روایتی است که حضرت پیامبر (ص) همواره تبسم داشت. این دو مطلب را بیان می‌دارد:

خست آن که مومن می‌بایست به پیوی از اسوه و نمونه خویش چنان باشد و سرور خویش را به شکل تبسم نشان دهد؛ دیگر آن که رفتار اجتماعی مومن می‌بایست حتی غم و اندوه خویش را به دیگران نشان ندهد. اگر آن حضرت همواره تبسم می‌کرد و این چنان در اجتماعات حاضر می‌شد؛ این بدان معنا نیست که آن حضرت غم نمی‌داشت؛ بلکه غم و اندوه خویش را آشکار نمی‌ساخت و با گشاده رویی و بشاشی با مردم رو به رو می‌شد. انسان مومن نیست که حزن در وی همیشگی باشد و یا حزن و اندوه خویش را به دیگران بنماید.

پس مومن کسی است که همواره مسرور و شادان است و آن را به شکل بشاشیت و گشادی رویی نشان می‌دهد و دیگر آن اگر غم و اندوه به هر علت و سببی بر او عارض شد (هر چند که از نظر زمان کوتاهی است) به دیگری نشان نمی‌دهد و دیگران را با خود درگیر نمی‌کند.

کاربرد واژه بشر که به معنا می‌پوست است در معنا می‌شادی به این نکته اشاره می‌کند که مومن در شادی

خویش از حالت عادی بیون نمی رود و شادی را اگر ظاهر نمی کند در پوست خویش نمایش می دهد نه آن که در اعضا و جوارح نیز آن را به شکل رقص و پای کوبی و مانند آن به نمایش بگذارد.

در حالات حضرت سلیمان (ع) آمده است که ایشان در واکنش طبیعی به سخن شاه مورچگان تبسم کرد و لبخند زد.^۱ بنابراین تبسم که به معنا ی لبخند است غیراز حنده می باشد. مومن اهل تبسم و لبخند است و آن را به شکل خنده که واکنش ی تند و بلند و دور از مهار و کنترل است بروز نمی دهد. به این معنا که شادی در میان مومنان به شکل شادی و لبخند بروز و ظهور می کند و از این فراتر نمی رود و انسان مومن هرگز نمی خندد؛ زیرا خنده بدن ی و اعضا و جوارح در حکم فرح در می آید و یکی از مصادیق و اشکال فرح است که قرآن آنرا غیرمطلوب بر می شمارد.

شادی در قیامت

افزون بر شادی هایی که در فرهنگ اسلام ی در باره شادی در دنیا آمده، شادی در روز جزا و هنگام ک یفر و پاداش شروع یک شادی دائمی و پایدار می باشد. پیش زمینه آن کار نیکی در سرای فانی و ذخیره آن برای سرای باقی می باشد. و در آیات بسیاری شادی ایشان اشاره شده است که به چند نمونه پسندیده می کنیم.

((وَأُجُوهٌ يُؤْمِنُ بِآيَاتِ رَبِّهِنَّ))^۲ ((در آن روز چهره های شادابند)) ((وَأُجُوهٌ يُؤْمِنُ بِآيَاتِ رَبِّهِنَّ مُتَّبِعَةً))^۳

در قرآن یک دستور کلی و جامع نسبت به شادی وجود دارد و آن عبارتست از: شادی به فضل و رحمت خدا، خداوند در سوره یونس می فرماید: (قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ)^۴ که خود را در فضل و رحمت خدا می بینند و او را شاهد و عالم بر خویش، دیگر از چیزی هراس و اضطراب ندارد و اندوه چیزی را که ندارد نمی خورد؛ زیرا او را حاضر و ناظر و حکیم می داند. با نگاهی به آیات الهی می توانیم به وسعت مصادیق فضل و رحمت الهی پی ببریم که حتی شامل مال و روزی نیز می شود.

- الگوهای شادمانی:

- سوره نمل آیه ۱۹

^۲ قیامه آیه ۲۴

- سوره عبس آیه ۳۸، ۳۹

- سوره یونس آیه ۵۸

- بنگرید به: طباطبائی، سید محمد حسین المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۹، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲۷۳، ۱۲۷۴، ۱۲۷۵، ۱۲۷۶، ۱۲۷۷، ۱۲۷۸، ۱۲۷۹، ۱۲۸۰، ۱۲۸۱، ۱۲۸۲، ۱۲۸۳، ۱۲۸۴، ۱۲۸۵، ۱۲۸۶، ۱۲۸۷، ۱۲۸۸، ۱۲۸۹، ۱۲۹۰، ۱۲۹۱، ۱۲۹۲، ۱۲۹۳، ۱۲۹۴، ۱۲۹۵، ۱۲۹۶، ۱۲۹۷، ۱۲۹۸، ۱۲۹۹، ۱۳۰۰، ۱۳۰۱، ۱۳۰۲، ۱۳۰۳، ۱۳۰۴، ۱۳۰۵، ۱۳۰۶، ۱۳۰۷، ۱۳۰۸، ۱۳۰۹، ۱۳۱۰، ۱۳۱۱، ۱۳۱۲، ۱۳۱۳، ۱۳۱۴، ۱۳۱۵، ۱۳۱۶، ۱۳۱۷، ۱۳۱۸، ۱۳۱۹، ۱۳۲۰، ۱۳۲۱، ۱۳۲۲، ۱۳۲۳، ۱۳۲۴، ۱۳۲۵، ۱۳۲۶، ۱۳۲۷، ۱۳۲۸، ۱۳۲۹، ۱۳۳۰، ۱۳۳۱، ۱۳۳۲، ۱۳۳۳، ۱۳۳۴، ۱۳۳۵، ۱۳۳۶، ۱۳۳۷، ۱۳۳۸، ۱۳۳۹، ۱۳۴۰، ۱۳۴۱، ۱۳۴۲، ۱۳۴۳، ۱۳۴۴، ۱۳۴۵، ۱۳۴۶، ۱۳۴۷، ۱۳۴۸، ۱۳۴۹، ۱۳۵۰، ۱۳۵۱، ۱۳۵۲، ۱۳۵۳، ۱۳۵۴، ۱۳۵۵، ۱۳۵۶، ۱۳۵۷، ۱۳۵۸، ۱۳۵۹، ۱۳۶۰، ۱۳۶۱، ۱۳۶۲، ۱۳۶۳، ۱۳۶۴، ۱۳۶۵، ۱۳۶۶، ۱۳۶۷، ۱۳۶۸، ۱۳۶۹، ۱۳۷۰، ۱۳۷۱، ۱۳۷۲، ۱۳۷۳، ۱۳۷۴، ۱۳۷۵، ۱۳۷۶، ۱۳۷۷، ۱۳۷۸، ۱۳۷۹، ۱۳۸۰، ۱۳۸۱، ۱۳۸۲، ۱۳۸۳، ۱۳۸۴، ۱۳۸۵، ۱۳۸۶، ۱۳۸۷، ۱۳۸۸، ۱۳۸۹، ۱۳۹۰، ۱۳۹۱، ۱۳۹۲، ۱۳۹۳، ۱۳۹۴، ۱۳۹۵، ۱۳۹۶، ۱۳۹۷، ۱۳۹۸، ۱۳۹۹، ۱۴۰۰، ۱۴۰۱، ۱۴۰۲، ۱۴۰۳، ۱۴۰۴، ۱۴۰۵، ۱۴۰۶، ۱۴۰۷، ۱۴۰۸، ۱۴۰۹، ۱۴۱۰، ۱۴۱۱، ۱۴۱۲، ۱۴۱۳، ۱۴۱۴، ۱۴۱۵، ۱۴۱۶، ۱۴۱۷، ۱۴۱۸، ۱۴۱۹، ۱۴۲۰، ۱۴۲۱، ۱۴۲۲، ۱۴۲۳، ۱۴۲۴، ۱۴۲۵، ۱۴۲۶، ۱۴۲۷، ۱۴۲۸، ۱۴۲۹، ۱۴۳۰، ۱۴۳۱، ۱۴۳۲، ۱۴۳۳، ۱۴۳۴، ۱۴۳۵، ۱۴۳۶، ۱۴۳۷، ۱۴۳۸، ۱۴۳۹، ۱۴۴۰، ۱۴۴۱، ۱۴۴۲، ۱۴۴۳، ۱۴۴۴، ۱۴۴۵، ۱۴۴۶، ۱۴۴۷، ۱۴۴۸، ۱۴۴۹، ۱۴۵۰، ۱۴۵۱، ۱۴۵۲، ۱۴۵۳، ۱۴۵۴، ۱۴۵۵، ۱۴۵۶، ۱۴۵۷، ۱۴۵۸، ۱۴۵۹، ۱۴۶۰، ۱۴۶۱، ۱۴۶۲، ۱۴۶۳، ۱۴۶۴، ۱۴۶۵، ۱۴۶۶، ۱۴۶۷، ۱۴۶۸، ۱۴۶۹، ۱۴۷۰، ۱۴۷۱، ۱۴۷۲، ۱۴۷۳، ۱۴۷۴، ۱۴۷۵، ۱۴۷۶، ۱۴۷۷، ۱۴۷۸، ۱۴۷۹، ۱۴۸۰، ۱۴۸۱، ۱۴۸۲، ۱۴۸۳، ۱۴۸۴، ۱۴۸۵، ۱۴۸۶، ۱۴۸۷، ۱۴۸۸، ۱۴۸۹، ۱۴۹۰، ۱۴۹۱، ۱۴۹۲، ۱۴۹۳، ۱۴۹۴، ۱۴۹۵، ۱۴۹۶، ۱۴۹۷، ۱۴۹۸، ۱۴۹۹، ۱۵۰۰، ۱۵۰۱، ۱۵۰۲، ۱۵۰۳، ۱۵۰۴، ۱۵۰۵، ۱۵۰۶، ۱۵۰۷، ۱۵۰۸، ۱۵۰۹، ۱۵۱۰، ۱۵۱۱، ۱۵۱۲، ۱۵۱۳، ۱۵۱۴، ۱۵۱۵، ۱۵۱۶، ۱۵۱۷، ۱۵۱۸، ۱۵۱۹، ۱۵۲۰، ۱۵۲۱، ۱۵۲۲، ۱۵۲۳، ۱۵۲۴، ۱۵۲۵، ۱۵۲۶، ۱۵۲۷، ۱۵۲۸، ۱۵۲۹، ۱۵۳۰، ۱۵۳۱، ۱۵۳۲، ۱۵۳۳، ۱۵۳۴، ۱۵۳۵، ۱۵۳۶، ۱۵۳۷، ۱۵۳۸، ۱۵۳۹، ۱۵۴۰، ۱۵۴۱، ۱۵۴۲، ۱۵۴۳، ۱۵۴۴، ۱۵۴۵، ۱۵۴۶، ۱۵۴۷، ۱۵۴۸، ۱۵۴۹، ۱۵۵۰، ۱۵۵۱، ۱۵۵۲، ۱۵۵۳، ۱۵۵۴، ۱۵۵۵، ۱۵۵۶، ۱۵۵۷، ۱۵۵۸، ۱۵۵۹، ۱۵۶۰، ۱۵۶۱، ۱۵۶۲، ۱۵۶۳، ۱۵۶۴، ۱۵۶۵، ۱۵۶۶، ۱۵۶۷، ۱۵۶۸، ۱۵۶۹، ۱۵۷۰، ۱۵۷۱، ۱۵۷۲، ۱۵۷۳، ۱۵۷۴، ۱۵۷۵، ۱۵۷۶، ۱۵۷۷، ۱۵۷۸، ۱۵۷۹، ۱۵۸۰، ۱۵۸۱، ۱۵۸۲، ۱۵۸۳، ۱۵۸۴، ۱۵۸۵، ۱۵۸۶، ۱۵۸۷، ۱۵۸۸، ۱۵۸۹، ۱۵۹۰، ۱۵۹۱، ۱۵۹۲، ۱۵۹۳، ۱۵۹۴، ۱۵۹۵، ۱۵۹۶، ۱۵۹۷، ۱۵۹۸، ۱۵۹۹، ۱۶۰۰، ۱۶۰۱، ۱۶۰۲، ۱۶۰۳، ۱۶۰۴، ۱۶۰۵، ۱۶۰۶، ۱۶۰۷، ۱۶۰۸، ۱۶۰۹، ۱۶۱۰، ۱۶۱۱، ۱۶۱۲، ۱۶۱۳، ۱۶۱۴، ۱۶۱۵، ۱۶۱۶، ۱۶۱۷، ۱۶۱۸، ۱۶۱۹، ۱۶۲۰، ۱۶۲۱،

اکنون لازم است به این نکته توجه شود اگر شادمان ی طلب است در روایات این شادمان ی بر اساس چه معیارها و اصولی بیان شده است. در این قسمت به ترتیب به روایات از پیامبر و امامان معصوم اشاره می گردد. حضرت رسول اکرم (ص):

ما توجه به این که ما حوزه شن اختی انسان را بس یار موثر بر حوزه عاطفی و رفتاری انسان می دانیم - همان طور که قبلاً توضیح داده ایم - باید به نوع بینش پیامبر (ص) نسبت به اش یاء و حوادث آگاه باشیم که خارج از موضوع بحث است؛ لذا به ذکر جلوه ها یی از شادمانی حضرت که در تاریخ ذکر شده است اکتفاء می کنم:

از امام حسین (ع) نقل شده است: (از پدرم پرسیدم: رسول خدا (ص) درباره همنش یان خود چه طور بود؟ فرمود: دائماً خوشرو و خوشخو ی و نرم بود، خشن و درشتخو و سبکرو فحاش و عیبجو نبود و...) ^۱ هنگام سخن گفتن متبسم بودند و لبخند بر لب داشتند ^۲ و می فرمودند: خداوند کسی را که به ترشرو یی با برادرانش روبرو شود دشمن دارد. ^۳

ما مردم شوخی می کردند تا آنها را شاد سازند. حسین بن زید گوید: ((از امام صادق (ع) سوال کردم: آیا رسول خدا (ص) با کسی مزاح می کردند؟ حضرت فرمودند: خداوند او را به ((خلق عظیم)) توصیف نموده است،... از رافت و مهر آن حضرت این بود که با اصحاب خود مزاح می کرد تا عظمت و بزرگی ش دل آنان را نگ یو که بتوانند به او نگاه کرده و حوایج خود را باز گویند، سپس حضرت صادق (ع) فرمودند: پدر بزرگوارم از پدرانش از علی (ع) روایت کرده است که فرمود: پیامبر (ص) هنگامی که یکی از اصحاب را غصه دار و مغموم می دیدی ما مزاح کردن او را مسرور و شادمان می ساخت.)) ^۴ از امام صادق (ع) نقل شده است: ((مومنی نیست مگر اینکه از مزاح بهره ای دارد، و رسول خدا (ص) شوخی می کردند و جز حق چ یزی نمی گفتند.)) ^۵

شوخی های آن حضرت با دیگران زیاد است ^۶ به طوری که علامه طباطبائی پس از آن که یک نمونه از شوخی های

- طباطبائی، سید محمد حسین، سنن النبی (ص)، ترجمه و تحقیق محمد هادی فقیه ی چاپ 5، تهران، کتابفروشی اسلامی، 1370 ش، ص 17.

- همان، ص 48.

- همان، ص 61.

- همان، صص 60-61.

- همان، ص 49.

- برای آگاهی از شوخی های پیامبر بنگرید به: محمد باقر مجلسی، بحار الانوار ج 16، ص 294 - 299؛ اکبری، محمود، غم و شادی در سیمو معصومان (ع) ص 13-134.

پيامبر (ص) را نقل مي کنند مي فرمايند: ((و الاخبار في هذا المعني كثير جداً))^۱

- خنده در روايات

الف: در روايات دو گونه دستور نسبت به خنده رسيده است که در اولين نگاه بين آندو تناقض ديده مي شود:

دسته اول: رواياتي که دستور به خنده داده است و يا خنده را امري پسنديده دانسته است که ما در ذيل به آنها اشاره مي کنيم:

الف: از امام کاظم (ع) نقل شده است: يهي بن زكريا (ع) گريه مي کرد و نمي خندي، و عيسي بن مريم (ع) هم نمي خندي و هم گريه مي کرد، و آنچه که عيسي (ع) انجام مي داد بهتر از يهي (ع) بود.^۲

ب: امام صادق (ع) از پدرانشان (ع) نقل مي کنند که حضرت علي (ع) مي فرمايند: ((كان ضحك النبي التبسم...))^۳ يعني خنده پيامبر به صورت تبسم بود.

ج: از امام باقر (ع) نقل شده است: ((تبسم مومن در سورت برادرش حسنه است و خاشاکي را از وي برداشتن حسنه است و خداوند مانند اذخال سرور بر مومن عبادت شده است...))^۴

د: از حضرت علي (ع) در بيان علامات متقين نقل شده است: ((و ان ضحك لم يعل صوته))^۵

يعني و اگر بخندد او از خنده او بلند نمي شود.^۶

دسته دوم: رواياتي که خنده را نکوهش کرده و از آن بي کرده اند که به عنوان نمونه چند روايت را ذکر مي کنيم:

الف: خداوند در حديث معراج مي فرمايد ((عجبت من عبد لا يدري اني راض عنه ام ساخط علي و هو يضحك))^۷ يعني تعجب مي کنم از بنده اي که خندان است و نمي داند که من از او راضي هستم يا بر او خشم کرده ام!

ب: امام صادق (ع) مي فرمايند: ((ثلاث فيهن المقت من الله عز و جل: نوم من غير سهر، و ضحك من غير عجب و اكل علي الشبع))^۸ يعني: در سه کار خشم خداوند است: خواب بدون سحرخيزي، خنده بدون تعجب، و خوردن در هنگام

سايي.

- طباطبائي، سيد محمد حسين: سنن النبي (ص)، ص 49.

- كليني، محمد بن يعقوب اصول كافي، ج 4، ص 489؛ و محمد بن الحسن الحر العاملي، وسائل الشيعه، ج 8، پيشين، ص 477؛ مجلسي، ولي محمد باقر، در بار الانوار، ج 14، ص 249، هين حديث را از امام رضا (ع) نقل کرده است - محمد بن الحسن الحر العاملي، وسائل الشيعه، ج 8، ص 482؛ سيدي محمد سين طباطبائي، سنن النبي (ص)، پيشين، 75.

- الحر العاملي، محمد بن الحسن، وسائل الشيعه، ج 8، ص 483.

- نهج البلاغه، خطبه 193، ص 406.

- بنگريد به: الحر العاملي، محمد بن الحسن، وسائل الشيعه، ج 8، ص 477.

باب 80 و ص 483 باب 84.

- محمد باقر مجلسي، بحار الانوار، ج 77، ص 22.

- محمد بن الحسن الحر العاملي، وسائل الشيعه، ج 8، ص 480.

ج: از حضرت رسول اکرم (ص) نقل شده است: ((کثره الضحك يحوي الايمان))^١ يعني: خنده زياد ايمان را نابود مي کند.

د: از امام صادق (ع) روايت شده است: ((چه بسيار انساني که زياد خنده لغوم ي کردند که در روز ق يامت نريه شان زياد است.

يکي از بهتري ن راه هاي ايحد ارتباط ، چهره متبسم و خندان است ، به طوري که حضرت علي (ع) در نهج البلاغه يکي از صفات پارسايان را چنين بيان مي کنند: ((ان الزاهدين في الدنيا تبكي قلوبهم و ان ضحكوا و يشتد حزنهم و ان فرحوا .))^٢ . يعني همانا پارسايان در دن ي ا لبشانشان مي گريد اگر چه در ظاهر خندان باشند و اندوهشان فزون ي مي يابد اگر چه شادمان باشند و در ب اي ديگر مي فرمايند: ((المومن بشره في وجهه و خزنه في نليه))^٣ يعني شادي مومن در چهره او و اندوه و ي در دلش پنهان است . به ديگر سخن گر چه مومن اندوه داشته باشد ولي براي تلطيف جو اجتماع و ناراحت نساختن ديگران در ظاهر خود را بشاش نشان مي دهد .

نال علي (ع) ((سبب المحبه البشر))^٤ يعني خوشرويي سبب دوستي است و عن امام صادق (ع) قال: ((... و من تبسم في وجه اخيه كانت له حسنه))^٥ يعني هر کس در صورت رادر مومنش تبسم کند براي او حسنه اي شمرده مي شود .

نتيجه و خلاصه فصل سوم : رابطه باورهاي مذهبي با شادي

شادمان ي هر کس ارتباط مستقيمي با نحوه گرايش و شناخت وي نسبت به امور زندگ ي دارد ، زي را نوع تلقي و نحوه ارزيابي امور ، يکي از مباني موثر در نوع ه ي جانها و رفتارهاي انسان است .

ايمان که به معنا ي باور و اعتقاد ي است که در وجود انسان رسوخ يافته و در قلب انسان جا ي گرفته است ، مهمتري ن زمينه اي است که بايد در فرد شادمان به وجود آمده باشد .

- محمد باقر مجلسي ، بحار الانوار ، ج 14 ، ص 249 .
 - نهج البلاغه
 - همان ، حکمت 333 ، ص 708 .
 - تميمي امدي ، عبد الواحد بن محمد ، تصنيف غرر الحكم و درر الحكم ، ص 434 .
 - الخر العاملي ، محمد بن الحسن ، وسائل الشيعة ، ج 8 ، ص 484 .

گران‌ي و اضطراب نداشتن و با اطمینان قلبی به زندگی ادامه دادن که اساس شادمانی است در پرتو ایمان شکل می‌گیرد.

کسی که ایمان در وجودش و در قلبش شکل نگرفته باشد، همیشه باید اضطراب را با خود همراه کند و وجود اضطراب نیز بزرگترین مانع شادمانی است.

ایمان نیز بر بستر ((بینشها)) می‌رود و باید بینشهای انسان نسبت به ویژگی‌های نظام هستی، دنیا، حقیقت انسان و مرگ تصحیح و تغیر یابد که پس از تغیر این بینشها بستری آماده شده است که به همراه خواستن آدمی تبدیل به عقیده شود و گره در قلب ب‌یفکند و ایمان در درون انسان شکل گیرد.

سپاری از آموزه‌های اسلام نیز برای تصحیح هین بینشها است که همواره این معرفت جدید محبتی را نیز در دل ایجاد می‌کند و سپس ترک یب این معرفت جدید و محبت زمینه تبدیل را در انسان به وجود می‌آورد، و همان طور که در طبیعت همراه ترک یب، تبدیلهای شکل می‌گیرد و بن‌سستها می‌شکند، همان طور می‌توان نعمتها را به کفر تبدیل کرد که: ((بَدَلُوا نِعْمَةَ اللَّهِ كُفْرًا))^۱

و آنها را به بن‌بست نشانند. مثلاً آگاهی و معرفت به این نکته که اگر یک بذر را به خاک بدهم، سنبله‌هایش را جمع می‌کنم و اگر یک تومان بدهم هفتصد تومان بر می‌دارم، این آگاهی، من را اگر با بخل شدیدی همراه باشم به سخاوت می‌کشاند، و لذا همراه این شهادت و بینش بخل تبدیل به سخاوت می‌شود، و این هنر اخلاق اسلامی است.^۲

بس‌مهمترین عنصر در شادمانی شناخت واقعی از دنیا، هستی، انسان و مرگ است و لذا می‌خوانیم: کسی که دنیا را شناخت به خاطر بلاهایش اندوهگین نمی‌شود^۳، و در قرآن می‌خوانیم:

(إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا....)^۴ : به یقین کسانی که گفتند: ((پروردگار ما خداوند یگانه است)). سپس استقامت کردند فرشتگان بر آنان نازل می‌شوند که: ((نترسید و غمگین‌نباشید...))

- سوره ابراهیم (14)، آیه 28.

- برای توضیح بیشتر بنگرید به: علی صفایی حایری، مسئولیت و سازندگی به میمه انسان در دو فصل چاپ سوم، قم، انتشارات هجرت، 1379، ش. ص 254-26.

- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج 20، ص 434.

- سوره فصلت (41)، آیه 30، و بنگرید به: سوره احقاف (46)، آیه 13؛ سوره انعام (6)، آیه 48؛ سوره مائده (5)، آیه 69؛ سوره بقره (2)، آیه 62.

و این نوع بې‌نښ نسبت به خداوند که او را آفریننده حو بی‌ها و نیک‌ها بدانیم و او را با صفات توانا بی سطلق و حکمت و علم و افاضه و بشناسیم و همه چیز را از ناحیه او بدانیم، اندوه و ترس را در خود درمان کرده ایم.

شاید مطهری نیز در سخن از آثار ایمان می‌فرماید: ((ایمان مذهبی آثار نیک‌فراوان دارد، چه از نظر تولیدی بهجت و انبساط، چه از نظر نیک‌ساختن روابط اجتماعی، و چه از نظر کاهش و رفع ناراحتی‌های ضروری که لازمه ساختمان این جهان است)).^۱ و در ادامه خوش‌بینی روشندلی، امیدواری، آرامش‌خاطر و برخورداری بیشتر از یک سلسله لذتها (لذت معنوی) را از آثار بهجت آفرینی ایمان می‌دانند.^۲

نتیجه‌گیری

اگر تعریف خود از "دینداری"، "زندگی"، "شادی و غم" را مورد بازکاوی و تأمل قرار دهیم، خواهیم دید که دینداری حقیقی و پایبندی به ارزش‌های دینی، هرچه برخی شادی‌های مادی و طبیعی را محدود می‌کنند، ولی در عوض، لذتها و شادی‌های ارزشمند و متعادل را برای فرد و جامعه دیندار به ارمغان می‌آورد. در برابر، آنچه را که انسان غافل از دین به عنوان "زندگی شاد" برای خود می‌پندارد، چیزی جز شادی‌های سطحی و مادی نیست که علاوه بر محروم کردن دیگران از شادی، غالباً مستلزم هزینه‌های فراوان، پیامدهای آس‌ف‌بار و بالاتر از همه محروم شدن از لذت‌ها و خوشی‌های ابدی و معنوی است. اگر زندگی جاودان و ابدی انسان را در نظر بگیریم، زندگی شاد جز در پرتو دینداری تحقق نخواهد یافت و اگر زندگی شاد دنیوی را هم جستجو کنیم، با دینداری می‌توان به مصداق جامع تعادل و صحیحی از آن دست یافت. البته به شرط آنکه همه ابعاد دین را به درستی شناخته و بدان در عمل پایبند باشیم. ضمن اینکه برخی دریافت‌ها، رفتارها و عادات در بعضی از جوامع دینی از جهت عدم توجه به لذت‌ها و شادی‌های مشروع، قابل نقد است و باید اصلاح گردد.

- مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ج ۲، مقدمه‌های بر جهان بینی اسلامی، چاپ نجم، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۷۴ ش، ص ۴۳.

- همان، صص ۴۳-۴۷.

نتایج تحقیق وپیشنهادهای

مجموعه تهیه شده در رابطه شادی در دین از منظر قرآن و احادیث است. برای رسیدن به مفهوم فوق ابتدا در فصل اول به معنای لغوی و اصطلاحی شادی پرداخته شد. سپس مطالعات مختلفی که در رابطه با مفهوم شادی و دین انجام شده است، مورد بررسی قرار گرفت.

در فصل دوم، تلاشی شد تا مفهوم شادی روشن شود و آنگاه دیدگاه روانشناسان دین را در زمینه جایگاه دین مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد.

در واقع هدف آن بود که جنبه های فردی و اجتماع شادی و شادمانی را بررسی کرد. و نشان دهیم که در صورتی که هر یک از افراد جامعه عواملی که منجر به شادی و نشاط فردی رعایت نمایند. می توانیم به شادی اجتماعی دست یابیم و به تدریج کل جامعه پویای با تحرک و با نشاط خواهد شد.

در فصل سوم، شادی را از منظر قرآن و احادیث مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیدیم که شادی منافاتی با دین ندارد؛ بلکه دین خود سرچشمه شادی و رضایت درونی است. هر چند که اسلام هر شادی را تأیید نمی کند و از راههای خاصی این شادی و تفریح را ترویج می کند.

در این رابطه آیات و احادیث مختلفی آورده شد. و در بخش بعدی اشاره شد که برپا داشتن مناسک مختلف مذهبی در صورتی که بتواند موجب سبکی و سرخوشی روحی گردد، می تواند نشاط آور باشد.

بنابراین به طور کلی می توان دو دسته از عوامل را در ایجاد و یا زوال نشاط و شادی موثر دانست: عوامل درونی و عوامل بیرونی که در عوامل درونی مانند: سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی، دارا بودن مراتب مشارکت و تعلق، دستیافتن به مرحله نوآفرینی و خود شکوفایی و هر گونه مقوله ای که فردی باشد و در این مجموعه ذکر نشده باشد را می توان در این قسمت جای داد.

در بیان عوامل بیرونی: به عوامل بیرونی مانند شرایط خانواده، محله زندگی، محیط زیست شهری معناگرایی در معماری، شرایط شغلی، و سطح درآمد، رسانه و تکنولوژی، مسافرت و تفریح که این مجموعه عوامل تحت عنوان عوامل اجتماعی موثر بر شادی دانسته ایم و هر مقوله دیگری که بتوان به عوامل فوق اضافه نمود در این مقوله قرار می گیرد.

بنابراین گسترش نشاط اجتماعی با عوامل متعددی در ارتباط است. تحقیق حاضر سعی نمود نشان دهد. با برطرف

کردن صحیح نيازهاي فردي رشد و تعالي افراد و ايجاد شرايط و زمينه اجتماعي مناسب افراد بستري براي شادي اجتماعي فراهم نمائيم.

بديهي است دين مي تواند در شكل گيري اين بستر مناسب نقش مهمي را ايفا نمايد. چرا اعمال مذهبي مانند جلسه نماز موجب آرامش قلوب است. زيرا خداوند فرموده: ان الصلاه لذكرى، نماز براي ذكر من است. و هر كه نماز خواند قلبش آرامش مي گيرد. الا بذكر الله تطمئن القلوب و كسبي كه به آرامش قلبي رسيد خواه ناخواه داراي نفس مطمئنه مي شود و اين جريان او را به سوي خداوند سوق مي دهد، به طوري كه رضاي دروني حاصل مي گردد.

همينطور در آيه شريفه: يا ايها النفس المطمئنه ارجع ي الا ربك راضيه مرضيه. بعد ديگري از اطمينان قلبي در اثر ايمان بازگو شده است.

نابراين با ذكر اين آيات بخوبي مي بينيم كه دين چگونه از فرد شروع مي كند و او را مي سازد و بستر مساعدتي فراهم مي كند كه فرد با پذيرش دين و انجام اعمال و مناسك مذهبي به صورت سازمان يافته به سوي ورودگار حركت مي كند و نهايتاً رضاي فرد و خداوند حاصل مي گردد. تلاشي كه در اين مجموعه صورت گرفت، براي اثبات همين نكته بود كه جامعه اي كه افراد آن احساس رضاي داشته باشد، در آن جامعه شادي موج مي زند و با رنگ ديني يافتن اين رضاي، شادي خلق و خالق فراهم مي گردد.

پيشنهادات:

از نتايج تحقيقات حاضر مي توان پيشنهادات زير را در حوزه اجرايي ارائه كرد:

- مسئولين جامعه بايد به نيازهاي افراد جامعه توجه نمايند در رفع نيازهاي اوليه افراد برنامه ريزي مناسب صورت گيرد.

- توجه مسئولين جامعه براي رفع نيازهاي ثانويه افراد، فرادي كه از نيازهاي اوليه فارغ مي گردند به دنبال خود شكني مي روند و برنامه ريزان جامعه موظف هستند، بستر مناسب براي خود شكوفايي افراد فراهم نمايند.

- برنامه ريزان فرهنگي - اجتماعي جامعه موظف هستند سطح اجتماعي را با استفاده از رنگها - موسيقي مناسب

- وسايل تفريحي و... براي آرامش روح افراد فراهم نمايند.

- برنامه ريزان اجتماعي موظفند تفريحت متعدد و مناسب براي همه سطوح سني ايجاد نمايند.

- برنامه ريزان اجتماعي بايد زمينه هاي پيوند بين دين و شادي را با تحقيقات دقيق و عميق ايجاد نمايند.
- افراد جامعه موظفند براي آرامش روي خود نسبت به دين و مناسك ديني اطلاعات كافي كسب كنند.
- اماكن ديني و مذهبي و فرهنگي مانند: مساجد - محله ها - فرهنگسراها - پارک ها و .. بايد زمينه لازم براي شادي اجتماعي فراهم نمايند.
- مدارس، دانشگاه ها و مراکز آموزش ي با استفاده از نصيحتات مناسب و استفاده از لوازم مختلف شاد ي را به سطح آموزشي هديه كنند.
- روحانيون، ائمه جماعات، به طور كلي حوزه موظف است تصميمات گسترده اي براي جلب افراد از طريق پيوند بين دين و شادي داشته و زمينه شاد بودن ديني افراد را ايجاد نمايند و چهره مثبتي از دين به افراد جامعه ارائه دهند.

منابع و ماخذ

1. القرآن الكريم، ترجمه محمد مهدي فولادوند، انتشارات دفتر مطالعات تاريخ و معارف اسلامي، دوم، قم، 1377
2. آذربايجاني، مسعود، اخلاق اسلامي، ديلمي. دفتر نشر معارف، يازدهم، قم، زمستان 1381

3. آهنگر، طلعت، بررسی رابطه دعا و نیایش و تأثیر آن در بهداشت روانی، 1373- انسیتو، روانپزشکی تهران بالایی. چکیده های ایران شناسی، انتشارات مرکز نشر دانشگاهی تهران 1375.
4. آرین، خدیجه، بررسی رابطه دینداری و روان درستی ایرانیان مقیم کانادا، رساله دکترای، دانشگاه علامه طباطبائی 1378.
5. آیزنگ، مایکل، روان شناسی شادی، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، دفتر تحقیقات و انتشارات بدر، اول، تهران، 1375.
6. اسرار، مصطفی، دانستنیهای قرآن-، فلق، یازدهم، تهران بهار 1375.
7. ایازی، سید محمد علی، شادی و تفریح در اسلام با تأکید بر اندیشه های شهید بهشتی، تهران فرهنگسرای اندیشه، 1385، چاپ اول.
8. بهرامی مشعوف، بررسی رابطه بین میزان عبادت و سلامت روانی دانشجویان تربیت معلم، عباس، 1373 دانشگاه تربیت معلم، دانشکده روانشناسی.
9. رستمیان، مرضیه، بررسی خنده و گریه در قرآن-، 1384، دانشکده علوم قرآنی مشهد
10. مجلسی - محمد باقر - بحار الانوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار - موسسه الوفاء - بیروت - 1404 هـ . ق
- 11.
12. مصیبي، رضوانعلي ب ازگشت به خویش تن یا توبه نصوح،، ناشر جامعه القرآن الکریم، چاپ افق
13. غباري بناب، باقر . باورهاي مذهبي و اثرات آن در بهداشت روان، اندیشه و رفتار، 1384، شماره 48.
14. سعدي، محمد باقر، بررسی شیوه نگرش جوانان استان آذربایجان شرقی در مورد ارتباط دین و معنویات با بُعد بهداشت روانی افراد و جامعه، سال 1383.
15. کمانگری، مرتضی، بررسی ارتباط نگرش مذهبی با میزان اضطراب، افسردگی و سلامت روانی، 1376 انسیتو روانپزشکی.
16. شهبازی، آناهیتا، بررسی رابطه جهت گیری مذهبی روانی و بیرونی با سلامت روانی، 1376 پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن.

17. مارشال ریو، جان، انگیزش و هیجان، ترجمه مجیی سید محمدی، مؤسسه نشر ویرایش تهران 1376
18. مکارم شیرازی، ناصر، پیام قرآن، (تفسیر موضوعی قرآن کریم)، ناشر مدرسه امیر المؤمنین.
19. راغب اصفهانی، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن کریم، ترجمه و تحقیق خسروی حسینی، سید غلام رضا، انتشارات مرتضوی، دوم، تهران، بهار، 1381
20. التحریر و الت نویر، محمد طاهربن عاشور، الدر التونسیه النشر، بی تا.
21. کریمی، عبد العظیم تربیت طربناک، مؤسسه فرهنگي منادي تربیت، 1380
22. طباطبایي. سید محمد حسین تفسیر المیزان، (م 1402) قم دفتر انتشارات وابسته به جامعه مدرسین.
23. تفسیر نمونه، مکارم شیرازی، ناصر، نشر تهران، دار الکتب الاسلامیه.
24. قرائتی، محسن تفسیر نور، قرائتی، محسن، ناشر، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن، چاپخانه بزرگ قرآن کریم.
25. طالقانی، سید محمود، تفسیر پرتوی از قرآن، تهران، شرکت سهامی انتشار.
26. دشتی، محمد، ترجمه نهج البلاغه، نشر مشرقین، مؤسسه تحقیقاتی امیر المؤمنین، پنجم، قم، مهر 1379
27. طبرسی، ابو علی الفضل بن الحسن، تفسیر مجمع البیان، انتشارات فراهانی، تهران
28. خدیوی زند، محمد مهدی، جهان بینی الهی و عرفان اسلامی در روان درمانی، 1379 فصلنامه تازه های روان درمانی، سال چهارم، شماره 15 و 16.
29. الحب و البغض فی القرآن الکریم، جار الله الجار الله، انتشارات دار ابن حزم، چاپ اول 2001 م.
30. مرکز فرهنگ معارف قرآن، دائره المعارف قرآن کریم، ج 1، ناشر مؤسسه بوستان کتاب قم.
31. خرمشاهی، بهاء الدین، دانشنامه قرآن و قرآن پژوهشی، نشر دوستان و ناهید، اول، تهران، پاییز 1373.
32. سیوطی، جلال الدین. الدر المنثور، بهامشها: القرآن الکریم مع تفسیر ابن عباس، مطبعه الفتوح-جده- ناشر دار المعرفه.
33. دینداری و بزهکاری در میان جوانان دانش آموز، طالبان، محمد رضا، انتشارات مؤسسه پژوهش و فرهنگ هنر و ارتباطات 1380.

34. یزدی، محمد، روان شناسی اسلامی، تهران. کانون انتشارات. بی تا.
35. رفتار درمانی، احمد، جمشید، 1235.
36. سیف، علی اکبر، روان شناسی پرورشی، 1376، چاپ هیجدهم، انتشارات آگاه.
37. روان شناسی دین، کارل گوستاو یونگ 1298.
38. راهنمایی مطالعات و تحقیقات مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی، اول، تهران، 1369.
39. برنر، فامار، کلاوس، رنگها و طبیعت شفا بخش آنها، ترجمه شهناز آذر نیوش، ققنوس، اول، تهران 1376.
40. گوستاو، کارل، روان شناسی و دین، 1370 ترجمه سروری، محمد حسین، انتشارات سخن.
41. پور باقر، ایرج، روان درمانی برای همه، زرین اول، تهران، 1375.
42. جعفری صدر، محسن، رابطه بین جنسیت و سبک های مقابله با استرس در دانش آموزان مراکز پیش دانشگاهی شهر تهران، (1378) تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.
43. رازی، حسین بن علی محمد الخزاعی نیشابوری. روح الجنان و روض الجنان فی التفسیر القرآن، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی.
44. حائری تهرانی، مهدی، شخصیت انسان از نظر قرآن و عترت. انتشارات بنیاد فرهنگی امام مهدی (ع)، اول قم، پاییز 1373.
45. شریعتمداری، جعفر، شرح و تفسیر لغات قرآن، مؤسسه چاپ و انتشارات قدس رضوی.
46. طریقه دار، ابوالفضل. شرح و شادی، انتشارات حضور، چاپ دوم 1383.
47. دانش، شکر الله، شادی و نشاط در متون اسلامی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول.
48. قرضاوی، یوسف، سیمای صابران در قرآن، ترجمه و تحقیق، لسانی فشارکی، محمد علی انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی.
49. الفراهیدی، الفراهیدی، العین- تحقیق دکتر ابراهیم سامرائی، دکتر مهدی المخرومی، قم مؤسسه دار الهجرة.
50. سید قطب، فی ظلال القرآن، دار الشروق، قاهره.
51. اختریان، سید محمود. فرهنگ فارسی به فارسی، چاپ پیام.

52. نجاتي، محمد عثمان . قرآن و روانشناسي، ترجمه عباس عرب، نشر بنياد، پژوهشهاي اسلامي آستان قدس رضوي.
53. فرهنگ لاروس، خليل جُ رَ، مترجم، ط بيبي ان، سيد حميد، جلد اول.
54. العلوي الحسيني الموسوي، محمد كريم، كشف الحقايق عن نكت آليات و الدقائق، ترجمه عبد الحم ي د صادق نوبري، نشر تهران.
55. دهخدا، علي اكبر، لغت نامه دهخدا، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، دي 1341.
56. الراغب الاصفهاني، ابوالقاسم حسن بن محمد، المفردات في غريب القرآن، دفتر نشر الكتاب.
57. المعجم المفهرس لالفاظ نهج البلاغه، محمدي دشتي، سيد كاظم، نشر امام علي (ع).
58. طريحي، فخر الدين مجمع البحرين، تحقيق سيد احمد حسيني، ناشر مكتب نشر، الثقافه الاسلاميه.
59. البهي، محمد. مفاهيم اخلاقي و عقيدتي قرآن . البهي، محمد، ترجمه سيد محمد صادق سجادي، دفتر نشر فرهنگ اسلامي، تهران، پائيز 1362.
60. مصباح يزدي، محمد تقی، معارف قرآن، نگارش محمد حسين اسكندري، انتشارات مؤسسه امام خميني.
61. نراقي، احمد، معراج السعاده، مؤسسه مطبوعاتي، علي اكبر علمي، تهران.
62. قرضاوي، يوسف، نقش ايمان در زندگي، ترجمه فرزانه غفاري، محسن ناصري، نشر احسان.