

زیست شادمانه از منظر قرآن و روایات شیعه

سید حمیدرضا رئوف

عضو هیئت علمی گروه روشنی الهیات و معارف اسلامی جهاد دانشگاهی

زره قادری



پژوهشگاه

علوم انسانی و مطالعات اجتماعی

بهار ۱۳۹۶

سرشناسه	رتوف، سیدحمیدرضا، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	زیست شادمانه از منظر قرآن و روایات شیعه / سید حمیدرضا رتوف، زهره قادری؛ ویراستار ادبی و فنی سپیده فرجی.
مشخصات نشر	تهران: جهاد دانشگاهی، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۹۸ص: ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۱۷۲-۲۸-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	شادی - جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	Cheerfulness -- Religious aspects -- Islam
موضوع	شادی - جنبه‌های قرآنی
موضوع	Cheerfulnessw - Qur'anic teaching
موضوع	اخلاق اسلامی -- احادیث
موضوع	Islamic ethics -- Hadiths
موضوع	اخلاق اسلامی -- جنبه‌های قرآنی
موضوع	Islamic ethics - Qur'anic teaching
شناسه افزوده	قادری، زهره، ۱۳۶۱ -
شناسه - زوده	پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی جهاد دانشگاهی
شماره افزوده	Institute of Humanities and Social Studies
رده‌بندی کنفره	۱۳۹۶ ز ۹۸/۸۷/۲۳۳۲ BP
رده‌بندی دیوپی	۲۹۷/۶۳۷
شماره کتاب ملی	۴۶۷۹۰۱۸

زیست شادمانه از منظر قرآن و روایات شیعه

ناشر: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی جهاد دانشگاهی
ویراستار ادبی و فنی: سپیده سیدفرجی
حداکثر: سماز، جرد فرد
چاپ وون: استان ۱۳۹۵
شمارگان: ۱۰۰۰ ج.
قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
حق چاپ و نشر محفوظ است.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی
نشانی: تهران، خیابان انقلاب اسلامی، خیابان دانشگاه،
خیابان شهید وحید نظری، شماره ۴۷
تلفن: ۲- ۶۶۴۹۷۵۶۱ — ۵- ۶۶۹۵۱۵۹۳
دورنگار: ۶۶۴۹۲۱۲۹

E-mail: info@ihss.ac.ir

www.ihss.ac.ir

«فهرست»

پیش‌گفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۲۵
الف) چپ‌پیشی شادی.....	۲۵
ب) نقش شادی در زیست انسان.....	۲۷
ج) دینداری و زیست شادمانه انسانی.....	۲۹
فصل اول: چیستی شادی در اسلام.....	۳۵
مفهوم شادی در اسلام.....	۳۷
انواع شادی در اسلام.....	۴۳
شادمانی ممدوح.....	۴۴
دوری از گناه.....	۴۷
به یاد خدا بودن.....	۵۴
اعتدال و میانه‌روی در شادی.....	۶۰
احیای ارزشهای اسلامی.....	۶۷
شاد کردن دیگران.....	۷۱
شادمانی مذموم.....	۷۶
شادی از طریق گناه.....	۷۹
شادی از طریق تمسخر دیگران.....	۸۱

- ۸۴..... شادی ناشی از غرور و سرمستی
- ۸۹..... افراط در شادمانی
- ۹۱..... شادی با دروغ
- ۹۴..... شادی از مشکلات دیگران
- ۹۸..... غصه‌های شادی‌آور
- ۱۰۱..... غصه بر گناه
- ۱۰۸..... غصه بر عیب‌های خود
- ۱۱۱..... غصه بر مصیبت‌های اهل بیت علیهم‌السلام
- ۱۱۵..... شای‌های غصه‌آور
- ۱۱۵..... شای‌های ناوار
- ۱۱۶..... دلخوشی به دنیای نکویدم
- ۱۲۱..... خوش بودن از شنیدن ای دروغین
- ۱۲۷..... فصل دوم: راه‌های تحقق احساس شادی در اسلام
- ۱۲۹..... تحقق شادمانی
- ۱۲۹..... راه‌های بینشی (اعتقادی)
- ۱۳۰..... شناخت خدا
- ۱۳۶..... عبادت
- ۱۳۸..... ایمان به تقدیر الهی
- ۱۴۲..... شناخت دنیا و امور شایسته‌اندوه و شادی
- ۱۴۸..... یاد مرگ و ایمان به آخرت
- ۱۵۳..... راه‌های نگرشی (اخلاقی)
- ۱۵۴..... شکیبایی
- ۱۵۷..... امیدواری
- ۱۵۸..... دل بسته نبودن به دنیا
- ۱۶۰..... راه‌های عملکردی (رفتاری)

۱۶۱.....	غنیمت شمردن اوقات و استفاده از فرصت‌ها.....
۱۶۴.....	اشتغال به کار.....
۱۶۷.....	کمک به حل مشکلات دیگران.....
۱۶۹.....	رعایت امور آرایشی و بهداشتی.....
۱۷۳.....	نتیجه‌گیری: انسان دیندار و زیست شادمانه.....
۱۷۹.....	کلیدواژه‌های شادکامی در آیات قرآن.....
۱۷۹.....	کاربرد واژه فرح.....
۱۸۱.....	کاربرد واژه‌های «تبسم»، «نضرة»، «مستبشرة» و «مسرور» در قرآن.....
۱۸۱.....	کاربرد عبارت «لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» در قرآن.....
۱۸۳.....	منابع.....
۱۹۳.....	پی‌نوشت.....

پس از ورود به بحث چیستی و چگونگی شادمانی از منظر قرآن، توجه به چند موضوع حار اهمیت است. موضوعاتی که علاوه بر شفافیت، به درک بهتر ما نسبت به موضوع اصلی کمک شایانی خواهند کرد.

الف) چیستی شادی

انسان همواره در طول زندگی حالات روحی متفاوتی را تجربه می‌کند. حالاتی چون غم و شادی، آرامش و اضطراب، شرم و گناه، جذب و بخشش و امثال آن، که هر کدام متناسب با شرایط و موقعیت‌های گوناگون در انسان بروز می‌کند. شادی و شادمانی نیز یکی از حالات و احساسات آدمی است و تعاریفات متعددی از آن ارائه شده که در همه آن‌ها به نوعی تجربه احساسات مثبت به چشم می‌خورد:

- شادی عبارت است از هیجان مثبتی که از دو بعد رفتارهای اجتماعی و رضایت درونی تشکیل شده است و می‌تواند احساس نشاط فرد را نشان دهد (زارعی و دیگران، ۱۳۸۸: ۶).

- شادی واکنش مثبتی است که در مواجهه با صحنه‌ها و رویدادهای

رضایت‌بخش پدید می‌آید و احساس خوشایندی است که بر اثر دستیابی به آنچه آرزو و انتظارش را داریم، پدیدار می‌گردد. شادی عبارت است از مجموع لذت‌های بدون درد. شادی آرامش خاطر و رضایت باطن است. شادی آن کیفیت زندگی است که همه آرزوی یافتنش را دارند. زمانی که از درون احساس شادی و نشاط می‌کنیم، زندگی را خوشایند می‌گردانیم و لذت‌های منفی مانند ناکامی، ناامیدی، خشمگینی و پریشانی را منفعل می‌سازیم. از این رو، شادی شوق فعالیت‌های اجتماعی را بر می‌انگیزد، روابط انسانی را تحکیم می‌بخشد و امید و حرکت را احیاء می‌کند (باقری خلیلی، ۱۳۸۶: ۱۰۸).

- شادمانی به درجه‌بندی می‌شود که شخص به وسیله آن درباره مطلوب بودن کیفیت زندگی خود قضاوت می‌کند. به عبارت دیگر، شادمانی به این معناست که هر چه میزان زندگی خود را دوست دارد (Veenhoven, 1998: 254). در این تعریف، شادمانی ارتباط نزدیکی با رضایت از زندگی، کیفیت زندگی، خوشبختی، رضای و عینی و مانند آن می‌یابد. بنابر تعاریف ارائه شده فوق و همچنین تحت‌تاثیر به عمل آمده در حوزه شادمانی، قضاوت درباره شادمانی و شاد بودن موضوعی کاملاً فردی بوده و کسب اطلاع از شاد بودن و احساس شادی در افراد، تنها از طریق گزارش خود آنان ممکن و مقدور می‌شود (Galatzer, 2000: 502)؛ هر چند که ممکن است ارزیابی افراد از احساس خود به شکل دقیقی صورت نگیرد (Galati, 2006: 605). اگرچه به دلیل تعدد تعاریف و رویکردهای متعدد به مقوله شادی، ممکن است تصور شود که این مفهوم مبهم است، اما غالب افراد درک و شناختی از شادی دارند و غالباً آن را به حالت سرور

و خوشحالی یا دیگر هیجانات مثبت، یا راضی بودن از زندگی فردی تعبیر و تعریف می‌کنند (آرگایل، ۱۳۸۲: ۱۴). لذا تعدد رویکردها تنها از حیث حیطه تخصصی و رویکرد خاص خود به گستره تعاریف از شادی دامن می‌زنند و معانی طرح شده غالباً از اشتراکات بسیاری برخوردار است. آنچه از مجموعه تعاریف شادی در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفته و در بخش مادی در اسلام انعکاس یافته است، تأکید بر عناصر کلیدی مندرج در این تعریف است. این عناصر کلیدی به ترتیب عبارتند از:

- احساس بودن، متزلزل شادی؛
- فردی بودن در کسب این احساس؛
- جسمی و روحی بودن ذهنی و عینی بودن شادی؛
- مثبت بودن و خاصیت پیش‌برندگی آن در انسان و زندگی او؛
- تقابل عینی این احساس با سولاتی همچون اندوه و خمودگی و افسردگی.

ب) نقش شادی در زیست انسان

انسان در طول حیات خود تمایلات و خواسته‌های متعددی را دنبال کرده و غالب حالات روحی خود را در یک طیف وسیع با دو سوی احساس اندوه و احساس شادی توصیف می‌کند. آنجا که امر در جهت خواسته‌ها و تمایلات و آرزوهای او در حرکت باشد، شادمان و ایستاده امور بر خلاف وی و در جهتی دیگر قدم بردارد، اندوهگین است. به عبارت دیگر، حالت پیش‌رونده برای او ایجاد شادی و حالت بازدارنده برای او اندوه ایجاد می‌کند. از آنجایی که انسان هرگز از طلب و خواستن تهی نبوده، هیچگاه از احساس شادی و غم نیز تهی نیست. تا آنجا که این

دو احساس، علی‌رغم وجود پیچیدگی‌های فراوان در تعریف، برای غالب انسان‌ها امور بدیهی تلقی می‌شود. علاوه بر کسب احساس شادی بواسطه تحقق امیال و خواست‌ها، انسان برای تحقق امیال و خواست‌ها نیز نیازمند احساس شادی است؛ زیرا این احساس در انسان حالتی پیش‌برنده دارد. بر این اساس، انسان مباحثی چون مثبت‌نگری و مثبت‌اندیشی را به خدمت می‌گیرد تا با نیروی شادمانی توان لازم برای رسیدن به اهداف و امیال خود را به دست آورد و با تحقق آنان و کسب احساس مضاعفی از شادمانی و نشاط، بر قدرت هر چه بیشتر به سوی اهداف بزرگ‌تر خود در مسیر زندگی گام بردارد.

شادمانی به عنوان یکی از اساسات ریشه‌ای مثبت و بسیار تأثیرگذار بر رفتار و حالات دیگر فرد، نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین سلامت فرد و جامعه دارد (موسوی، ۱۳۹۲: ۱۶). شادمانی، این دلیل که همواره با خرسندی، خوش‌بینی، امید و اعتماد همراه است، می‌تواند عنوان یک عامل مؤثر نقش شتاب‌دهنده‌ای در فرایند زیست فردی و رشد یک جامعه ایفا کند. همچنان که برخی نظرات روان‌شناسی اظهار می‌دارد، حدایی از شادمانی در افراد برای ادامه زندگی لازم است و بدون آن، امید به زندگی ایند و حزن نخواهد داشت (همان: ۱۷ و ۱۶). بر این اساس است که در بهره‌مندی‌های اساسی، بیشترین تأکید بر کسب احساس شادمانی است. به گونه‌ای که شادمانی و احساس شادی به مثابه حالت طبیعی انسان در نظر گرفته می‌شود و اندوهگین بودن و غمگین بودن، حالت غیرطبیعی او خوانده می‌شود.

اگرچه چنین تفسیری از حالات انسان، اهمیت اندوه و جایگاه اجتناب‌ناپذیر آن در زندگی انسان^(۲) (که در مباحث روان‌شناسی داغدیدگی

مطرح است) را مورد غفلت قرار می‌دهد؛ اما بر این حقیقت اجتماعی صحه می‌گذارد که با وجود تعدد حالات روحی و ضرورت اندوه برای انسان، جوامع انسانی افراد شادمان را اعضاء مطلوب‌تر خود تلقی کرده و شاد بودن را به مثابه الگوی مطلوب خود ترویج می‌دهند. این انتخاب و ترویج نیز از سوی تک‌تک اعضای جامعه و در غالب روابط انسانی قابل مشاهده است. در نتیجه، اگر بخواهیم رویکرد تعدیل‌شده‌تری را اتخاذ کنیم، بازهم ناگزیر از بیان جایگاه ویژه شادمانی در تحقق «مطلوب‌های انسانی» و «زیست مطلوب» هستیم. خواهیم بود. علاوه بر اینکه جامعه نیز از اعضای خود توقع ته‌تق این احساس را در خود و در انتقال به دیگران (از طریق تعاملات اجتماعی) دارد.

با توجه به چنین جایگاهی است که نیازمند شناسایی و چگونگی دستیابی به احساس شادی خواهیم بود؛ زیرا شادمانی با فقدان اندوه و نبود مشکلات ایجاد نمی‌شود و تحقق آن در افراد مستلزم دارا بودن و کسب نمودن امور و شاخصه‌هایی است. همچنان که تحت‌ات علمی نشان می‌دهد، نبود احساس بد در زندگی مترادف با احساس خوب نیست، هر چند که این دو دارای همبستگی شدیدی با هم هستند (Bostic, 2001). در نتیجه، شناخت مقوله شادی و چگونگی دست یافتن به آن امری اکتسابی است که باید در زندگی فردی پیاده شود. تنها از این طریق است که می‌توان زیست شادمانه و مطلوب‌تری را تحقق بخشید.

ج) دینداری و زیست شادمانه انسانی

انسان موجودی پیچیده با عواطف و احساسات و مطلوب‌های متعدد

است. موجودی که با وجود پیوستگی همیشگی با محیط پیرامون، غالباً خود را به صورت منفرد (فرد واحد) تجربه و درک می‌کند. این امر در شکل‌گیری حالات عاطفی و روانی او تأثیر بسیاری داشته و به شکل مستقیمی در عملکرد او انعکاس می‌یابد. انسان به واسطه تجربه امور بیرونی و تحلیل آنها در درون خود، برداشت‌ها و تفاسیری را ایجاد می‌کند و از طریق آن تفاسیر، به معناداری جهان اطراف خود، شامل شحّت انسان‌ها، چگونگی روابط و ساختارها، الگوهای متعدد و نظم حاکم بر آنان و مانند آن همت می‌گمارد. آنچه بیش از همه در برداشت‌های انسان از خود و نیز خود تأثیر دارد، نوع نگرش‌های اصلی او نسبت به امور است که سعی در تفسیر انسان از جهان را به شکل معناداری تفسیر می‌کند. مجموعه نگرش‌های اصلی و عمده انسان یا جهان‌بینی او مجموعه باورها، پیش‌فرض‌ها، نگرش‌ها، شیوه‌های شناختی انسان از کل جهان است که از آن با عنوان «نظام باورها»^۱ تعبیر شده و تمامی نگرش‌ها و عملکردهای او را جهت می‌دهد. جهان‌بینی در انسان‌ها گاه به قدری فردی و منحصر به فرد می‌شود که دو فرد با قرار گرفتن در شرایطی همسان، برداشت‌های متضاد و کاملاً متفاوتی را بروز می‌دهند و احساس‌های بسیار متفاوتی را درک می‌کنند.

اینکه جهان‌بینی و نگرش‌های اصلی انسان بر اساس چه مبانی و تابع چه اموری شکل می‌گیرد، موضوع این بررسی نیست؛ اما این موضوع که جهان‌بینی در ایجاد احساسات در انسان مؤثر بوده و ایجاد وحدت در جهان‌نگری برای تولید احساسی خاص در انسان‌ها ممکن و مقدور است،

پیش فرض مورد قبول و قطعی این پژوهش است. ایجاد عواطف و احساسات به شکل عمده‌ای ناشی از تجربه شرایط بیرون و تحلیل و درک و تفسیر آنان در درون انسان است، به گونه‌ای که با توجه به درک و تفسیر ما نسبت به امور خارجی، عواطف و احساسات ما نسبت به آن بروز و نمود می‌یابد. احساس ترحم نسبت به آسیب‌دیدگان جنگی، به دلیل تجربه آنان از شرایط سخت از یک‌سو و احساس آرامش و رضایت در برابر قهرمانان به دلیل تحقق مجازات و عدالت (در برخی جوامع)، به خوبی نشان‌دهنده نقش جهان‌بینی در تولید عواطف و احساسات است.

اهمیت دلاله باورهای انسانی در رفتارها و احساسات نامطلوب انسانی دو چندان می‌شود. رفتارهای انسانی به شکل مستقیمی ناشی از نگرش‌ها و برداشت‌های انسانی است. هم‌چنین بسیاری از عواطف انسانی، چه آنهایی که ناشی از حالات درونی انسان هستند و چه آنهایی که به واسطه تجربه و درک شرایط محیط بیرونی حاصل می‌شوند؛ به شکل مستقیمی به نگرش‌ها و باورهای انسان باز می‌گردند. هم‌چنان که آلبیس^۱ نیز در کتاب خود یادآور می‌شود:

«تقریباً تمام اختلالات هیجانی [افراد] رابطه نزدیک و علل‌ناپذیر نامعقول دارند. به عبارت دیگر، اختلالات هیجانی عمدتاً معلول تفکر نادرست هستند و با تغییر فکر می‌توان بر روان‌رنجوری‌های خود تأثیر گذاشت» (الیس، ۱۳۸۲: ۱۶)^(۳).

اگرچه عوامل بسیاری از بیرون، از جمله نوع زیستن و تجربه و تعامل اجتماعی در کسب احساس شادمانی در افراد مؤثر است؛ اما چگونگی

1. Albert Ellis (1913-2007).

درک انسان از خود و محیط پیرامونش می‌تواند در این امر مؤثر باشد. به‌طور کلی، جهان‌نگری می‌تواند در برداشت فرد از خود و جهان اطراف او به‌گونه‌ای عمل کند که در کسب احساس‌های مثبت در زندگی فرد (از جمله احساس شادی) مؤثر واقع شده و بیش از عوامل بیرونی در تحقق احساس‌هایی همچون: شادکامی، رضایت‌مندی و کامیابی نقش ایفا کند. پس این قضیه نیز در مورد نقش نظام باورها در احساس اندوه و به‌طور کلی ناخوشی دی افراد نیز صادق است. الیس معتقد است:

«زمنی که انسان‌ها از امری ناراحت می‌شوند، خود آن چیز نیست که به‌طور مستقیم باعث اضطراب، افسردگی، احساس بی‌ارزش بودن یا به‌طور کلی، مان «سآمد هیجانی» می‌شود؛ بلکه نظام باورهای افراد در مورد آن واقع‌رسان داده، در حال وقوع و یا وقایع مربوط به آینده است که موجب پیامدهای هیجانی مزبور می‌شود. اگرچه عامل فعال‌کننده بیرونی نقش مهمی در بروز پیامد هیجانی دارد؛ اما نقش مهم‌تر و مستقیم‌تر مربوط به نظام باور است.» (همان: ۲۴-۲۵).

به لحاظ روان‌درمانی، نظام باورها تغییرپذیرتر از پدیده‌های بیرونی فعال‌کننده احساسات هستند (همان: ۲۵). در نتیجه افراد برای تحقق زیست شادمانه‌تر، موظف به تغییر در بینش، نگرش و عملکرد خود هستند. با توجه به این رویکرد، می‌توان مثبت‌نگری و مثبت‌اندیشی را به مثابه عنصر اصلی شکل‌گیری احساس‌های خوب و زندگی مطلوب قلمداد کرد. با این حال، درک این ارتباط منجر به حل همه مشکلات نخواهد شد؛ زیرا قدم بعدی شناسایی الگویی از باورهای صحیح است که از طریق آن بتوان نظام باورهای معیوب را اصلاح کرد. الگویی که از حیث نگرشی و بینشی،

زوایای متعدد وجود انسانی را شامل شود و لذا خود نگاه مثبت و سازنده‌ای نسبت به وجود انسانی (ماهیت انسان) داشته باشد.

در میان جهان‌نگری‌ها و دستگاه‌های فکری متعدد، دین با خاصیت شمول و گستردگی خاص خود، ویژگی‌های بسیاری را برای گزینش در این مرحله داراست. جامعیت رویکردی (فردی، اجتماعی، طبیعی، الوهی)، دامنه وسیع مفاهیم (الهی و انسانی) و خاصیت دربرگیری رویکردهای متعدد فلسفی، اخلاقی و عرفانی این ویژگی را به دین بخشیده است که به عنوان دستگاه جهانی و شبکه گسترده نظام باور، پیروان بسیاری را به دور خود گردآورد. بهاربینی دینی ساختاری از بایسته‌ها و مطلوب‌های بینشی، نگرشی و عمل‌کردی است که از طریق آنان (بنا بر مدعای دین) می‌توان به زیست مطلوب با سادۀ ندانه دنیوی و اخروی دست یافت. دین الگوهای متعددی را از طریق تعالیم خود (مندرج در متون دینی) ارائه می‌دهد که تبعیت (اندیشه‌ای و عمل‌کردی) از آنان، ادعای مطرح در دین را تحقق می‌بخشد.

بر این اساس، می‌توان به متون دینی به مثابه انکوه بی‌برای اندیشیدن و عمل کردن توجه کرد که نه تنها می‌توانند زیست مطلوب انسانی (بر مبنای آموزه‌های دینی) را محقق سازند، بلکه به عنوان الگوی معیار برای ارزیابی دیگر الگوهای نگرشی و بینشی انسان نیز مورد استفاده قرار گیرند. در فصول بعدی، کوشش شده است تا الگوی تحقق شادمانی در زندگی از خلال قرآن و روایات ائمه معصومین^(ع) استخراج شود، تا علاوه بر مبنایی برای نگرش و عمل در تحقق زیست شادمانه، الگوی معیاری برای اصلاح جهان‌بینی و نظام باورهای معیوب باشد. اگرچه معیار قرار گرفتن الگوی

دین اسلام، به شکل غالبی منحصر به پیروان این دین است؛ اما آزمودن شاخصه‌های نگرشی و بینشی هر جهان‌بینی در تحقق احساس شادی، می‌تواند توسط تمامی افراد انجام شده و به شرط اثرگذاری مثبت، مورد استفاده قرار گیرد.