

## بررسی و تحلیل شادکامی از منظر قرآن

عباس پسندیده\*

### چکیده

آیات مختلفی از قرآن کریم بیانگر مؤلفه‌هایی از شادکامی است و در موضوعاتی نظیر فرح، نعمت، شکر، رضا، صبر، بلا و فتنه می‌توان به دیدگاه قرآن در این باره دست یافت. شادکامی دارای سه مؤلفه رضامندی در خوشایند، فقدان عواطف منفی در ناخوشایند و نشاط در خوشایند و ناخوشایند است. باور به مالکیت خداوند، صبر و بردباری، باور به تقدیر، شناخت ارزش واقعی دنیا، بازشناسی نعمت‌ها، مدیریت مقایسه، شکر، تصحیح ارزیابی از محرومیت، معناشناسی بلاها و استعانت، عوامل تحقق دو مؤلفه نخست، و لذت همه‌جانبه و فراگیر مشروط به فقدان پیامدهای منفی، از جمله عوامل تحقق مؤلفه سوم می‌باشد.

### واژگان کلیدی

شادکامی، رویکرد زندگی‌محور، نشاط، رضامندی، صبر، شکر.

## طرح مسئله

از جمله آسیب‌های جدی در تفسیر قرآن کریم، طرح آنها در خلأ و بدون توجه به زندگی و نیازهای آن است. در این شیوه، آیات قرآن کریم و یا مفاهیم آن بدون در نظر گرفتن نقش آنها در زندگی، به گونه‌ای کلیشه‌ای و تکراری طرح می‌شوند که موجب گسست میان قرآن با دانشجویان می‌گردد. این در حالی است که آیات و مفاهیم قرآن کریم ناظر به زندگی انسان و برای تسهیل و تعالی آن تنظیم شده است. از این رو یکی از نیازهای جدی در حوزه تفسیر قرآن، به‌ویژه برای دانشجویان، تغییر الگوی ارائه مباحث قرآنی است.

در این رویکرد، محقق گذشته از تحقیقات مرسوم، باید از منظر زندگی به قرآن بنگرد و با توجه به نیازها و مسائل زندگی، پاسخ آن را از قرآن بجوید و برای دانشجو بیان نماید. نکته شایان ذکر اینکه در این رویکرد، مباحث قرآن کریم متناسب با خواست دانشجو بیان نمی‌شود؛ بلکه پاسخ نیازهای او از قرآن کریم داده می‌شود و متناسب با مشکلات او، راهکارهای برگرفته از قرآن کریم ارائه می‌شود. بنابراین ضروری است رویکرد اساتید محترم معارف اسلامی در حوزه ارائه معارف دین، از جمله تفسیر قرآن کریم تغییر کند.

یکی از موضوعات مهم و اساسی زندگی، به‌ویژه برای جوانان، شادکامی است. «شادکامی»<sup>۱</sup> عبارت است از احساس خرسندی و خوشبختی «پایدار» از مجموع زندگی، نه یک لحظه خاص. شادکامی از موضوعات روان‌شناسی مثبت‌گرا<sup>۲</sup> است که اخیراً مورد توجه دانشمندان قرار گرفته است.

برای بررسی رابطه قرآن و شادکامی باید نخست مؤلفه‌های آن را شناخت. دانشمندان معتقدند شادکامی دو بعد دارد: بعد هیجانی و بعد شناختی. بعد هیجانی همان نشاط، سرور و شادمانی است که از لذت<sup>۳</sup> حاصل می‌شود؛ بعد شناختی آن خود دو بخش دارد: یکی رضامندی<sup>۴</sup> که احساس خوشایند، اما پایدارتر و عمیق‌تر است و دیگری فقدان فشارهای روانی<sup>۵</sup> و عواطف منفی. (آرگایل، بی‌تا: ۳۰، ۴۵ و ۶۹) براساس باور این دانشمندان می‌توان گفت فرمول شادکامی عبارت است از: شادی + رضامندی - تنیدگی.

1. Happiness.
2. Positive Psychology.
3. Joy.
4. Satisfaction.
5. Steres.

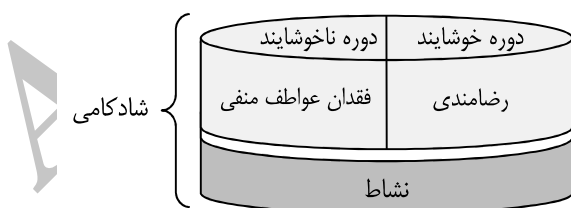
نکته مهم اینکه، کسی همچون آرگایل<sup>۱</sup> از صاحب‌نظران روان‌شناسی مثبت‌گرا تصریح می‌کند که شادکامی تنها در سایه شادی‌ها و لذت‌های آنی حاصل نمی‌شود؛ بلکه نیازمند داشتن احساس رضامندی و فقدان عواطف منفی است. (همان: ۱۴ و ۲۵) داینر<sup>۲</sup> نیز در بحث بهزیستی روانی<sup>۳</sup> بر این مطلب تأکید دارد. (Diner & others, 2000: 63)

## قرآن و شادکامی

هرچند اصطلاح شادکامی به‌صورت مستقیم در قرآن کریم نیامده، اما قرآن کریم دستوراتی دارد که تأمین‌کننده اجزا و مؤلفه‌های شادکامی است. در رویکرد پیش‌گفته، محقق نباید درپی یافتن عین عنوان مورد بحث در قرآن کریم باشد. قرآن کریم کتاب هدایت و سازندگی است؛ لذا بدون توجه به این‌گونه مباحث، به بیان عوامل تأمین‌کننده آنها می‌پردازد.

## مؤلفه‌های شادکامی

آنچه درباره مؤلفه‌های شادکامی می‌توان گفت آن است که زندگی از یک منظر به دو دوره خوشایند و ناخوشایند تقسیم می‌شود؛<sup>۴</sup> گاه روزگار به کام ماست و گاه به زیان ما. از این‌رو، تحقق شادکامی بسته به تدبیر مناسب در هر دو دوره می‌باشد. عنوان «رضامندی» ناظر به دوران خوشایند و عنوان «فقدان عواطف منفی» ناظر به دوران ناخوشایند است. از سوی دیگر، هیجان نیز نیاز دیگر زندگی است که توسط لذت و شادی تأمین می‌شود و آن را «نشاط» می‌نامیم. نشاط امری است که محصور به دوره‌ای خاص نبوده و در هر دو دوره باید وجود داشته باشد.



1. Argyle.
2. Diener.
3. Subjective Well – Being.

۴. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «الدهر یومان: یوم لک و یوم علیک.» (نهج البلاغه: ح ۳۹۶)

بنابراین، نشاط در عرض این دو حوزه قرار نمی‌گیرد؛ بلکه امری است که در هر دو بعد می‌تواند، بلکه باید سایه گستراند. در حقیقت نشاط آن حالت هیجانی مثبتی است که فرد باید در تمام امور داشته باشد. دوران خوشایند زندگی به شادی و نشاط نیاز دارد تا شخص لذت آن را درک کند. اگر خوشایند زندگی همراه با کسالت و رخوت باشد، لذت کافی از آن برده نمی‌شود و فرد با وجود راحتی و امکانات، احساس خوشایند نخواهد داشت.

در ناخوشایند نیز وجود نشاط و شادابی می‌تواند فضای روحی - روانی فرد را تلطیف کرده و فشار روانی موقعیت را کاهش دهد. انسان‌های کسل و بی‌حال، این دوران را همراه با سختی تجربه کرده و پشت سر می‌گذارند.

### کلیدواژه‌های قرآنی شادکامی

محور اساسی در رضامندی - که مربوط به دوران خوشایند است - داشته‌های زندگی می‌باشد که همان عنوان نعمت را دربر می‌گیرد. نعمت در ادبیات دینی عبارت است از امکاناتی که انسان برای زندگی نیاز دارد که اگر وجود داشته و مورد توجه قرار گیرند، موجب رضامندی می‌گردد. بر همین اساس، برخی آیات قرآن کریم به معرفی داشته‌های انسان پرداخته و نعمت‌ها را برشمرده‌اند.

گذشته از نعمت‌ها - به‌عنوان یک واقعیت - موضوع دیگر، واکنش فرد نسبت به آن است. ما در برابر هر موقعیت، واکنشی از خود نشان می‌دهیم. این واکنش‌ها نیز نقش مهمی در شادکامی دارند؛ واکنش مثبت موجب تأمین شادکامی و واکنش منفی موجب تخریب آن می‌گردد. واکنش مثبت به دوره خوشایند «شکر» نام دارد و در مقابل، واکنش منفی «کفران» نامیده می‌شود که هرکدام مضمون بخشی از آیات را شامل می‌شوند. همچنین عنوان «فرح» نیز بیشتر به این موضوع (دوره خوشایند و داشته‌های زندگی) نزدیک است. نگاهی کلی به متعلق‌های آیات مربوط به فرح، یعنی تعبیرهایی همچون «بِمَا لَدَيْهِمْ»<sup>۱</sup>، «بِمَا أُوتُوا»<sup>۲</sup>، «بِمَا عِنْدَهُمْ»<sup>۳</sup>، «رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا»<sup>۴</sup> نشانگر آن است که فرح با

۱. مِنَ الَّذِينَ فَرَقُوا دِينَهُمْ وَكَانُوا شَيْعًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ (روم / ۳۲)؛ فَتَقَطَعُوا أَمْرَهُمْ بَيْنَهُمْ زُبُرًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ. (مؤمنون / ۵۳)

۲. فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بِعِقَبِهِمْ فَرَادَ اللَّهُ عَنْهُمُ الْجَهَنَّمَ وَكُنُوا مِنَ الْخَائِبِينَ (انعام / ۴۴)

۳. فَلَمَّا جَاءَهُمْ رَسُولُهُمْ بِالنَّبِيِّاتِ فَرِحُوا بِمَا عِنْدَهُمْ مِنَ الْعِلْمِ وَحَاقَ بِهِمْ مَا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِئُونَ. (غافر / ۸۳)

۴. وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا وَإِن تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ مِّمَّا قَدَّمْتُ يَا أَيُّدِيهِمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ (شوری / ۴۸)؛ وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِن تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ مِّمَّا قَدَّمْتُ يَا أَيُّدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ. (روم / ۳۶)

داشتن و دارا شدن رابطه داشته و به‌وسیله آن، شادی حاصل می‌گردد.

با این وجود می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که در شادی و غم، دو مفهوم «وجدان» و «فقدان» و به عبارت دیگر «دستیابی» و «از دست دادن»، «حائز شدن» و «فاقد شدن»، نقشی اساسی ایفا می‌کند. این دو می‌توانند موجب حالتی نفسانی گردند که از آن به شادی و غم تعبیر می‌شود. نکته مهم دیگر آنکه، مفهوم فرح هر دو بعد شادکامی - یعنی نشاط که جنبه هیجانی شادکامی، و رضامندی (بهره‌گیری از امکانات) که جنبه شناختی آن است - را داراست.

محور اساسی فقدان عواطف منفی نیز - که مربوط به دوران ناخوشایند است - مشکلات و سختی‌های زندگی می‌باشد که می‌توان آن را با عناوینی چون مصیبت، بلا و امتحان در قرآن کریم یافت. واکنش مناسب انسان به این دوران نیز «صبر» نام دارد و در مقابل، واکنش منفی «جزع» نامیده می‌شود و هرکدام بخشی از آیات را به خود اختصاص داده‌اند.

محور شادی و نشاط نیز لذت است که انواعی دارد و بخشی از آیات قرآن کریم را شامل می‌شود. اساتید محترم باید در مرحله بعد، مطالب مورد نیاز برای بحث شادکامی را از این عناوین استخراج نموده و با طبقه‌بندی مناسب و متناسب با فهم دانشجویان به بیان آنها بپردازند. باید توجه داشت که شاید همه مطالب موجود در هریک از عناوین (نعمت، شکر، فرح، مصیبت، صبر، لذت و ...)، مناسب بحث شادکامی نباشد. لذا اساتید محترم باید به‌گزینش مطالب متناسب با موضوع اصلی (یعنی شادکامی) بپردازند و از طرح آیه‌ای که ممکن است در تبیین این موضوع یا معرفی راهکارها کارایی نداشته باشد، پرهیز نمایند.

## عوامل تحقق

حال سؤال این است که چگونه می‌توان به شادی در زندگی، شکر در خوشایند و صبر در ناخوشایند دست یافت؟ این، حساس‌ترین مرحله است که دقت اساتید محترم را در دو قلمرو پژوهش و تبیین می‌طلبد. معرفی راهکار، در حقیقت نقطه اساسی تماس موضوع با مخاطب است. اگر این امر به‌درستی صورت نگیرد، مخاطب با موضوع - هرچند از آیات قرآن کریم باشد - ارتباط برقرار نمی‌کند. بحث‌های تخصصی و فلسفی برای مخاطب عام کاربرد ندارد.

این‌گونه مباحث برای اساتید، مهم و ضروری است تا منطق بحث را به‌دست آورند؛ اما در مرحله اجرا نباید زیاد به آنها پرداخت. مخاطب عام نیاز به راهنمایی برای تغییر و عمل در حوزه باور، احساس و رفتار دارد. بنابراین اساتید محترم باید این نکته را در مرحله پژوهش و سپس مرحله ارائه و

تبيين درنظر داشته باشند تا روند کار آنان به بیراهه کشیده نشود. در ادامه به معرفی نمونه‌ای از مباحث قرآنی مربوط به هر مؤلفه پرداخته می‌شود. در این بحث، نخست به مهار واکنش منفی در این دو موقعیت و سپس به عوامل مشترک و بعد به عوامل اختصاصی هر کدام اشاره می‌گردد.

### یک. عوامل مهار واکنش منفی در دوران خوشایند و ناخوشایند

از جمله عوامل مهم در ناشادکامی، واکنش‌های منفی در موقعیت خوشایند و ناخوشایند می‌باشد. شناسایی و مهار این واکنش‌ها، از عوامل مهم در شادکامی است. قرآن کریم به این موضوع پرداخته و پنج الگو درباره واکنش‌ها معرفی نموده است:

الگو	واکنش به خوشایند	واکنش به ناخوشایند	آیات
(۱)	فرح - قنوط		أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيَهُمْ إِذَا هُمْ يَقْتُونُونَ. (روم / ۳۶)
(۲)	فرح - کفران		وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَحَرِحَ بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيَهُمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ. (شوری / ۴۸)
(۳)	فرح، فخر - یأس، کفران		وَلَئِنْ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَكْفُرُ * كَفُورٌ * وَلَئِنْ أَذَقْنَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسَّهُ لَيَقُولَنَّ دَهَبَ السَّيِّئَاتِ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحَ فَخُورٌ. (هود / ۱۰ - ۹)
(۴)	اعراض - دعا		وَإِذَا أُنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَتَأَيَّبَ بِنَجَائِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ عَرِيضٍ. (فصلت / ۵۱)
(۵)	منع - جزع		إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا. (معارج / ۲۱ - ۱۹)

در تحلیل این پنج الگو می‌توان گفت انسان در حالت ناخوشایند، به‌خاطر طبیعت ناسپاس بشر (کفران)، از خدا غفلت می‌کند؛ لذا از یک سو به یأس و ناامیدی کشیده می‌شود (یأس) و در برابر ناملايمات، بی‌تاب می‌گردد (جزع) و از سوی دیگر به‌خاطر فطرت خداجویش روی به خدا کرده و دعا می‌کند (دعا). اما در حالت خوشایند، باز از خدا غفلت می‌کند؛ لذا به او پشت کرده (اعراض) و به‌خاطر غرور و تکبر، به سرور و بدمستی (فرح) و فخر فروشی (فخر) روی می‌آورد و از انفاق و کمک به دیگران خودداری می‌کند (منع).

چنان‌که روشن است، آیات قرآن کریم به‌خوبی ابعاد مختلف واکنش منفی به این دو موقعیت را

بیان کرده است. اکنون نوبت پاسخ به این پرسش است که برای مهار واکنش منفی چه باید کرد؟ در ادامه به مواردی به عنوان نمونه اشاره می‌شود.

### ۱. باور به مالکیت خداوند

از آیات قرآن کریم چنین به دست می‌آید که احساس مالکیت، موجب واکنش منفی از نوع الگوی دوم می‌شود. از این رو، اصلاح این منطق و باور کردن مالکیت مطلق خداوند متعال موجب کنترل و مهار این واکنش‌ها می‌گردد. این موضوع در قرآن کریم نیز مورد توجه قرار گرفته است. خداوند متعال پس از آیه یادشده در الگوی دوم جدول می‌فرماید:

لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ... (شوری / ۴۹)

این آیه بیانگر این نکته است که کسی که رحمت خداوند را می‌چشد، نباید سرگرم آن رحمت شده، صاحب آن را فراموش نماید؛ نیز کسی که مصیبتی به او می‌رسد، نباید نعمت‌های او را کفران کند؛ چون خلقت و امر به دست خداست و کسی که مشمول رحمت او قرار گرفته، باید در هر لحظه به یاد او افتد و شکرش را به جای آورد، و کسی که مشمول مصیبتی قرار گرفته، باز هم باید به سوی او برگردد. این آیه ملک و سلطنت بر سراسر جهان را منحصر در خدای تعالی نموده و خلقت را منوط و مستند به مشیت او می‌کند، بدون اینکه در این بین چیزی باشد که مشیت را بر او واجب کرده، و یا او را مضطر بر خلقت کند. (طباطبایی، ۱۳۷۹: ۱۸ / ۱۰۱)

### ۲. صبر و بردباری

از آیات قرآن کریم برمی‌آید که بی‌تابی و نابدباری نیز یکی از عوامل واکنش منفی است. قرآن کریم پس از آیات شریفه یادشده در الگوی سوم جدول تصریح می‌کند:

... إِيَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ. (هود / ۱۱)

خدای عزوجل بعد از بیان این دو طبیعت از انسان‌ها (فرح، فخر - یأس، کفران)، طایفه‌ای از آنان را استثنا نموده، می‌فرماید: «إِيَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ». وجه این استثنا آن است که رهایی انسان از آن دو طبیعت مذموم، تنها برای کسانی امکان دارد که صابر باشند و صفت نیک و خویشتن‌داری‌شان نگذارد در برابر مصائب، جزع و فزع نموده، دچار نومیدی و کفر شوند. نیز این صفات او را وادار سازد تا هنگام زوال شدید و رسیدن نعمت‌ها از خدای تعالی، از ولی نعمت‌شان غافل

نگشته، در مقام شکرگزاری برآیند و او را ثنائی گویند که مایه خوشنودی‌اش شود؛ نعمت او را در جایی مصرف کنند که او راضی باشد، خلق خدای را از فرح و فخر خود آسوده بدارند و استغنا آنها را وادار به این عکس‌العمل‌های نکوهیده نکند. (طباطبایی، ۱۳۷۹: ۱۰ / ۲۳۶)

### ۳. باور به تقدیر و اسناد

باور به تقدیر امور توسط خداوند متعال سبب می‌گردد انسان نه از آیند دنیا سرمست شود و نه از رَوَند آن مأیوس؛ زیرا همه امور را به تقدیر و تدبیر خداوند حکیم می‌داند و در نهایت، شادکامی تحقق می‌یابد.

در سوره حدید چنین آمده است:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ \* لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ.  
(حدید / ۲۳ - ۲۲)

به نظر می‌رسد بیش از اینکه اصل حادثه در فشار روانی مهم باشد، فاعل و منشأ حادثه مهم است. ممکن است فعلی واحد (مثل تیغ کشیدن بر بدن) از دو نفر متفاوت (چاقوکش یا پزشک جراح) موجب واکنش متفاوت گردد (مجازات و پاداش). بنابراین این نکته برای بشر بسیار مهم است که منشأ حادثه کیست؛ اگر منشأ قابل اطمینانی داشته باشد، آرام می‌گیرد، و الا بی‌تاب می‌شود. لذا اصل اسناد، عاملی برای جلوگیری از جزع و تحقق شکر است.

همچنین اگر انسان بداند که آنچه به‌دست آورده، مال کس دیگری است و او این را به وی داده، خرسندی مستانه او فروکش می‌کند و به تعادل می‌رسد. آنچه دوران خوشایند را به فساد می‌کشاند، این تصور است که خود فرد این را به‌دست آورده و مال خود اوست. این‌گونه تحلیل‌ها تا حدودی در تفاسیر مفسران به چشم می‌خورد. (برای نمونه بنگرید به: طبرسی، ۱۴۱۵: ۹ / ۳۶۲؛ طوسی، بی‌تا: ۵ / ۲۳۴؛ طباطبایی، ۱۳۷۹: ۱۹ / ۱۶۷ و ۹ / ۳۰۶)

### ۴. شناخت ارزش واقعی دنیا

امور مادی دنیا ممکن است داشتنش موجب غرور و بدمستی گردد و فقدانش موجب حزن و اندوه؛ این به دلیل مهم دانستن و ارزشمند به‌شمار آوردن متاع دنیاست. اما این تصور مطابق واقع نیست. قرآن کریم در آیات بسیاری سعی در معرفی چهره واقعی دنیا به مردم دارد. این بخش از آیات،



واقعیت دنیا و ارزش واقعی متاع آن را بیان می‌دارد تا شناخت مردم مطابق با آن گردد. برخی آیات، متاع دنیا را اندک دانسته‌اند؛ چنان که قرآن کریم می‌گوید:

أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ قِيلَ لَهُمْ كُفُّوا أَيْدِيَكُمْ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ فَلَمَّا كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقِتَالُ إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ يَخْشَوْنَ النَّاسَ كَخَشْيَةِ اللَّهِ أَوْ أَشَدَّ خَشْيَةً وَقَالُوا رَبَّنَا لِمَ كَتَبْتَ عَلَيْنَا الْقِتَالَ لَوْلَا أَخَّرْتَنَا إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِمَنِ اتَّقَىٰ.  
(نساء / ۷۷)

در آیه ۳۹ سوره غافر نیز بر همین بُعد از واقعیت دنیا تصریح شده است.<sup>۱</sup> همچنین در آیه ۶۰ سوره قصص تأکید شده که آنچه از این دنیا به انسان برسد، متاعی محدود و آنچه نزد خداست، خیر و پایدار است.<sup>۲</sup> جالب اینکه در این آیه مردم به تعقل و اندیشه فراخوانده شده‌اند و این نشان‌دهنده نقش شناخت در احساس انسان نسبت به برخورداری یا محرومیت از دنیاست. کسانی که دنیا را ارزشمند و مهم ارزیابی کنند، از به‌دست آوردن آن خرسند و از فقدان آن ناخرسند می‌شوند؛ درحالی که واقعیت آن است که چیز اندک و بی‌ارزشی را کسب کرده‌اند؛ لذا شایسته خرسندی نیست:

وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ. (رعد / ۲۶)

برخی دیگر از آیات قرآن به آشکارسازی ماهیت واقعی دنیا پرداخته‌اند؛ چنان که خداوند متعال می‌فرماید:

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ بَبَائِهِ ثُمَّ يَهِيحُ فَتَرَاهُ مُضْفَرًا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْعُرُورِ.  
(حدید / ۲۰)

برخی دیگر از آیاتی که به توصیف دنیا پرداخته‌اند نیز در این راستا قابل تحلیل‌اند.

### جمع‌بندی

در ادامه مباحث مذکور، موارد دیگری را نیز می‌توان یافت. آنچه مهم است اینکه، باید واکنش‌های

۱. يَا قَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ.  
۲. وَمَا أَوْتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَزِينَتِهَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ أَفَلَا تَعْقِلُونَ.

منفی را مهار نمود تا زمینه برای شادکامی اصیل و پایدار فراهم گردد. لازم است با شناخت این بخش از آیات قرآن کریم، راهکارهای لازم به دانشجویان ارائه گردد.

## دو. عوامل رضامندی در خوشایند

چنان که گذشت، روشن شد محور رضامندی در خوشایند، داشته‌های انسان است. اما باید توجه داشت صرف داشتن، برای رضامندی کافی نیست؛ بلکه درک داشته‌ها لازم و البته ضروری است. انسان تا نداند چه دارد، از آن راضی نبوده و به مرحله شکر نمی‌رسد. بنابراین راهبرد اساسی در این موضوع، «شناخت داشته‌ها» است.

عواملی به تحقق این راهبرد کمک می‌کنند که در ادامه به مواردی از آن از باب نمونه اشاره می‌شود.

### ۱. بازشناسی نعمت‌ها

برخی افراد داشته‌های فراوانی دارند، اما چون نمی‌دانند اینها جزو داشته‌ها به‌شمار می‌رود، از آن احساس رضامندی نمی‌کنند. خداوند متعال نعمت‌های بی‌شماری به انسان داده است؛ چنان که می‌فرماید: «وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها.» (ابراهیم / ۳۴) لذا بازشناسی نعمت‌ها از راهکارهای اساسی است. مرکز ثقل این بحث آن است که فرد با فهرست داشته‌های لازم برای زندگی موفق آشنا شود تا وضعیت خود را با آن بسنجد.

بخشی از آیات قرآن به معرفی نعمت‌های خداوند متعال پرداخته‌اند که طیف وسیعی از امور مادی و معنوی را شامل می‌شود. این آیات ممکن است با واژه نعمت و یا بدون آن آمده باشد. از این رو اساتید محترم باید با شناسایی این آیات، به معرفی آنها اقدام کنند. نکته‌ای که اهمیت فوق‌العاده و بلکه حیاتی دارد، «تبیین وجه نعمت بودن» هر کدام از امور است؛ بدین توضیح که در این موضوع نباید صرفاً به معرفی و توصیه بسنده کرد؛ بلکه باید وجه نعمت بودن آن را توضیح داد تا برای مخاطب روشن و آشکار گردد.

### ۲. مدیریت مقایسه

مقایسه، از ابزارهای شناخت است؛ از این رو می‌تواند به تحقق راهبرد نعمت‌شناسی کمک کند. باید توجه داشت دو گونه مقایسه وجود دارد: یکی مقایسه صعودی و دیگری مقایسه نزولی. مقایسه صعودی یعنی مقایسه با بالادست که نتیجه آن، شناخت نقص‌ها و محرومیت‌هاست و مقایسه نزولی یعنی مقایسه با پایین دست که نتیجه‌اش شناخت داشته‌هاست. کسی که از مقایسه صعودی استفاده

نماید، ناراضی خواهد شد و کسی که از مقایسه نزولی استفاده نماید، راضی خواهد شد. از این رو باید مقایسه را مدیریت نمود تا به رضامندی آسیب وارد نسازد. به همین جهت خداوند متعال می‌فرماید:

وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفِثَنَّهُمْ فِيهِ وَرَزَقُ رَبِّكَ حَيْرٌ وَأَبْقَىٰ. (طه / ۱۳۱؛ نیز: حجر / ۸۸)

جالب اینکه پس از نزول این آیه شریفه، پیامبر ﷺ به کسی فرمود این پیام را به گوش مردم برساند:

مَنْ لَمْ يَتَذَبَّ بِأَدَبِ اللَّهِ تَقَطَّعَتْ نَفْسُهُ عَلَيِ الدُّنْيَا حَسْرَاتٍ. (مجلسی، ۱۳۸۸: ۷۱ / ۳۴۸؛ امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۶: ۳۶۴)

زندگی در حال جان‌کندن چه حالی دارد؟ آیا کسی که در چنین وضعیتی قرار دارد، می‌تواند احساس رضایت کند؟ این احساس نارضایتی از کجا ناشی می‌شود؟ مقایسه صعودی به قدری زندگی را بر انسان سخت می‌کند که گویی انسان در حال جان‌کندن است و در این شرایط نمی‌توان زندگی آرام و لذت‌بخشی را انتظار داشت.

داستان قارون نیز که در سوره قصص آمده، نمونه‌ای از مقایسه صعودی است که عاقبت آن را معرفی نموده است. در این آیات و تعبیرهایی که وارد شده، نکات مهمی درباره شیوه اصلاح مقایسه وجود دارد. (بنگرید به: قصص / ۸۲ - ۷۶)

از این گذشته، موضوع شکر نیز در ارتباط با این بحث می‌تواند مورد توجه قرار گیرد.

### سه. عوامل بردباری در ناخوشایند

همان‌گونه که پیش‌تر گذشت، محور ناخوشایند، نداشته‌ها و محرومیت‌هاست و عامل اساسی شادکامی در آن، صبر و بردباری می‌باشد. اما پرسش اساسی این است که چگونه می‌توان به صبر در محرومیت‌ها و مشکلات دست یافت؟ برای پاسخ به این سؤال نباید به کلیات بسنده کرد و برای پیوند زدن موضوع با زندگی مخاطب لازم است تبیین مناسب انجام شود و به راهکارهای تقویت و افزایش صبر اشاره گردد. در آیات قرآن کریم مواردی در ارتباط با صبر ذکر شده که به برخی از آنها از باب نمونه پرداخته می‌شود.

#### ۱. تصحیح ارزیابی از محرومیت

گاه برخی افراد واقعاً محروم نیستند، اما دچار احساس محرومیت می‌شوند؛ لذا به احساس نارضایتی

کاذب مبتلا می‌گردند. از این رو داشتن تفسیری صحیح و واقع‌گرایانه از محرومیت، نقش مهمی در تنظیم احساسات و واقع‌گرا ساختن آنها دارد. محرومیت از یک منظر بر دو قسم است: قابل تحمل و غیر قابل تحمل. محور این تقسیم نیز دوگونه بودن داشته‌های انسان (مادی و معنوی) است. بر همین اساس، محرومیت غیر قابل تحمل، محرومیت معنوی و محرومیت قابل تحمل، محرومیت مادی است. اگر فرد دچار محرومیت معنوی باشد، دچار زیان اساسی شده و باید ناراضی باشد. اگر این حقیقت را قبول دارد که طبیعی است، و اگر قبول ندارد، باید وی را نسبت به آن آگاه ساخت. اما اگر فرد دچار محرومیت مادی باشد، زیان چندانی نکرده است. از این رو اگر احساس ناراحتی دارد، باید به او کمک کرد تا با استفاده از عواملی که ذکر می‌شود، فشار روانی خود را مهار نماید.

بخشی از آیات قرآن کریم به معرفی این موضوع پرداخته و روشن کرده‌اند که چه چیزی موجب خسران و زیان آدمی است که باید به‌خاطر آن ناراحت بود. این متون را می‌توان با کلیدواژه «خسران» به‌دست آورد و مفهوم و مصادیق آن را تبیین نمود. البته در این مسئله نباید محرومیت و خسران مادی را نادیده گرفت؛ بلکه باید این نکته را تبیین نمود که اساساً محرومیت واقعی چیست.

## ۲. باور به مالکیت خداوند

ریشه ناپردباری در ناخوشایندها، احساس مالکیت است. وقتی انسان احساس مالکیت داشته باشد، فقدان و از دست دادن برایش سخت و ناگوار خواهد بود؛ اما وقتی بدانیم مالکیت از آن خداوند متعال است، فقدان سخت نخواهد بود. به همین جهت، قرآن کریم این نکته را می‌آموزد که هنگام بروز مصیبت باید گفت «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» که به «کلمه استرجاع» معروف است:

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿۱۵۶﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ. (بقره / ۱۵۶ - ۱۵۵)

کلمه استرجاع از دو جمله تشکیل شده است؛ جمله نخست اشاره به مالکیت خداوند بر انسان و جمله دوم اشاره به ناپایداری انسان و هلاکت او دارد. (کلینی، ۱۳۶۳: ۳ / ۲۶۱)

بنابر تصریح علامه طباطبائی، این آیه علت واقعی و جوب صبر بر آدمی را این نکته می‌داند که ما ملک خداییم و مالک حق دارد هرگونه تصرفی در ملک خود بکند. در حقیقت صبر در برابر مصیبت‌ها، نتیجه ایمان به مالکیت مطلق خداوند بر تمام هستی است. در واقع صرف تلفظ این الفاظ، بدون توجه به معنای آن کافی نیست؛ بلکه باید به حقیقت معنای آیه ایمان داشت؛ یعنی ایمان به اینکه آدمی مملوک خداست و مالکیت خدا، مالکیت حقیقی است. زمانی که انسان با درک معنای

واقعی این آیه بدانند که بازگشتش به سوی مالکش است، بهترین صبر تحقق پیدا می‌کند؛ صبری که ریشه و منشأ هر جزع و تأسفی را در دل می‌سوزاند و چرک غفلت را از صفحه دل می‌شوید. (طباطبایی، ۱۳۷۹: ۱ / ۵۳۱)

### ۳. معناشناسی بلاها

یکی از عوامل تنیدگی و فشار روانی، احساس بی‌معنا بودن حوادث است. اگر حادثه‌های ناخوشایند زندگی، بی‌معنا و بی‌حاصل ارزیابی شوند، قابل تحمل نخواهند بود. کسانی که در سختی‌ها و بلاها بی‌تاب می‌شوند، نه تنها موقعیت ناخوشایند را بی‌معنا می‌دانند، بلکه ارزیابی منفی نیز از آن دارند. معمولاً چنین افرادی سختی‌های زندگی را ناعادلانه، بی‌دلیل، رنج بی‌حاصل، مزاحم و به‌خصوص اهان‌آمیز ارزیابی می‌کنند. در تصور این افراد، مال و ثروت نشانه «کرامت» است و محرومیت نشانه «خواری». قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ \* وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ. (فجر / ۱۶ - ۱۵)

آنچه موجب تشدید فشار روانی می‌گردد، همین ارزیابی‌هاست. در این ارزیابی‌ها، معنای بلاها منفی ارزیابی می‌شوند و این ارزیابی بر رنج موقعیت ناخوشایند می‌افزاید.

اما اگر انسان به معناداری کارها، هرچند دشوار و سخت باور داشته باشد، آنها را تحمل خواهد کرد. ما در زندگی خود نیاز به چیزی داریم که «به‌خاطر آن» سختی‌ها را تحمل کنیم. ناکامی در یافتن معنا، از مهم‌ترین عوامل تنش‌زاست. به همین جهت امروزه یکی از راه‌های درمان بیماری‌های روانی، «لوگوترپی»<sup>۱</sup> یا معنادرمانی است که بنیان‌گذار آن، دکتر فرانکل است. (بنگرید به: فرانکل، ۱۳۷۸)

بخشی از آیات قرآن کریم به فلسفه بلاها و مصیبت‌ها پرداخته است. بررسی و تبیین این بخش می‌تواند مخاطبین را با معنای سختی‌های زندگی آشنا سازد و احساس بی‌معنایی را از بین ببرد. همچنین آنها را متوجه سازد که در این گرفتاری‌ها زیان نکرده، بلکه سود نیز برده‌اند؛ از این راه، معنای محرومیت را نیز درک می‌کنند.

به‌عنوان نمونه می‌توان گفت مهم‌ترین معنای بلاها، خاصیت «رشددهندگی» آنهاست. در حالت آسایش و راحتی، قابلیت‌های نهفته انسان پرورش نمی‌یابند. انسان موجودی است با قابلیت‌ها و استعدادهای فراوان که برای سعادت و به‌روزی باید پرورش یابد و از قوه به فعل تبدیل شود. در این

1. Logo Therapy.

میان، آنچه زمینه این مهم را فراهم می‌سازد، «سختی»ها و «مصیبت»هاست و کارگاهی که چنین فعل و انفعالی در آن صورت می‌گیرد، «دنیا» است. به عبارتی اساساً فلسفه وجود دنیا، پرورش استعدادهای نهفته انسان است؛ به همین جهت قرآن کریم می‌فرماید:

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا. (ملک / ۲)

دنیا و زندگی در آن برای آزمودن است و آزمودن، برای ساخت شخصیت انسان‌هاست. در این زندگی گرفتاری‌هایی وجود دارد که بشر را به واکنش و می‌دارد و چگونگی واکنش او موجب پرورش استعدادهای نهفته می‌شود. خداوند متعال می‌فرماید:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ. (بقره / ۱۵۵)

بردباری، واکنش منطقی و مثبتی است که انسانیت را می‌پروراند و به همین جهت قابل مژده دادن است.

#### ۴. استعانت (تقویت توان)

وقوع غیر منتظره حوادث تلخ در بسیاری از موارد به یکباره توان انسان را کاهش می‌دهد. این در حالی است که موقعیت ناخوشایند، وضعیت جدیدی است که توان جدیدی می‌طلبد. بر همین اساس، برقراری توازن میان اقتدار روانی و موقعیت ناخوشایند از اصول کامیابی در راه مهارت‌تندگی‌هاست. بسیاری از ناکامی‌ها در مهارت‌تندگی‌ها، ناشی از ناکامی در تقویت توان روانی است. در حقیقت احساس ضعف در برابر مشکل، موجب افزایش فشار روانی می‌گردد؛ لذا با تقویت توان می‌توان فشارهای روانی را کاهش داد. قرآن کریم به صراحت از صبر و نماز به‌عنوان دو منبع مهم در استعانت یاد کرده است:

اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ. (بقره / ۱۵۳)

در تفسیر این آیه، مراد از صبر، روزه است. هرچند بحث از روزه فرصت مناسب خود را می‌خواهد، ولی به‌اختصار می‌توان گفت با روزه گرفتن، توان مقاومت انسان افزایش می‌یابد. انسان روزه‌دار به اختیار خود بسیاری از چیزهایی را که برای او خوشایند است، ترک می‌کند و رنج محرومیت را بر خود هموار می‌سازد و این، تمرینی است برای افزایش توان بردباری. علاوه‌برآن، توجهات و عنایت‌های

خداوند نیز نصیب انسان روزه‌دار می‌گردد که این خود بر توان مقاومت انسان می‌افزاید. از سوی دیگر، نماز، برقراری پیوند با خداست؛ خداوندی که مهربان، مقتدر و شکست‌ناپذیر است. ارتباط با چنین منبع رحمت و قدرتی، پشتوانه بسیار مهمی به‌شمار می‌رود که انسان را همانند فولاد مقاوم می‌سازد. از این روست که رسول خدا ﷺ هر گاه محزون می‌گشت، به نماز پناه می‌برد و یاری می‌جست؛ چنان‌که در سیره آن حضرت آمده است: «کان رسول الله صلی الله علیه و آله اذا حزنه امر فزع الی الصلاة» (طباطبایی، ۱۴۰۹: ۷۱) امام صادق ﷺ نیز درباره سیره پدر بزرگوارشان در فشارهای روانی می‌فرماید: «کان ابي إذا حزنه أمر جمع النساء و الصبيان ثم دعا و امنوا» (مجلسی، ۱۳۸۸: ۶۸ / ۱۴۳)

### ۵. توجه به فراگیری بلا

از عوامل افزایش فشار روانی به هنگام سختی‌ها، تصور تنها بودن در مشکلات است. انسان معمولاً هنگام گرفتاری چنین می‌پندارد که کسی جز او گرفتار نیست و دیگران در کمال آسایش زندگی می‌کنند. این تصور علاوه بر اصل مشکل، فشار روانی بیشتری بر فرد وارد می‌سازد. این در حالی است که همه افراد در زندگی دچار مشکل می‌شوند؛ گاه هم‌زمان با او، و گاه پیش یا پس از او. توجه به این واقعیت، فشار روانی نامتعارف را کاهش می‌دهد و زمینه را برای صبر و بردباری آماده می‌سازد. خداوند متعال از همین روش برای آرام و بردبار ساختن رسول خدا ﷺ استفاده نموده است. یکی از مشکلات کسی همانند آن حضرت که وظیفه‌اش هدایت مردم است، تکذیب او بود و این امر بر آن حضرت گران می‌آمد. خداوند متعال برای کاستن از فشار روانی حضرت، فرمود:

وَإِنْ يَكْذِبُونَكَ فَقَدْ كَذَّبَتْ رُسُلٌ مِنْ قَبْلِكَ وَإِلَى اللَّهِ تُرْجَعُ الْأُمُورُ. (فاطر / ۴)

علامه طباطبایی در تفسیر این آیه تصریح می‌کند که این آیه شریفه، رسول خدا ﷺ را تسلیت می‌دهد که اگر مردم بعد از شنیدن این برهان‌های روشن باز تو را تکذیب می‌کنند، غصه مخور که این رفتار مردم چیز نوظهوری نیست؛ بلکه قبل از تو نیز چنین بوده که هر پیغمبری به‌سوی قومش مبعوث می‌شد، او را تکذیب می‌کردند. از اینجا روشن می‌شود که جمله «فَقَدْ كَذَّبَتْ رُسُلٌ مِنْ قَبْلِكَ» از باب به‌کار بردن سبب در جای مسبب است؛ چون باید می‌فرمود: «و ان یکذبوک فلا تحزن» و جمله «لا تحزن» مسبب از علم به این معناست که پیش از تو نیز چنین بوده است. اما مسبب در آیه حذف شده و جمله «فَقَدْ كَذَّبَتْ...» که سبب غصه نخوردن است، به‌جای مسبب نشست است. (طباطبایی، ۱۳۷۹: ۱۷ / ۱۹) چنان‌که روشن است، ایشان غم نخوردن را معلول شناخت واقعیت می‌دانند. آیات

دیگری نیز درباره تکذیب وجود دارد. (آل عمران / ۱۸۴، فاطر / ۲۵، حج / ۴۲)

غیر از تکذیب، موارد دیگری نیز وجود دارد. به عنوان نمونه، خداوند به پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید که اگر از تو خواستند کتابی از آسمان برایشان نازل کنی، از موسی بزرگ‌تر و عجیب‌تر از این را درخواست کردند و آن، دیدن خدا بود:

يَسْأَلُكَ أَهْلُ الْكِتَابِ أَنْ تُنَزِّلَ عَلَيْهِمْ كِتَابًا مِنَ السَّمَاءِ فَقَدْ سَأَلُوا مُوسَىٰ أَكْبَرَ مِنْ ذَلِكَ فَقَالُوا أَرِنَا اللَّهَ جَهْرَةً فَأَخَذَتْهُمُ الصَّاعِقَةُ بِظُلْمِهِمْ ثُمَّ اتَّخَذُوا الْعِجْلَ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ فَعَفَوْنَا عَنْ ذَلِكَ وَأَتَيْنَا مُوسَىٰ سُلْطَانًا مُّبِينًا. (نساء / ۱۵۳)

همچنین خداوند می‌فرماید اگر به تو خیانت کردند، پیش از آن به خدا خیانت کرده‌اند:

وَإِنْ يُرِيدُوا خِيَانَتَكَ فَقَدْ خَانُوا اللَّهَ مِنْ قَبْلُ فَأَمْكَنَ مِنْهُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ. (انفال / ۷۱)

بنابراین، توجه به این واقعیت می‌تواند احساس نادرست تنها بودن در مشکل داشتن را از بین ببرد و تحمل سختی را آسان سازد.

#### چهار. عوامل نشاط در زندگی

شادی‌ها و لذت‌ها، عوامل نشاط در زندگی به‌شمار می‌روند. اما پیش از پراختن به موارد شادی و هیجان، باید چارچوب کلان آن را ترسیم نمود؛ بدین بیان که شادی و هیجانی که می‌خواهد نشاط را تأمین کند، باید سه ویژگی اساسی داشته باشد: یکی فراگیر بودن، دیگری توازن، و سومی فقدان پیامد منفی. فراگیر بودن به این معناست که همه ابعاد وجودی انسان را شامل شود. شادی و لذتی که می‌خواهد نشاط را (به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی شادکامی) تأمین کند، باید همه ابعاد وجودی انسان را پوشش دهد. انسان ابعاد مختلفی دارد که در یک نگاه می‌توان آن را به بعد مادی و معنوی تقسیم نمود و هر کدام نیز مواردی را دربر می‌گیرند که هنگام برشمردن موارد شادی مشخص خواهند شد. بنابراین، فراگیری بدین معناست که همه ابعاد انسان باید از لذت و هیجان مخصوص خود برخوردار باشد. برخورداری برخی ابعاد از لذت و محرومیت برخی دیگر از آن، موجب اختلال در نشاط شده و تأثیر آن را دچار مشکل می‌کند.

توازن به این معناست که هر کدام از ابعاد انسان به تناسب نیاز و اهمیتش باید از لذت و شادی برخوردار باشد. فقدان توازن موجب افراط در لذت برخی ابعاد و تفریط در برخی دیگر می‌شود و این



امر موجب اختلال در نظام نشاط می‌گردد. بنابراین در تأمین لذت و شادی هرکدام از ابعاد باید توازن نیز مورد توجه قرار گیرد.

فقدان پیامد منفی به این معناست که لذت و شادی نباید پیامد منفی داشته باشد. لذت‌ها همواره مثبت نیستند و از این نگاه، بر دو قسم‌اند: لذت‌های با پیامد منفی و لذت‌های بدون پیامد منفی. لذت‌هایی که پیامد منفی دارند، هرچند شاید در لحظه حال موجب خوشحالی فرد شوند، اما در آینده فرد را با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌کنند. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «کم من شهوة ساعة اورثت حزنا طويلا؛ بسا لذت آنی که حزنی طولانی به ارمغان آورد.» (کلینی، ۱۳۶۳: ۲ / ۴۵۱)

شادی باید در مجموعه شادکامی مورد توجه قرار گیرد؛ لذا تا هنگامی شادی نتیجه‌بخش خواهد بود که به شادکامی پایدار زیان نرساند. بنابراین باید از آن دسته از لذت‌ها و شادی‌های آنی که سعادت آنی را به مخاطره می‌اندازند، پرهیز کرد. این پرهیز نه به دلیل لذت‌ستیزی، بلکه به خاطر تأمین سعادت و شادکامی پایدار است. آنچه از لذت‌ها که مورد نهی دین قرار گرفته، به همین قسم مربوط می‌شود.

از آنچه گذشت روشن شد که شادی و لذت به لحاظ قلمرو باید فراگیر و همه‌جانبه، به لحاظ اندازه باید متوازن و متناسب، و به لحاظ اثر باید فاقد پیامد منفی باشد.

## قرآن و نشاط

چنان که گذشت، روشن شد آیاتی از قرآن کریم که به سرور، زینت، لذت مادی و معنوی و مانند آن مربوط می‌شوند، در شمار عوامل نشاط قرار می‌گیرند. قرآن کریم درباره لذت‌های حلال می‌فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرَمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ  
الْمُعْتَدِينَ. (مائده / ۸۷)

آنچه در مطالعه قرآنی این بخش لازم می‌نماید اینکه، باید ابعاد مختلف مادی و معنوی انسان را شناسایی کرد و آیات مربوط مرتبط با نشاط هرکدام را جمع‌آوری نمود. به عنوان نمونه، یکی از ابعاد انسان، «بینایی» اوست. آنچه مربوط به لذت نگاه و یا محدوده آن مثل حرمت نگاه به نامحرم می‌شود، در این قسم قرار می‌گیرد. دو بعد دیگر، «گویایی - شنوایی» است. آنچه مربوط به تولید صداها و سخن خوب می‌شود، و آنچه مربوط به شنیدن است، در این قسم قرار می‌گیرد. همچنین پرهیز از تولید صداهاى تحریک‌کننده و شنیدن آنها در همین راستا قابل تحلیل است.

ابعاد دیگری مانند چشایی، بویایی، لامسه، شهوت جنسی،<sup>۱</sup> خواب،<sup>۲</sup> اجتماعی و مانند آن نیز ابعاد دیگری هستند که باید لذت مربوط به آنها تأمین گردد تا نشاط و شادابی حاصل شود. همچنین آیاتی که به عفت و پرهیز از زیاده‌روی در لذت می‌پردازند نیز در همین گروه قرار می‌گیرند. آیاتی از قرآن کریم که به محدود کردن لذت‌ها پرداخته و لذت‌گرایی را نفی کرده‌اند، در این بحث جای می‌گیرند که باید بدان توجه نمود.

### نتیجه

به‌عنوان یک واقعیت، زندگی از دو دوره خوشایند و ناخوشایند تشکیل شده است. از این‌رو، برای تحقق شادکامی باید اولاً واکنش‌های منفی هر دوره را برطرف نمود؛ ثانیاً واکنش مثبت هر دوره را به‌وجود آورد که عبارت است از رضامندی در خوشایند و فقدان عواطف منفی در ناخوشایند؛ ثالثاً نشاط لازم برای کل زندگی را فراهم ساخت. براساس آموزه‌های قرآن کریم، می‌توان با استفاده از «باور به مالکیت خداوند»، «صبر و بردباری»، «باور به تقدیر و اسناد» و «شناخت ارزش واقعی دنیا» واکنش‌های منفی هر دو دوران را مهار نمود و با استفاده از «بازشناسی نعمت‌ها»، «مدیریت مقایسه» و «شکرگزاری» در دوران خوشایند، به رضامندی رسید و فشارهای روانی را با استفاده از «تصحیح ارزیابی از محرومیت»، «باور به مالکیت خداوند»، «معناشناسی بلاها»، «استعانت (تقویت توان)» و «توجه به فراگیری بلا» کاهش داد و مهار نمود.

همچنین نشاط را نیز می‌توان با استفاده از لذت همه‌جانبه و فراگیری که همه ابعاد مادی و معنوی انسان را دربر گیرد، تأمین نمود؛ مشروط به اینکه فاقد پیامدهای منفی باشد.

### منابع و مأخذ

- قرآن کریم.
- نهج البلاغه، ۱۴۲۴ ق، محمد بن حسین رضی، شرح صبحی صالح، قم، دار الحدیث.
- آر گایل، مایکل، بی‌تا، روانشناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری و دیگران، اصفهان، جهاد دانشگاهی دانشگاه اصفهان.

۱. وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا (روم / ۲۱)؛ هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِثْلَهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهِ. (اعراف / ۱۸۹)

۲. وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (نبا / ۹)؛ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ. (یونس / ۶۷؛ نیز: نمل / ۸۶)

- امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۶ ق، *فقه الرضا علیه السلام*، مشهد، مؤسسه آل البيت علیهم السلام لاحیاء التراث.
- طباطبایی، سید محمدحسین، ۱۳۷۹، *المیزان*، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، قم، مؤسسه النشر الاسلامی.
- \_\_\_\_\_، ۱۴۰۹ ق، *سنن النبی*، بیروت، مؤسسه البلاغ.
- طبرسی، فضل بن حسن، ۱۴۱۵ ق، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، بیروت، مؤسسه الاعلمی.
- طوسی، محمد بن حسن، بی تا، *التبیین فی تفسیر القرآن*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- فرانکل، ویکتور، ۱۳۷۸، *انسان در جستجوی معنا*، ترجمه نهضت صالحیان و مهین میلانی، تهران، درسا.
- کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۳، *الکافی*، تهران، دار الکتب الاسلامیه، چ پنجم.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۳۸۸ ق، *بحار الانوار*، تهران، المكتبة الاسلامیه.
- Diner, Ed, Richard E. Lucas & Shigehiro Oishi, 2002, *Subjective well – being*, Handbook Of Positive Psychology, Edited by C. r. Snyder & Shane J. Lopez.

Archive of SID