

## بررسی عوامل شادمانی از دیدگاه آیات و روایات

عبدالحسین شورچه\*

سمیرا حیاتی\*\*

### چکیده

شادی و نشاط از جمله نیازهای روحی و روانی انسان است که در جنبه‌های مختلف حیات وی ایفای نقش می‌کند. اما همیشه این سؤال ذهن افراد را به خود مشغول داشته که آیا محتوا و قالب شادی با روح دین و فطرت انسانی سازگار است؟ و آیا هر نوع شادی و نشاطی مورد موافقت شرع می‌باشد؟ و آیا قرآن در این رابطه به نیازهای روانی انسان نیز توجه کرده است یا خیر؟ اگر به طور مختصر و مجمل به این سؤال پاسخ داده شود اینگونه باید گفت که: قرآن هم به نیازهای روحی و هم به نیازهای جسمی انسان توجه داشته و به خصوص از طرح موضوع شادی و نشاط غافل نبوده است و وجود آیات متعدد در قرآن کریم حاکی از اهمیت این موضوع می‌باشد.

مقاله حاضر تلاش دارد با روش مطالعه کتابخانه‌ای به عواملی که چه از نظر مادی و چه از نظر روحی و روانی سبب‌ساز شادی در انسان می‌گردد- همچون داشتن اعتقاد راسخ مذهبی، نیایش و دعای خالص، کار و فعالیت، خدمت به همنوع، تبسم بر لب داشتن، بوی خوش، مسافرت و تفریح، زینت کردن، صبر و پایداری، و... را بررسی نماید.

**واژگان کلیدی:** شادمانی، عوامل شادمانی، سبک زندگی.

\* دانش‌آموخته دکتری تفسیر تطبیقی، دانشگاه علوم و معارف قم ، Ma.quran@chmail.ir

\*\* نویسنده مسئول(کارشناسی ارشد، علوم قرآنی و حدیث؛ hayati.sss.۹۵@gmail.com



## مقدمه

یکی از نیازهای اساسی و فطری انسان، شاد زیستن است؛ چرا که انسان فطرتاً از غم و اندوه گریزان و به سرور و نشاط تمایل دارد. و در این راستا به طور قطع، اسلام که دینی فطری و تأمین‌کننده نیازها و صلاح دنیا و آخرت انسان است نه تنها مخالف شادی و فرح نیست، بلکه حامی و پشتیبان آن نیز می‌باشد. در قرآن و روایات شادی جایگاه خاصی دارد و به گونه‌های مختلف مورد تأیید قرار گرفته است؛ اما نه شادی عبث و بیهوده بلکه شادی توأم با اهداف الهی که وسیله‌ای جهت رسیدن انسان به کمال الهی محسوب شود. صاحب‌نظران و دانشمندان و روانشناسان اسلامی و غربی هر یک دیدگاه خاص خود را در این خصوص ارائه کرده‌اند که ما در اینجا به عنوان نمونه به ذکر مواردی چند می‌پردازیم.

ارسطو فیلسوف یونانی، شادمانی را این‌گونه تعریف می‌کند: «شادمانی عبارت است از پروراندن و نشو و نما دادن عالی‌ترین صفات و خصایص انسانی» (شادی در اسلام، ۱۳۸۵: ص ۳۲) وی دست کم به سه نوع شادمانی معتقد است: در پایین‌ترین سطح، عقیده مردم عادی است که شادمانی را معادل موفقیت و کامیابی می‌دانند و در سطح بالاتر آن، شادمانی مورد نظر ارسطو یا شادمانی ناشی از معنویت قرار می‌گیرد (رابطه شادکامی و سلامت روانی دانشجویان، ۱۳۸۷: ص ۴۱)

در علم روان‌شناسی ریشه بحث شادی را باید در بحث هیجان و عواطف مثبت جستجو کرد با این توضیح که در روان‌شناسی بحثی مطرح است با عنوان هیجان، که در مفهوم آن بین روان‌شناسان اختلاف نظر است. به عنوان مثال سلیگمن روانشناس غربی در کتاب خود با عنوان شادمانی اصیل، هیجان‌های مثبت را در سه مقوله: آنهایی که با گذشته، حال و آینده پیوند دارد، طبقه‌بندی می‌کند. هیجان مثبت مرتبط با آینده: خوش‌بینی، امید، ایمان و اعتقاد را شامل می‌شود. رضامندی، خشنودی، تحقق، غرور و آرامش خاطر، هیجان‌های مثبت عمده‌ای هستند که با گذشته پیوند دارند. در ارتباط با هیجان‌های مثبت حال، دو طبقه متمایز وجود دارد: لذت‌های آنی و رضامندی‌های پایدارتر. لذت‌ها هم، هم لذت‌های جسمانی و هم لذت‌های عالی‌تر را شامل می‌شوند.

همان، ص ۴۲) شوارز و استراک هم که جزء روانشناسان برجسته غربی می‌باشند، معتقدند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات در جهت خوش‌بینی و خوشحالی سوگیری دارند یعنی اطلاعات را طوری پردازش و تفسیر می‌کنند که به شادمانی آنان منجر شود. داینر، دیگر روانشناس غربی معتقد است که شادکامی نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی خود به عمل می‌آورد و مواردی از قبیل رضایت از زندگی، هیجان، و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود و جنبه‌های مختلف آن هم به شکل شناخت و عواطف است. وکاستا و مک‌کری که مدعی کشف ژن شادی بودند، شادمانی را به طور عمده به برون‌نگرایی و ثبات هیجانی مربوط ساختند. (بررسی عوامل تأثیر گذار بر میزان شادکامی، ۱۳۸۵: ص ۵۲).

و اما صاحب‌نظران اسلامی همچون آیت‌الله مصباح یزدی در مورد آن می‌گویند: «شکی نیست که همه ما بطور فطری طالب حالات مطلوب، مطبوع و خوشایند هستیم و اگر بگوییم باید اثبات کنیم که شادی چیز مطلوبی است، این برمی‌گردد به یک نوع توتولوژی؛ اصلاً شادی همان چیزی است که مطلوب است. نیازی نیست به اینکه ما تعریف کنیم، بلکه این نوعی تحلیل است. البته ممکن است در مفاهیم اندکی تصرف کنیم، یک باری به آن‌ها اضافه یا از آن‌ها کم کنیم، ولی در همه این‌ها، آن حالت مطلوبیت نهفته است و آدم دلش می‌خواهد آن را پیدا کند و به دست بیاورد. بنابراین، هم مفهوم تصویری و هم مفهوم تصدیقی‌اش که آدم باید شاد باشد، معلوم است.» (شادی و غم در قرآن، بی‌تا: ص ۱۰) محققان اسلامی دیگری که در حال حاضر در این زمینه تحقیق کرده‌اند همچون آقای اکبری در کتاب غم و شادی در سیره معصومان می‌گویند: «در حقیقت سرور و اندوه، حالت‌های خاصی از لذت و رنج می‌باشند. لذت و رنج گاهی در اثر برخورد مستقیم با عامل خارجی دست می‌دهد مانند: حالت خوشی که از خوردن غذای مطبوع به دست می‌آید و یا حالت ناخوشی که در اثر ضربه خوردن عضوی از اعضای بدن انسان پیدا می‌شود» (غم و شادی در سیره معصومین (ع)، ۱۳۸۷: ص ۲۴) همچنین آقای کمیلی در کتاب شادی، نشاط جوانی اسلام می‌گوید: «فرهنگ دینی شادی، همان سرور است. رسیدن به اوصاف پنهانی و قلبی و دستیابی به منفعتی که مصلحت دین و دنیای شخص را تضمین می‌کند» (شادی نشاط جوانی اسلام، ۱۳۸۶: ص ۱۳) آقای لقمانی هم

در کتاب خنده و شوخی و شادمانی می‌گوید: «شادی از ملزومات روح انسان است و شاد بودن هنری است که متأسفانه در دنیای ماشینی کمتر بدان پرداخته شده است زیرا شادی لحظه‌ای است که آدمی در درون خود عمیقاً احساس آرامش می‌کند.» (همان، ص ۱۴) آقای صفایی نیز در کتاب مؤمن کیست می‌گوید: «شادی همچون نفس کشیدن، عشق ورزیدن و درد کشیدن از امور بدیهی و نیاز طبیعی بشر است و مفهوم آن بر او پوشیده نیست. شادی همان انبساط درونی است که انسان همواره با رسیدن به مطلوب و برآورده شدن مقصود بطور حضوری آن را در خود احساس و درک می‌کند و معمولاً با تبسم همراه است.» (همان، ص ۱۳)

درباره موضوع شادی با توجه به اینکه در قرآن کریم و متون حدیثی در مورد آن بحث شده است صرفاً با نظر به تفسیر برخی آیات قرآن کریم و واژگان محوری احادیث می‌توان مباحث مربوط به شادی را استخراج کرد. هم اکنون نیز کتاب‌ها و مقالات گوناگونی در این حوزه تدوین شده است که در آنها به بررسی جنبه‌هایی از موضوع پرداخته‌اند. اما اگر بخواهیم در خصوص موضوع عوامل شادمانی از دیدگاه قرآن و روایات به کتبی اشاره داشته باشیم که اخیراً به چاپ رسیده‌اند باید گفت که با توجه به سعی اینجانب برای یافتن کتبی که به مستقلاً به موضوع عوامل شادمانی پرداخته باشد، نتوانستم کتابی که صرفاً به این موضوع اختصاص یافته باشد را بیابم در حالی که با توجه به مراجعه به سایت کتابخانه ملی ایران مشاهده شد که شاید بالغ بر صدها مورد کتاب به خود موضوع شادی و جنبه‌هایی از آن وجود دارد اما می‌توان به جدیدترین کارهایی که در خصوص موضوع شادی انجام شده است و در لابلای دیگر موضوعات بحث شادی، به این عوامل هم پرداخته شده است به آثاری همچون: راز شاد زیستن با تعالیم قرآن کریم عباس سیفی‌پور؛ غم و شادی در قرآن و روایات صدیقه حسین‌پور؛ و غم و شادی در سیره معصومین، محمود اکبری که هر سه محصول سال ۱۳۹۳ می‌باشند، اشاره داشت. اما در خصوص مقالات باید گفت که همانند مورد فوق، مقاله‌ای که بخواهد به طور اختصاصی به موضوع عوامل شادمانی از دیدگاه قرآن و روایات بپردازد، اختصاص داده نشده است و همانند مورد فوق در لابلای سایر مباحث قرآنی و روایی که از شادی به عمل آمده است به این عوامل هم پرداخته شده است که به عنوان نمونه می‌توان به: شادمانی در قرآن آقای خالدیان، مفهوم

شادی و نشاط از دیدگاه قرآن آقای صادقی نیری اشاره داشت. در این پژوهش سعی داریم به دنبال معرفی عوامل ایجاد و کسب شادی که به تأیید قرآن و روایات رسیده است، باشیم و در پی پاسخ برای این سوال باشیم که قرآن و متون دینی ما، چه عوامل و مسائلی را در شاد زیستن انسان دخیل می‌دانند؟

### ۱- واژه‌شناسی شادی

شادی در لغت به معنای، خوشحالی، سلامتی و فرح آمده است. (لغت‌نامه، ۱۳۳۴: ص ۱۱۵) و در این نوشتار همان معنای نخست، یعنی خوشحالی و مسرت مدنظر است. در تعریف اصطلاحی شادی، مرحوم شهید مطهری می‌گوید: «حالت خوش و لذت‌بخشی است که از علم و اطلاع بر اینکه یکی از هدف‌ها و آرزوها انجام یافته یا انجام خواهد یافت به انسان دست می‌دهد و غم و اندوه حالت ناگوار و دردناکی است که از اطلاع بر انجام نشدن یکی از هدف‌ها و آرزوها به انسان دست می‌دهد.» (غم و شادی در سیره معصومین (ع)، ۱۳۸۷: ص ۲۳-۲۴) آقای گلزاری نیز عنوان کرده است: «شادی یعنی بالندگی، نشاط، حرکت و سیلان که در مقابل آن جمود، خمودی، یخ‌زدگی، رکود و مرداب است. هر موجودی که بخواهد زنده باشد باید به این مفهوم حرکت داشته و شاد باشد زیرا، نه تنها زندگی مخالف افسردگی، بلکه مساوی شادی و سرور می‌باشد. اگر در زندگی حرکت، سیلان، بالندگی و نشاط وجود نداشته باشد، اصلاً زندگی امکان‌پذیر نیست» (دین خاستگاه شادی‌های پایدار، بی‌تا: ص ۲۵) آقای یثربی نیز شادی را اینگونه تعریف می‌نماید: «شادی همچون نفس کشیدن، عشق ورزیدن، درد کشیدن و... از امور بدیهی، طبیعی و جزء پدیده‌های رایج زندگی بشر است که مفهوم آن بر انسان پوشیده نیست. شادی، همان انبساط و نشاط درونی است که همواره انسان با رسیدن به مطلوب و برآورده شدن مقصود بطور حضوری آن را در خود احساس و درک کرده و معمولاً با تبسم، خنده و... همراه است.» (همان: ص ۲۸) آقای صادقی نیز بیان می‌دارد که: «وقتی انسان به رضامندی و کامیابی و ارضاء نیازهایش دست می‌یابد، احساس و هیجانی در وی ایجاد می‌شود که از آن به خوشحالی، شادی و خرسندی تعبیر و تعریف شده و چگونگی ظهور و بروز آن به عوامل متعددی وابسته است که فرهنگ، تربیت، ملیت، مذهب، عوامل

اجتماعی و... از آن جمله هستند» (همان، ص ۳۸). در کتاب انگیزش و هیجان به نقل از دکتر بناب در تعریف شادی آمده است که: «شادی احساس مثبتی است که از حسّ رضایت‌مندی و پیروزی به دست می‌آید» (روان‌شناسی انگیزش و هیجان، ۱۳۷۵: ص ۹۸) در قرآن کریم مترادف‌های بسیاری برای مفهوم شادی آمده است که هر کدام تفاوت‌های خاص و ظریفی با یکدیگر دارد، لذا برای رسیدن به اهداف تحقیق، نیازمند بررسی واژگانی هستیم که بطور مستقیم یا غیر مستقیم به موضوع شادی و نشاط اشاره کرده‌اند.

**فرح:** واژه فرح و مشتقات آن ۲۲ بار در قرآن کریم به کار رفته است. فرح درباره شادی‌های زودگذر و لذّت بدنی و دنیوی به کار رفته (المفردات فی غریب القرآن، ۱۴۱۲: ۶۲۷/۱) و به دو معنای خشنودی و شادمانی و شادی همراه با تکبر و طغیان می‌باشد. (مجمع البحرین، ۱۳۷۵: ۳۹۷/۲) البتّه در قرآن کریم واژه فرح بیشتر در شادی‌های مذموم و ناپسند به کار رفته که منبعث از نیروی شهوانی و لذّت توأم با خودپسندی است. (لسان العرب، ۱۴۱۴: ۵۴۱/۲) در تشخیص اینکه چه هنگام فرح به معنای شادی ممدوح و چه زمانی به معنای شادی مذموم است، گفته‌اند هرگاه این واژه با قیدی ذکر شود، معنای پسندیده داشته و کاربرد این واژه بدون قید، به معنای مذموم آن است. (قاموس قرآن، ۱۳۷۱: ۳۹۸/۹)

**سرور:** واژه سرور به معنای شادی باطنی است که با مشتقات آن ۳ بار در قرآن کریم آمده است. راغب اصفهانی سرور را شادی مکتوم در قلب می‌داند چرا که در ریشه سرور، سرّ می‌باشد که به معنای امر پنهان می‌آید، لذا در سرور معنای سیر، ملحوظ است. (المفردات فی غریب القرآن، ۱۴۱۲: ۴۰۴/۱) برخی نیز آن را نقطه مقابل حزن گرفته‌اند. (مجمع البحرین، ۱۳۷۵: ۳۰۳/۳)

**نضره:** واژه نضره به معنای طراوت و زیبایی، نعمت و زندگی، ثروت و به تعبیری حسن و دارایی است. (لسان العرب، ۱۴۱۴: ۳۶۱/۴) که ۳ بار در قرآن کریم به کار رفته است مانند آیات ذیل: «وَجُوهٌ یَوْمَئِذٍ نَّاصِرَةٌ» (قیامت: ۲۲): آری در آن روز صورتهایی شاداب و مسرور است و «تَعْرِفُ فِی وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِیمِ» (مطففین/۲۴): در چهره‌هایشان طراوت و نشاط نعمت را می‌بینی و می‌شناسی.



**ضحک:** یکی دیگر از واژه‌های مرتبط با بحث شادی، ضحک است. لسان العرب در معنی آن می‌گوید: ضحک ظاهر شدن دندان‌های ثنایا بر اثر فرح است همچنین آن را به معنی تعجب هم ذکر کرده است. (لسان العرب، ۱۴۱۴: ۴۵۹/۱۰) مفردات راغب هم ضحک را به معنی انبساط وجه و گشوده شدن دندان‌ها می‌داند که بر اثر سرور در نفس ایجاد می‌شود، همچنین ضحک استعاره از سخریه هم گرفته شده است. (المفردات فی غریب القرآن، ۱۴۱۲: ص ۵۰۱) و در مجمع‌البحرین هم در توضیح معنی آیه «وَ أَنَّهُ هُوَ أَضْحَكٌ وَ أَبْکَى» (نجم/۴۳): و هم اوست که (بندگان را) شاد و خندان سازد و غمین و گریان گرداند. ضحک را ناشی از سرور می‌داند همان‌طور که بکاء را ناشی از حزن می‌داند. (مجمع‌البحرین، ۱۳۷۵: ۲۸۰/۵) و مصباح‌المنیر هم کاربرد ضحک را در مورد سخریه و همچنین تعجب می‌داند. (مصباح‌المنیر، بی‌تا: ص ۳۵۸) اما در قاموس با توضیح مفصلی می‌گوید: «ضحک: بفتح و کسر (ض): خنده». اقرب‌الموارد گوید: آن انبساط وجه است به طوری که دندان‌ها از سرور ظاهر شوند. اگر بی‌صدا باشد تبسم است، اگر صدایش از دور شنیده شود قهقهه و گرنه ضحک است. راغب گوید: به علت ظاهر شدن دندان‌ها در خندیدن، دندان‌های جلوی را ضواحک گفته‌اند. به مسخره از روی استعاره ضحک گویند. و در سرور مجرد و در تعجب نیز استعمال می‌شود. «وَ امْرَأَتُهُ قَائِمَةٌ فَضَحِكْتُ» فَتَبَسَّرْنَاهَا بِإِسْحَاقَ» (هود/۷۱) آیه درباره بشارت فرزند است که ملائکه با ابراهیم (ع) دادند و زنش از آن مطلع شد. در مجمع فرموده: ضحک بفتح ضاد به معنی حیض است گویند: «ضحکت الارب» یعنی خرگوش حائض شد. جمله اخیر در قاموس نیز هست. علی‌هذا بنظر می‌آید که «فَضَحِكْتُ» در آیه به معنی حیض بوده باشد یعنی: زن ابراهیم (ع) ایستاده و به گفتگوی شوهرش با ملائکه نگاه می‌کرد پس ناگاه حائض شد و به دنبال آن ملائکه بشارت اسحاق (ع) را به او دادند و حیض به قول المیزان آمادگی او بود برای قبول بشارت. در تفسیر عیاشی از امام صادق (ع) نقل شده که ضحک به معنی حیض است و در مجمع نیز بدان اشاره فرموده است. المیزان پس از قبول این قول فرموده: بیشتر مفسران ضحک را بکسر ضاد بمعنی خندیدن گرفته‌اند در توجیه آن اختلاف کرده‌اند، اقرب وجوه آن است که زن ابراهیم (ع) در آنجا ایستاده و از اینکه میهمانان طعام نمی‌خورند

می‌ترسید و آن مقدمه شرّ بود ولی چون دانست آنها ملائکه‌اند و شرّی در بین نیست شاد گردید و خندید آنگاه ملائکه مژده اسحق (ع) را به او دادند. البتّه راغب اصرار دارد که ضحک در آیه به معنی خنده و تعجب است و معنی آن حیض نیست چنانکه بعضی مفسّران گفته‌اند. (قاموس قرآن، ۱۳۷۱: ۱۷۴/۴ - ۱۷۲)

**نشاط:** از دیگر واژه‌هایی که مرتبط با بحث شادی است و معنی آن را می‌رساند واژه «نشاط» است. لسان العرب نشاط را به ضد کسل معنا کرده است که این معنا هم در انسان و هم در حیوان وجود دارد و نشیط را «طیب النفس للعمل» یعنی کسی که آمادگی برای انجام کار دارد تعریف کرده است. (لسان العرب، ۱۴۱۴: ۴۱۳/۷) کتاب العین هم همین معنا را ذکر کرده است. (خلیل بن احمد، ۱۳۶۸، ج ۶، ص ۲۳۷) و مجمع البحرین و مصباح المنیر هم نشاط در عمل را به معنی خفت و سرعت در انجام کار معنی کرده‌اند. (مجمع البحرین، ۱۳۷۵: ۲۷۶/۴؛ مصباح المنیر، بی‌تا: ص ۶۰۶)

**راحه:** مفردات راغب «راحه» را از «روح» می‌داند و روح را به معنی تنفس گرفته چون انسان با تنفس راحت می‌شود و روح در آیه «لَا تَيَأْسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ» را به معنی فرج و رحمت گرفته است (المفردات فی غریب القرآن، ۱۴۱۲: ص ۳۶۹ و ۳۷۱) لسان العرب آن را به معنی سرور و فرح ذکر کرده (لسان العرب، ۱۴۱۴: ۴۶۱/۲ - ۴۵۷) طبرسی در ذیل آیه «وَلَا تَيَأْسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ» (یوسف/۸۷)؛ و از رحمت خدا نومید مباشید. می‌گوید: «و الروح: الراحة» و اصل باب از ریحي است که رحمت می‌آورد و در معنی آیه گفته است: مایوس نباشید از رحمتی که خدا می‌آورد. (قاموس قرآن، ۱۳۷۱: ۱۳۱/۳ - ۱۳۰)

**بشر:** از دیگر واژه‌هایی که مرتبط با بحث شادی است واژه «بشر» است. در مصباح المنیر «بِشْرٍ، بَيْشَرٍ» را بر وزن «فَرِحَ يَفْرَحُ» و هم معنی آن می‌داند و «بِشْرٍ» به کسر شین را به معنی (طَلَّاقَهُ الْوَجْهَ) یعنی گشاده‌رویی می‌داند (فیومی، بی‌تا، ص ۴۹) و النهایه و لسان العرب نیز همین معنا را در ضمن توضیح کلمه «أَبْشَرُ» اسم تفضیل از بشر، ذکر کرده‌اند. (النهایه فی غریب الحدیث، بی‌تا: ۱۲۹/۱؛ لسان العرب، ۱۴۱۴: ۶۳/۴) مفردات راغب نیز بشر را سرور آشکار و ظاهر می‌داند. (المفردات فی غریب القرآن، ۱۴۱۲: ص ۱۲۷)

**بهجت:** لسان العرب آن را بمعنی «حُسْن» ذکر کرده همچنین لسان العرب و العین



آن را بمعنی حسن رنگ یک شیء و نصارت آن گرفته‌اند. (لسان العرب، ۱۴۱۴: ۲/۲۱۶؛ کتاب العین، ۱۳۶۸: ۳/۳۹۴) همچنین گفته شده که بهجت در گیاه بمعنی نصارت و در انسان بمعنی گشوده شدن صورت و ظهور فرح است و ابتهاج از این ریشه به معنی سرور و مبتهج بمعنی مسرور است. (لسان العرب، ۱۴۱۴: ۲/۲۱۶) و مجمع البحرین هم در توضیح آیه «حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجٍ» (النمل/۶۰) به همین معنی سرور و فرح اشاره کرده است. (مجمع البحرین، ۱۳۷۵: ۲/۲۷۹) و مصباح المنیر و النهایه هم بدین معنی اشاره کرده‌اند. (مصباح المنیر، بی تا: ص ۶۳؛ النهایه فی غریب الحدیث، بی تا: ۱/۱۶۵) و مفردات راغب هم بهجت را به معنی ظهور سرور می‌داند و ابتهاج را به معنی سروری می‌داند که اثر آن بر صورت ظاهر شود. (المفردات فی غریب القرآن، ۱۴۱۲: ص ۱۴۸)

از مجموع این مباحث لغوی می‌توان فهمید که مفهوم شادی مفهوم کلی و وسیعی است که شامل مفاهیم و الفاظ متعدد با مفاهیم دقیق و جزئی و مختلف از هم می‌شود.

## ۲- عوامل شادمانی در قرآن و حدیث

### ۲-۱- باورهای دینی

مهم‌ترین عامل مسرت، باورهای دینی است. قرآن مجید رسیدن به اطمینان قلبی را منحصرأ در یاد خدا می‌داند، این اطمینان اساس هر نوع شادی است.

امام صادق (ع) می‌فرماید: اگر مردم می‌دانستند که شناخت خدا چه فضیلتی دارد، به آنچه خدا از شکوفه زندگی دنیا و نعمت آن در اختیار دشمنان نهاده، چشم نمی‌دوختند و دنیای آنان، نزدشان از آنچه بر آن پا می‌نهند، کمتر می‌نمود و بی‌گمان، از شناخت خدا، بهره‌مند می‌شدند و چونان کسی که همواره در باغهای بهشت با اولیای خداست، از آن لذت می‌بردند. بی‌گمان، معرفت خدا، مونس در هر هراس، همراه هر تنهایی، نور هر تاریکی، نیروی هر ناتوانی و شفای هر بیماری است. (اصول الکافی، ۱۴۱۳: ۸/۲۴۷) از جمله باورهای دینی عبارتند از:

#### ۱-۱-۲- ایمان

از جمله این عوامل در درجه اول ایمان به خداست که قرآن کریم می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸)؛ تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد. ایمان به خدا، به انسان آرامش خاطر و اطمینان قلب می‌دهد و همه دغدغه‌ها و نگرانی‌های روحی و

افسردگی از بین می‌رود. همانطور که رسول اکرم (ص) می‌فرماید: خداوند از روی حکمت و فضل خویش، آسایش و شادمانی را در یقین [به خداوند] و خرسندی [از او] قرار داد و غم و اندوه را در شک [به خدا] و ناخرسندی [از او]. (تحف العقول عن آل الرسول، بی‌تا: ص ۶؛ المحاسن و المساوی، ۱۳۸۰: ۸۱/۱؛ أعلام الدین، ۱۴۰۸: ص ۳۷۲؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۱۵۲/۷۱؛ کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، ۱۴۱۲: ۸۰/۳؛ اصول الکافی، ۱۴۱۳: ۵۷/۲)

علامه طباطبایی در تفسیر «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» بیان می‌دارد که از ظاهر سیاق برمی‌آید که آیه بیان جمله «من اناب» است و می‌فهماند انابه همان ایمان و اطمینان قلب است با ذکر خدا. و ایمان عبارت است از ادراک توأم با تسلیم و قبول قلبی. رو این همان معنایی است که از آیه ۱۲۵ سوره انعام برداشت می‌شود. و جمله «تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» عطف تفسیری بر جمله «أمنوا» است و در نتیجه می‌فهماند که ایمان به خدا ملازم به اطمینان قلب به وسیله یاد خداست. و حقیقت ترس از خدا همان ترس آدمی از اعمال زشت خویش است که باعث می‌شود خداوند از انزال رحمت خود خودداری کند، پس هر وقت که دل آدمی به یاد خدا بیفتد اولین اثری که از خود نشان می‌دهد این است که ملتفت قصورهای خود گشته، آن چنان که متأثر خود که عکس العملش در جوارح، لرزه اندام باشد. و دومین اثرش این است که متوجه پروردگارش می‌شود و در نتیجه خاطرش سکون یافته و به یاد او دلش آرامش می‌یابد. (المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۳۷۶: ۴۸۵/۱۱ - ۴۸۳)

مردمانی که به خدا معتقد هستند، مشکلات را آسان تر می‌پذیرند چرا که آن را بخشی از خلقت و یا تدبیر الهی تلقی می‌کنند. بنابراین معنا و مفهومی در ورای این اتفاقات وجود دارد که انسان از آن آگاه نیست. همانطور که در بیان ماجرای روز عاشورا آمده است که: بُرَيْرُ بْنُ خُصَيْرِ هَمْدَانِي وَ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَبْدِ رَبِّهِ انصاري، بر در خیمه ایستاده بودند. بریر با عبد الرحمان شوخي مي کرد. او گفت: اي بریر! اکنون، هنگام بیهوده گویی نیست. بُرَيْرُ گفت: به خدا سوگند، هیچ‌گاه، بیهوده گویی را دوست نداشتم. اکنون که شوخي مي کنم، تنها از سر شادمانی نسبت به چیزی است که به سويش روانيم. (مثير الاحزان، بی تا: ص ۵۴؛ الملهوف، بی تا، ص ۱۵۵؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴:

۱/۴۵؛ تاریخ طبری، ۱۳۶۶: ۴۲۳/۵؛ الکامل فی التاریخ، ۱۴۱۱: ۵۶۱/۲؛ البدایه والنهایه، ۱۴۱۰: ۱۷۸/۸)

ایمان و اعتقاد به حکمت الهی و صلاحی که خداوند برای انسان در نظر گرفته است، به انسان این قدرت و امکان را می‌دهد که او را در دوران درد و رنج یاری نماید: «قُلْ مَنْ يُنَجِّبُكُمْ مِنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَئِنْ أَنْجَانَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ قُلِ اللَّهُ يُنَجِّبُكُمْ مِنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ تُشْرِكُونَ» (انعام/ ۶۳-۶۴)؛ بگو ای پیغمبر آن کیست که شما را از تاریکی‌ها و سختی‌های بیابان و دریا نجات می‌دهد، گاهی که او را به تضرع و زاری و از باطن قلب خود می‌خوانید که اگر ما را از این مهلکه نجات داد پیوسته شکرگزار او هستیم. بگو خداست که شما را از آن سختی‌ها نجات می‌دهد و از اندوه می‌رهاند، باز هم به او شرک می‌آورید؟

آدمی همواره در شدايد روزگار وقتی از اسباب ظاهري قطع امید می‌کند، به فطرت انسانی خود مراجعه کرده و مشاهده می‌کند که این تنها خداوند است که می‌تواند او را نجات داده و مایه آرامشش گردد (المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۳۷۶: ۱۹۹/۷) و روح انسان همچون زمین حاصل خیزی است که دانه‌های درخواست و نیاز در آن به خوبی می‌روید و خداوند نیز همواره همراه کسی است که همراه خداوند باشد. چنین انسانی نه ترس دارد و نه غم و نه اندوهی بر روح و جان او چنگ خواهد انداخت، زیرا آفرینش را هدف‌دار و هدف را خیر و تکامل و سعادت معرفی می‌کند. (انسان و ایمان، ۱۳۸۶: ص ۳)

حضرت علی (ع) می‌فرماید: مؤمن، زیرک و هوشمند است. شادی‌هایش در چهره او و اندوهش در دل اوست. گشاده‌چهره و خوش‌رو است، نه ترش‌رو و تفتیش‌گر. با صلابت است و [با این حال] فروخورنده خشم است و پر تبسم. او را از سستی [و تنبلی] به دور می‌بینی و همواره با نشاط. (اصول الکافی، ۱۴۱۳: ۲/۳۳۰، أعلام الدین، ۱۴۰۸: ص ۱۱۵)

بنابراین اینگونه می‌توان گفت که مایه نجات حقیقی و آرامش قلوب و رسیدن به شادی واقعی، مسأله ایمان است که با ذکر و یاد دائمی خداوند حاصل می‌شود.

## ۲-۱-۲- اعتماد کردن به فضل خدا

یکی دیگر از عوامل شادمانی که در زیر مجموعه باورهای دینی و اعتقاد به خداوند قرار می‌گیرد اعتماد به فضل خداوند می‌باشد. اعتمادی که دربردارنده شادی و سرور برای

انسان است همانگونه که خود قرآن به این نکته اشاره دارد آنجا که می‌فرماید: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس / ۵۸)؛ بگو: [نزول قرآن] به فضل خدا و رحمت اوست. پس باید بدان شادمان باشند که آن، از هر چه گردآوری می‌کنند، بهتر است. و پیامبر اکرم (ص) چه ظریف و زیبا به این نکته اشاره می‌کند آنجا که در خصوص اعتماد به فضل خداوند می‌فرماید: خداوند فرمود: «... از میان بندگان مؤمن من، کسی هست که در عبادت من می‌کوشد و از بستر خود بر می‌خیزد و بالین خوش را رها می‌سازد و شب‌ها به عبادت من می‌پردازد و خود را در راه بندگی من، به رنج می‌افکند؛ اما من از روی لطف به او و برای حفظ او، یکی دو شب، چرت را بر وی مسلط می‌کنم و او می‌خوابد و صبح بر می‌خیزد و نمازش را می‌خواند، در حالی که از خود در خشم است و خویش را سرزنش می‌کند. اگر ره‌ایش کنم تا همچنان به عبادت من ادامه دهد، دچار خودپسندی می‌شود و خودپسندی، موجب می‌شود تا به کارهایش مغرور گردد و بدین سان، آنچه مایه هلاکت اوست، به وی در می‌رسد؛ زیرا به اعمال خویش مغرور می‌گردد و چندان از خود راضی می‌شود که گمان می‌برد از همه عبادت پیشگان، برتر است، و در عبادتش مرز تقصیر را پشت سر گذاشته است. در این هنگام، از من دور می‌گردد، در حالی که خیال می‌کند در حال نزدیک شدن به من است. پس آنها که برای ثواب من عمل می‌کنند، نباید به اعمالی که انجام می‌دهند، تکیه کنند؛ زیرا اگر بسیار بکوشند و خود را به زحمت بیندازند و همه عمر خویش را در عبادت من سپری سازند، باز حق آن را ادا نمی‌کنند و به کُنه بندگی من که بدان، کرامت من و نعمت‌های بهشتی‌ام و برترین درجات در کنار مرا می‌جویند، نخواهند رسید؛ بلکه باید به رحمت و بخشایش من اعتماد کنند و به فضل من دل‌شاد باشند و به خوش‌گمان بودن به من اطمینان کنند؛ زیرا در این صورت، رحمت من نصیبشان می‌شود و خشنودی من بدانها می‌رسد و آمرزش من، جامه عفووم را بر تنشان می‌کند. همانا من خدای بخشنده بخشایش‌گرم و به این وصف، نامیده شدم» (اصول الکافی، ۱۴۱۳: ۶۰/۲؛ مشکاه الانوار فی غرر الاخبار، ۱۴۱۸: ص ۵۳۹؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۳۲۸/۷۲؛ البدایه والنهایه، ۱۴۱۰: ۳۰۲/۲)

شیخ طوسی در ذیل این آیه بیان می‌دارد که: «خداوند پیامبرش را امر کرد که به مکلفان بگوید به فضل خدا شاد باشید و آن زیادی نعمت است و جایز است که بگوید:

فضل الله، و آن از بخشش خدا است زیرا در جایگاه بخشش است همانگونه که گیاه در جایگاه رویش است. اضافه فضل به خدا به معنی مالکیت است همانگونه که اضافه عبد به خداوند به معنی مالکیت برای اوست. و فرح و شادی لذتی قلبی است و درک آنچه دوست داری. و میتوان گفت: آن لذتی است در قلب در رسیدن آنچه می‌خواهی. خداوند آن را در این آیه زیبا نموده است و بر آن دلالت می‌کند که خداوند فرحین را دوست ندارد یعنی بی‌بند و بار» (التبیان فی تفسیر القرآن، ۱۴۰۹: ۳۹۷/۵)

امام علی (ع) هم در این خصوص فرموده‌اند: خداوند درباره من و یارانم چنین فرو فرستاده است: «مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَن قَضَىٰ نَحْبَهُ وَ مِنْهُمْ مَن يَنْتَظِرُ وَ مَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا» (احزاب/۲۳)؛ از میان مؤمنان، مردانی هستند که بر سر عهده‌ای که با خدا بستند، صادقانه ایستادند. پس برخی از آنان، عهد خود را تا پایان ادا کردند [و به شهادت رسیدند] و گروهی دیگر در انتظار [شهادت] اند و [عهد خود را] هرگز تغییر ندادند. به خدا سوگند من در انتظارم و [عهد خود را] هرگز تغییر نداده‌ام! سپس ما را به فضل و کرم خود، وعده پاداش داده و فرموده است: (بگو: به فضل خدا و رحمت اوست. پس باید بدان شادمان باشند که آن، از هر چه گردآوری می‌کنند، بهتر است). اکنون زمان آن فرا رسیده تا برای آنچه بر من رخ داده، به نعمت پروردگارم شادمان باشم. (دعائم الاسلام، ۱۳۸۳: ۳۵۴/۲)

بنابراین می‌شود با توجه به فضل و رحمتی که خداوند به بندگانش دارد در پرتو الطاف الهی احساس سرور و شادمانی درونی کرد.

### ۳-۱-۲- رضایت و تحمل نسبت به قضا و قدر الهی

یکی دیگر از راه‌های مهم شادی، کنار آمدن با مشکلات و رضایت‌مندی از مقدرات الهی است. امام صادق (ع) می‌فرماید: نشاط و شادی، در پرتو راضی بودن به رضای خدا و یقین به دست می‌آید و اندوه و غم، در شک و ناخشنودی به مقدرات الهی حاصل می‌شود. (بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۱۵۹/۶۸)

مقصود از رضا، ترک اعتراض به مقدرات الهی در ظاهر و باطن، به زبان و عمل است. امام علی (ع) فرموده است: «به قضای خداوند خشنود باش تا شاد و راحت زندگی کنی». آنگونه که امام جعفر صادق (ع) فرموده است: نشاط و شادی، در پرتو راضی بودن به

رضای خدا و یقین به دست می‌آید و اندوه و غم، در شک و ناخشنودی به مقدرات الهی پدیدار می‌شود. هرگاه روح امید درون کسی دمیده شود، برای همیشه خشنود خواهد بود و به سوی مقصد الهی خویش، استوارتر گام خواهد برداشت و در نتیجه، موفق خواهد شد؛ زیرا با هر مانعی که روبه رو می‌شود، نومید نمی‌گردد و با امیدواری، موانع را از پیش پای خود برمی‌دارد. قرآن کریم نیز همگان را به امیدواری دعوت می‌کند و می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (زمر/۵۳)؛ (ای پیامبر خدا) بگو ای بندگان! که بر خود ستم کرده‌اید، هرگز از رحمت خداوند مأیوس نشوید، به درستی که خداوند، تمام گناهان را می‌آمرزد؛ زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.

بنابراین هرگاه انسان به آینده امید داشته باشد، در خود احساس سبکبالی و آسودگی می‌کند و ملالت، خستگی فکر و شکست، او را آزار نمی‌دهد. پس یکی از راه‌های مهم کسب شادی، کنار آمدن با مشکلات و رضامندی از مقدرات الهی است.

## ۲-۲- عوامل غیر ارادی

### ۱-۲-۲- پیوند روحی

بسیار اتفاق افتاده است که انسان به طور ناخودآگاه و بدون آنکه دلیلی در خارج داشته باشد در خود احساس شادی یا غم می‌کند. دسته‌ای از روایات به ذکر دلیل این حالت پرداخته‌اند که ما به عنوان نمونه به ذکر مواردی چند می‌پردازیم: آنجا که امام علی (ع) می‌فرماید: خداوند متعال به زمین نگریست و ما را انتخاب کرد و برای ما پیروانی برگزید که یاریمان کنند و از شادی ما، شادمان شوند و از اندوه ما، اندوهناک، و در راه ما جان و مال خود را نثار کنند، آنان از ما آیند و رو به سوی ما دارند. (الخصال، ۱۴۰۳: ص ۶۳۵؛ تأویل الآیات الظاهره، ۱۴۰۹: ۲۶۶۷؛ غررالحکم، ۱۳۶۱: ۵۴۹/۲؛ بحار الأنوار الجامعه لدرر أخبار الأئمه الأطهار، ۱۴۰۴: ۲۸۷/۴۴)

همچنین در کافی به نقل از جابر جعفی آمده است که: در حضور امام باقر (ع) دلم گرفت. گفتم: فدایت شوم! گاه بدون آن که گرفتاری‌ای به من برسد یا پیشامدی برایم رخ دهد، اندوهگین می‌شوم، چندان که همسرم و دوستم، آن را در چهره‌ام حس می‌کنند. فرمود: «همین گونه است، ای جابر! خداوند مؤمنان را از خاک بهشت آفرید و از نسیم روح

خویش در آنها روان ساخت. از این روست که مؤمن، برادر تنی مؤمن است. پس هرگاه به یکی از آن ارواح در سرزمینی اندوهی رسد، آن روح دیگر، اندوهگین می‌شود؛ زیرا از جنس اوست. (اصول الکافی، ۱۴۱۳: ۱۶۶/۲؛ المحاسن و المساوی، ۱۳۸۰: ۲۲۶/۱؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۱۴۷/۶۱) همچنین در بحار الأنوار روایت شده است که از امام کاظم (ع) در باره فردی سؤال شد که غمگین می‌شود، بی آن که علت اندوه خود را بداند. فرمود: «اگر اندوهی به او رسید، بداند که برادرش غمی دارد. همچنین است اگر بی دلیل شاد شود. پس، در ادای حقوق برادران از خدا مدد می‌جوییم. (بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۲۲۷/۷۴) یا آنجا که امام صادق (ع) فرمودند: «شیعیان ما جزئی از ما هستند. از باقی مانده گل ما آفریده شدند. آنچه ما را ناخوش می‌کند، برای آنان نیز ناخوشایند است و آنچه مایه شادی ماست، مایه شادی آنها می‌شود. هر کس آهنگ ما را دارد، به سوی آنها برود؛ چرا که آنان هستند که او را به ما می‌رسانند» (الامالی، ۱۳۱۳: ص ۲۹۹؛ بشارة المصطفی لشیعة المرضی، ۱۴۲۰: ص ۱۹۶؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۲۴/۶۸)

## ۲-۲-۲ - الهام فرشته

در تفسیر عیاشی به نقل از هارون بن خارجه آمده است که به امام صادق (ع) گفتیم: من، شاد می‌شوم، بی آن که در خود و یا دارایی و یا دوستم سببی بیابم. و غمگین می‌شوم بی آن که غمی در خود و دارایی و دوستم بینم. فرمود: «آری، شیطان در دل و سوسه می‌کند و می‌گوید: اگر نزد خدا خیری داشتی، دشمنت را بر تو مسلط نمی‌کرد و تو را نیازمند او نمی‌ساخت. جز این است که چشم به راه همان چیزی هستی که پیش از تو، انتظار می‌کشیدند؟ آیا آنها چیزی گفتند؟ پس این، همان غم بی سبب است؛ و اما شادی، فرشته به دل الهام می‌کند و می‌گوید: اگر خداوند، دشمنت را بر تو چیره ساخته و نیازت را به او قرار داده، بی تردید کوتاه مدت و گذراست. مژده باد آمرزش الهی و فضل او! و این همان گفته خداوند است: «الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَ يَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِنْهُ وَ فَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» (بقره/ ۲۶۸) (شیطان، شما را از ناداری می‌ترساند و به زشتی فرمان می‌دهد و خداوند، به شما وعده آمرزش و فضل می‌دهد. (علل الشرايع، ۱۳۸۵: ص ۹۳؛ مشکاة الانوار فی غرر الاخبار، ۱۴۱۸: ص ۴۹۰؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر

أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۵۶/۷۰)

طبرسی در تفسیر خود در ذیل این آیه آورده است که: «در این آیه خداوند مردم را از شیطان که مانع از صدقه دادن است برحذر می‌دارد. و «الشَّيْطَانُ يُعِدُّكُمْ الْفَقْرَ» شیطان به شما وعده فقر می‌دهد در اینکه از بهترین قسمت مال در راه خیر و خدا انفاق کنید. و برخی می‌گویند مراد دادن زکات اموال است. «وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ» و شما را به گناهان و ترک اطاعت خدا و به قول برخی انفاق از چیزهای پست فرمان می‌دهد و علت اینکه به این نوع انفاق‌ها «فحشا» گفته شده این است که به گناه کشیده می‌شود زیرا وقتی شخص ثروتمند به فقرا انفاق نکرد کم اصل انفاق را کنار گذاشته و حتی انفاقات واجبه را هم ترک خواهد کرد. از ابن عباس نقل شده که در این آیه چهار وعده به شما داده شده است: دو وعده از خدا که همان آمرزش گناهان و زیادی رزق و روزی است و دو وعده از شیطان که همان فقر و فحشاء است. و از ابن مسعود روایت شده که برای شیطان طریقه ای است که همان وعده به فقر و امر به گناه است و برای فرشته روش دیگر و آن امر به انفاق و نهی از گناه می‌باشد» (مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ۱۴۱۴: ۱۶۰/۳-۱۵۹)

### ۳-۲- کارهای شایسته و اخلاق پسندیده

#### ۱-۳-۲- رفتارهای شایسته

از دیگر عوامل شادمانی که در زیر مجموعه کارهای شایسته و اخلاق پسندیده قرار می‌گیرد، همان رفتارهای شایسته‌ای است که قرآن و روایات به آن اشاره دارد و ما در اینجا به ذکر مواردی چند از این آیات و روایات می‌پردازیم:

«بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره/ ۱۱۲) آری، هر که تسلیم حکم خدا گردید و نیکوکار گشت مسلم اجرش نزد خدا خواهد بود و آنان را هیچ خوف و اندیشه و هیچ اندوهی نخواهد بود.

«مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (نحل/ ۹۷) هر زن و مردی که کاری نیکو انجام دهد، اگر ایمان آورده باشد زندگی خوش و پاکیزه‌ای بدو خواهیم داد و پاداشی بهتر از کردارشان عطا



خواهیم کرد.

پیامبر خدا فرمود: باید محبوب‌ترین گنجینه‌ها و مطمئن‌ترین آنها از جهت منفعت و سودآوری در نزد تو، افزایش کارهای شایسته و دل‌بستن به یادگارهای نیکو باشد؛ چه این که گرایش تو به چنین چیزی به همراه روی‌گردانی از غیر آن، موجب کم شدن اندوهت و نیکو شدن زندگی‌ات می‌شود. (دعائم الاسلام، ۱۳۸۳: ۱/۳۵۳) همچنین از جمله پندهای خداوند به عیسی (ع) این بوده است که: ای عیسی! از کار شایسته، شادمان باش که آن، مایه خشنودی من است (اصول الکافی، ۱۴۱۳: ۸/۱۳۸۱۳؛ الامالی، ۱۳۶۲: ص ۶۱۱؛ تحف العقول عن آل الرسول، بی تا: ص ۴۹۹؛ اعلام الدین، ۱۴۰۸: ص ۲۳۲؛ مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۱۴، ص ۲۹۵).

در تفسیر البرهان در ذیل این آیه به نقل از امام صادق (ع) آورده است که: «به ایشان گفته شد که ابا الخطاب بیان می‌کند که تو به او گفتی: هر وقت حق را شناختی هرطور خواستی عمل کن. پس گفت: خدا اباالخطاب را لعنت کند. به خدا قسم من اینگونه نگفتم بلکه گفتم: هر وقت حق را شناختی آنچه از کارهای خوب خواستی عمل کن از تو پذیرفته می‌شود». و همچنین فرموده‌اند: مراد از «فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» راضی و خشنود می‌باشد. (تفسیر برهان، ۱۴۱۵: ۳/۴۵۳)

## ۲-۳-۲- خوش‌گمانی به خدا

امام صادق (ع) جوایبی یکی از شرکت‌کنندگان در مجلس خود شد. گفتند: بیمار است. پس آهنگ عیادت وی کرد و در کنار او نشست و او را سخت ناخوش یافت. به او فرمود: «به خدایت خوش‌گمان باش. گفت: گمانم به خدا نیکوست؛ لیکن برای دخترانم اندوهگینم و چیزی جز غم آنها بیمارم نکرده است. امام صادق (ع) فرمود: «خدایی که برای چند برابر شدن [پاداش] نیکی‌ها و پاک شدن بدی‌هایت به او امید بسته‌ای، برای بهبود حال و روز دخترانت نیز به همو امید ببند. آیا نمی‌دانی پیامبر خدا فرمود: [در شب معراج] هنگامی که از سدره المنتهی گذشتم و به شاخ و بال‌هایی آن درخت رسیدم، دیدم میوه برخی شاخه‌ها به پستان آویزانی ماند که از بعضی شیر و از بعضی عسل و از برخی روغن می‌چکد و نیز از برخی، چیزی شبیه آرد سفید و از بعضی دیگر، نوعی رویدنی و از دیگری، چیزی مانند محصول درخت سدر بیرون می‌آید و تمامی آنها به سوی زمین

روان اند. با خود گفتیم: مقصد اینها که از این پستانها خارج می‌شوند کجاست؟ چون جبرئیل با من نبود زیرا من از حدّ او فراتر رفته بودم و او از همراهی من درمانده بود، پس خداوند در درونم ندا داد که: ای محمد! من اینها را در این والاترین مکان می‌رویانم تا دختران و پسران مؤمنان امتت را تغذیه نمایم. پس به پدران دختران بگو: دلواپس ناداری دخترانتان نشوید؛ زیرا همانگونه که آنها را آفریدم، روزیشان می‌دهم. (بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۱۴۶/۵)

فردی که همواره به خداوند خوش‌گمان است و تمام اسباب و عوامل عالم را در دست قدرت او می‌بیند، بنابراین دلواپس کاستی‌ها و دلتنگی‌های ناشی از زندگی قرار نمی‌گیرد.

### ۳-۲- خدمت به مردم

خدمت به مستضعفین و محرومین جامعه یکی از شیرین‌ترین عبادت‌ها محسوب می‌شود و افراد جامعه اسلامی موظفند برای رضای خدا و کم کردن بار غم از دوش یتیمان و بیچارگان بی‌ریا بدون منت نهادن و به صورت ناشناس که نشان از تبلور نوع دوستی و مهرورزی است به آنها کمک کنند و روز به روز بر گسترش فعالیت‌های خود در این زمینه که سرشار از مهر و عاطفه است بیافزایند. امیرالمومنین (ع) می‌فرماید: نیکوترین زندگی، از آن کسی است که مردم در سایه فضیلت او زندگی کنند. (غررالحکم، ۱۳۶۱: ۴۱۰/۲) همچنین امام جعفر صادق (ع) در مورد آیه «هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ» (الرحمن/۶۰)؛ آیا پاداش نیکی جز نیکی است؟ که بین همه عمومیت دارد می‌فرماید: «پاسخ نیکی را باید به نیکی داد و هر کس به او نیکی شود باید جبران کند و راه جبران این نیست که به اندازه او نیکی کنی بلکه باید بیش از آن باشد زیرا اگر همانند آن باشد نیکی او برتر است چرا که او آغازگر این نیکی بوده است» (غررالحکم، ۱۳۶۱: ۶۰۵/۲) همچنین در تاریخ یعقوبی به نقل از امام حسن (ع) آمده است که: به امام حسن (ع) گفته شد: نیکوترین زندگی، از آن چه کسی است؟ فرمود: «آن که مردم را در زندگی خود شریک گرداند. گفته شد: بدترین زندگی، از آن چه کسی است؟ فرمود: آن که در سایه زندگی او کسی موقعیت زندگی پیدا نکند.» (تاریخ الیعقوبی، بی تا: ۲۶۶/۲)

خدمت بدون منت تنها می‌تواند از یک اخلاص و نیت پاک بلند شود و در نتیجه آن می‌توانیم بروز محبت‌ها و شادی‌های فردی و اجتماعی را ببینیم.

#### ۴-۳-۲- سازگاری و مدارا

امام علی (ع): در برابر روزگار، جز از خرد، مدد نتوان گرفت و برای [به دست آوردن] شادی، جز از نرمخویی (بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۷/۷۸) امام حسن (ع): شادمانی، در سازگاری با برادران است و در مراعات [حقوق] همسایگان. (همان، ص ۱۱۵)

#### ۵-۳-۲- شوخی

مزاح و مداعبه در زبان عربی و شوخی در زبان فارسی نوعی رفتار اجتماعی است که موجب سرور و شادی انسان می‌شود. از آن جایی که شادی و سرور برای انسان مطلوب است و آثار و برکات بسیاری دربردارد، توجه به اسباب سرور و شادی از جمله شوخی نیز مطلوب است، هرچند که در اسلام، آنچه پسندیده است حفظ تعادل و اعتدال بویژه در رفتار است همانگونه که پیامبر (ص) فرموده‌اند که: «من شوخی می‌کنم و جز حق چیزی نمی‌گویم» (مکارم الاخلاق، بی تا: ص ۲۱؛ جامع السعادات، ۱۴۰۸: ۶۸/۲؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۳۰۱/۶۱) و حضرت علی (ع) فرموده‌اند: هرگاه، پیامبر (ص) یکی از اصحاب را غمگین می‌یافت او را با شوخی خرسند می‌ساخت و می‌فرمود: «خداوند کسی را که بر روی برادرش چهره درهم کشد دشمن می‌دارد.» (سنن النبی: آداب و سنن پیامبر (ص)، ۱۳۸۱: ص ۴۲)

همچنین اما صادق (ع) می‌فرماید: «خداوند محمد «صلی الله علیه و آله و سلم» را با مهربانی و رحمت برانگیخت و از مهربانی او برای امتش شوخی با آنان بود، مبدا به علت عظمتش نتوانند به او نگاه کنند. لبخند فرد بر برادر مؤمنش حسنه است و برداشتن خاشاکی از روی او نیز حسنه است و خداوند به چیزی محبوب‌تر از سرور ساختن مؤمن، پرستش نشده است» (اصول الکافی، ۱۴۱۳: ۲۷۱/۳) همچنین پیامبر اکرم (ص) یکی از صفات مومن را شوخ‌طبعی و زنده‌دل بودن دانسته‌اند (بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۱۵۳/۷۴) و امام صادق (ع) به یونس شیبانی فرمودند: «شوخی شما اصحاب با یکدیگر چه مقدار است؟ گفت: کم است. حضرت فرمود: این گونه نباشید، به درستی که شوخ‌طبعی از حسن خلق است. شما بدین وسیله برادران را شاد می‌کنید؛ همان گونه که رسول خدا (ص) اهل شوخی و مزاح بودند، تا سرور و شادی را در قلب

اصحاب ایجاد کنند. (اصول الکافی، ۱۴۱۳: ۶۳۳/۲؛ وسایل الشیعه، ۱۴۰۹: ۴۱۱/۲۱)

همچنین این مسئله در سیره پیامبر (ص) و ائمه اطهار نیز به چشم می‌خورد. به عنوان مثال روزی پیرزنی به پیامبر (ص) عرض کرد: دعا کن خدا مرا اهل بهشت کند. پیامبر (ص) فرمود: «پیرزن وارد بهشت نمی‌شود». آن پیرزن ناراحت شد. پیامبر (ص) خندید و به او گفت: «آیا نشنیده‌ای که خداوند در قرآن می‌فرماید: ما آنان را آفرینش جدیدی بخشیدیم و همه را دوشیزه قرار دادیم» واقعه ۳۵ و ۳۶ (شرح نهج البلاغه، ۱۳۷۸: ۶۸/۶؛ تنبیه الخواطر، ۱۴۱۳: ۱۱۲/۱) همچنین امام صادق (ع) در بیان صفات مؤمن می‌فرماید: «هیچ مؤمنی نیست مگر اینکه در او دعا به باشد». راوی سؤال کرد دعا به چیست؟ حضرت فرمودند: «مزاح» (اصول الکافی، ۱۴۱۳: ۴۶۶/۲)

بنابراین از صفات مؤمن بلکه از مهم‌ترین و اصلی‌ترین صفات اهل ایمان، خوشرفتاری و حسن خلق است که جلوه‌های بسیاری دارد که از آن جمله شوخی با دوستان است.

### ۶-۳-۲-قناعت

پیامبر خدا (ص) در تفسیر این سخن خدای متعال «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (نحل/۹۷)؛ هر کس از مرد و زن کار نیکی به شرط ایمان به خدا به جای آرد ما او را به زندگانی خوش و با سعادت زنده ابد می‌گردانیم و اجری بسیار بهتر از عمل نیکی که می‌کردند به آنان عطا می‌کنیم. فرمودند: بی‌تردید، آن زندگی پاکیزه، قناعت است. (مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ۱۴۱۴: ۵۹۳/۶؛ فولادوند، ۱۳۸۰، ص ۲۲۹؛ الامالی، ۱۳۱۳: ص ۲۷۵، ح ۵۲۴؛ التبیان فی تفسیر القرآن، ۱۴۰۹: ۴۲۴/۶؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۳۴۵/۷۱) همچنین امام علی (ع) در این خصوص می‌فرماید: «هر کس به قدر کفاف بسنده کند، بی‌تردید، آسایش را به چنگ می‌آورد و در فراوانی و رفاه، جای می‌گیرد». همچنین می‌فرماید: آسوده‌خاطر، آن کسی است که قناعت پیشه باشد. (غررالحکم، ۱۳۶۱: ۱۶۵/۱)

### ۷-۳-۲-دیدار برادران

امام علی (ع): «برادران، برطرف کننده گرفتاری‌ها و اندوه‌اند» (غررالحکم، ۱۳۶۱: ۱۴۳/۲) همچنین می‌فرماید: «دیدار خیرخواهان، مایه آبادانی دل است» (بحار الأنوار

الجامعه لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۲۰۸/۷۷) همچنین امام جواد (ع) می‌فرماید: «ملاقات با برادران، نشاطبخش و موجب شکوفایی خرد می‌شود، هر چند زمانش کوتاه باشد. (همان، ۳۵۳/۷۴)

### ۸-۳-۲- تبسم و خنده

یکی از اسباب مسرت و شادی، تبسم و لبخند می‌باشد. پیشوایان دین به خصوص پیامبر اکرم (ص) خنده‌رو بودند. در روایتی آمده است: رسول خدا (ص) هنگام سخن گفتن تبسم می‌کرد. (مکارم الاخلاق، بی تا: ۲۰/۱) البته خندیدن باید به گونه‌ای باشد که شخصیت انسان آسیب نبیند و باوقار و متانت در تضاد نباشد. در این صورت، خنده، به موقع و متعادل خواهد بود. امام علی (ع) در توصیف پرهیزگاران می‌فرماید: اگر بخندد، صدایش به قهقهه بلند نمی‌شود. (نهج البلاغه، ۱۳۸۰: ص ۱۸۴) بنابراین خنده از عوامل مهم شادی‌آفرین است که برای شادی نشاط لازم و مفید است.

### ۹-۳-۲- زیبایی و خودآرایی

آرایه‌های واقعی انسان همان کمالات معنوی اوست، ولی این بدان معنا نیست که انسان خود را به آرایه‌های مادی و ظاهری نیاراید. از این رو خداوند برای حضور در مساجد و کسب کمالات معنوی از طریق عبادت، خواهان بهره‌گیری از آرایه‌های ظاهری می‌شود و می‌فرماید: «يا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ» (اعراف/۳۱)؛ ای فرزندان آدم! زینت خود را به هنگام رفتن به مسجد با خود داشته باشید و خود را به زر و زیور بیارایید. علامه طباطبایی در تفسیر خود در ذیل این آیه بیان داشته‌اند که: «معنای «به همراه برداشتن زینت در موقع رفتن به مسجد» آرایش ظاهری نیست بلکه آرایشی است معنوی که مناسب با نماز و طواف و سایر عبادات باشد. پس معنای آیه برمی‌گردد به امر به زینت کردن نیکو برای نماز و غیر آن و اطلاق آن شامل نماز اعیاد و جماعات و نمازهای یومیه و سایر وجوه عبادات و ذکر می‌شود و خطاب موجود در آیه اختصاص به امت اسلام ندارد (المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۳۷۶: ۹۹/۸) همچنین در تفسیر مجمع البیان طبرسی در ذیل این آیه چنین آمده است که: امام باقر مراد از این آیه را این گونه بیان می‌داشتند که یعنی: «لباسهای نو و زیبایی خود را در نماز جمعه و نماز عید بر تن بپوشید». و برخی بیان داشته‌اند: مراد تمام نمازها است. و عیاشی روایت کرده است که امام حسن مجتبی

هروقت به نماز می ایستاد بهترین لباسهای خود را می پوشید. علت را جویا شدند، فرمود: «خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد، من برای خدایم خود را می آرایم. او می گوید: «خداوند زینتکم عند کل مسجد» زینت خود را نزد هر نمازی به تن کنید دوست دارم بهترین لباسم را بپوشم». و برخی گفته اند: یعنی در وقت نماز عورت خود را بپوشید. و امام صادق (ع) می فرماید: به ما دستور داده شده که در وقت نماز و طواف خود را بپوشیم. (مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ۱۴۱۴: ۸۷/۹)

حس زیباگرایی و زیادوستی موجب می شود تا فرد در پیرامون خود تغییراتی را ایجاد کند و به بهره گیری از رنگها، بهجت و سرور و شادی را در زندگی خود وارد کند. جهان نیز در خدمت این حس انسانی است و خداوند در آیاتی اشاره می کند که جهان را به گونه ای آفریده است که بهجت را به آدمی هدیه کند. طبیعتی که خداوند برای آدمی آفریده سرشار از علل و عوامل زیبایی و سرور هستند که به مواردی چند اشاره می کنیم: «وَ الْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَ مَنَافِعٌ وَ مِنْهَا تَأْكُلُونَ» (نحل/۵) و چهارپایان را خلقت کرد که به (موی و پشم) آنها گرم می شوید و از آنها فواید بسیار دیگر برده و از (شیر و گوشت) آنها غذای مأكول می سازید.

«وَ الْخَيْلَ وَ الْبِغَالَ وَ الْحَمِيرَ لِيُرَكَّبُوهَا وَ زِينَةً وَ يَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (نحل/۸) و اسبان و استران و خران را برای سواری و تجمل شما آفرید و چیز دیگری هم که شما هنوز نمی دانید (برای سواری شما) خواهد آفرید.

«مَا كَانَ لَكُمْ أَنْ تُنْبِتُوا شَجَرَهَا أَلَيْسَ مَعَ اللَّهِ بَلْ هُمْ قَوْمٌ يَعْدِلُونَ» (نمل/۶۰) یا آن خدایی که آسمانها و زمین را خلق کرده و از آسمان برای شما باران فرستاد تا به آن درختان و باغ و بستانها را در کمال سبزی و خرمی رویانندیم که هرگز شما (از پیش خود) قادر بر رویانیدن آن درختان نبودید؟ آیا با وجود خدای یکتا خدایی هست؟ (هرگز خدایی نیست) بلکه این مشرکان (از نادانی) روی (از خدا) می گردانند.

آراستگی ظاهری، جذابیت به همراه دارد و ناخواسته توجه دیگران را به سوی انسان جلب می کند و ارتباط صمیمانه ای را ایجاد می نماید که در پرتو آن شادمانه زیستن پرورش خواهد یافت. امام صادق (ع) نیز در این باره می فرماید: «خداوند زیبایی و خودآرایی را دوست دارد و از فقر و تظاهر به فقر بیزار است. هرگاه خداوند به بنده ای نعمتی بدهد،

دوست دارد اثر آن را در او ببیند». عرض شد: چگونه؟ فرمودند: «لباس تمیز بپوشد، خود را خوشبو کند، جلوی در حیاط خود را جارو کند، حتی روشن کردن چراغ قبل از غروب خورشید فقر را می‌برد و روزی را زیاد می‌کند.» (الامالی، ۱۳۱۳: ص ۲۷۵)

با نگاهی به تصویر خداوند در قرآن از بهشت و بهشتی‌ها به خوبی روشن می‌شود که خداوند هر چیزی که موجب آرایش و زیباتر شدن موجودات از جمله بهشتی‌ها شود را دوست می‌دارد و در بهشت آن را فراهم آورده است. از این رو در آیات قرآنی درباره حوریان بهشتی، به آرایه‌هایی که آنان برای زیباتر شدن خود بهره می‌گیرند، اشاره دارد و از لباس‌های حریر و ابریشمی و چشم‌نواز آنان سخن به میان آورده است همچون آیات ۳۱ کهف، ۵۳ دخان، ۵۴ رحمن، ۲۱ انسان.

پیامبر (ص) در این باره می‌فرماید: «خداوند متعال زیباست و زیبایی را دوست دارد و خواستار آن است که اثر نعمت خود را در بنده‌اش ببیند.» (میزان الحکمه، ۱۴۰۳: ۲/۲۴۶۳) این بدان معناست که پرهیز از خودآرایی و تجمل به معنای کفران نعمت و ناسپاسی است؛ چرا که وقتی شخصی به دیگری چیزی می‌دهد دوست دارد که ببیند آن شخص از آن بهره می‌برد و استفاده می‌کند و اگر این کار را نکند گویی کفران نعمت کرده است. خداوند چیزی را که به انسان می‌دهد دوست دارد که آن، مورد استفاده قرار گیرد و همین استفاده درست است که به معنای شکرگزاری و سپاس است. حضرت صادق (ع) در روایتی فرموده است که: پیامبر خدا (ص) مردی را دید که موهای سرش ژولیده، لباسش کثیف و چرکین و سر و وضعش پریشان و به هم ریخته بود. به او فرمودند که بهره بردن از نعمتهای الهی و نمایاندن نعمت جزء دین است. (اصول الکافی، ۱۴۱۳: ۶/۴۳۹)

با نگاهی به سیره عملی پیامبر گرامی اسلام (ص) و امامان معصوم (ع) در برخورد با دیگران درمی‌یابیم که در عین ساده‌زیستن و پرهیز از اسراف و تجمل‌گرایی موارد زیر را رعایت می‌کردند و دیگران را نیز به آن سفارش می‌نمودند مانند: ۱- عطرزدن و خوشبو کردن خویش؛ ۲- شانه‌زدن موها؛ ۳- گاهی رنگین نمودن موی خود؛ ۴- لباس تمیز و پاکیزه پوشیدن؛ ۵- مرتب نمودن سر و وضع ظاهری در ملاقات با دیگران. (بحار الأنوار الجامعه لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۴/۱۲۹)

بنابراین حس زیبایی، یکی از ویژگی‌های مخصوص انسان است که ریشه در فطرت او

دارد و نه تنها آثار مطلوبی در روح و روان فرد دارد، بلکه موجب تعالی و رشد او نیز می‌شود. ولی مهم‌ترین و اساسی‌ترین زیبایی‌ها همان زیبایی‌های معنوی که همان اخلاق و ایمان می‌باشد، است.

### ۱۰-۳-۲- نیکی به دیگران

از جمله راهکارهایی که باعث می‌شود حزن و اندوه از دل انسان زوده شود، نیکی به دیگران و اعطاء زکات و صدقه است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره/۲۷۷)؛ آنان که اهل ایمان و نیکوکار هستند و نماز به پای می‌دارند و زکات می‌دهند، آنان را نزد پروردگارشان پاداش نیکو خواهد بود و هرگز ترس و بیمی از حوادث آینده و اندوه و غمی از گذشته نخواهند داشت.

همچنین انفاق در راه خدا و توجه به بندگان نیازمند، بدون نگاه به جلوه‌های مادی و گذران زندگی، عامل دیگری است که در نگاه قرآن موجب سرور و شادمانی صالحان و پاکان می‌شود «وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا» (انسان / ۸-۱۱)

انجام کارهای نیک، شادی و انبساط روحی برای فرد نیکوکار به وجود می‌آورد، این شادی باعث می‌شود نگرانی و غم‌هایی که در آن فرد وجود داشته، کمتر احساس شود. لذا می‌توان این گونه استنباط کرد که کمک به دیگران و انجام کارهای نیک، نوعی داروی آرام‌کننده برای آلام روحی انسان است.

### ۱۱-۳-۲- رزق و روزی

از دیگر عوامل شادی‌آفرین تلاش انسان در جهت به دست آوردن رزق و روزی می‌باشد و چه بسا، تلاش و کوشش در جهت کسب مال، خود تفریح محسوب شود. باید دانست که رزق و روزی به دست خداوند است و به هر کس که بخواهد و بنا به مشیت خود، عطا خواهد کرد.

لذا اگر انسانی معتقد به این امر باشد، نه از کم بودن رزق و روزی خود در عذاب



است و نه از زیادی آن در رنج، چنان که خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ» (رعد/۲۶)؛ خداوند روزی را برای هر کس بخواهد و شایسته بداند وسیع و برای هر کس بخواهد و مستحق ببیند تنگ قرار می‌دهد، ولی آنها به زندگی دنیا شاد شدند در حالی که زندگی دنیا در برابر آخرت متاعی ناچیز است.

همچنین در آیه دیگر علت شادمانی و خوشحالی شهدا را نعمات فراوانی می‌داند که خداوند از فضل خود به آنها بخشیده است: «فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (آل عمران/۱۷۰)؛ آنها به خاطر نعمتهای فراوانی که خدا از فضل خود به ایشان بخشیده است خوشحال هستند و به خاطر کسانی که هنوز به آنها ملحق نشده‌اند، نه ترسی بر آنهاست و نه غمی خواهند داشت. علامه طباطبایی در خصوص این آیه می‌فرماید: کلمه «فرح» ضد کلمه «حزن» است، و کلمه «بشارت» و «بشری» به معنای هر خیری است که تو را خوشحال کند و «استبشار» به معنای این است که در طلب این باشی که با رسیدن خیری خرسندی کنی و معنای جمله این است که کشته شدگان در راه خدا هم از نظر رسیدن خودشان به فضل خدا و دیدن آن فضل خوشحالی می‌کنند و هم در طلب این خبر خوش هستند که رفقای عقب مانده شان هم به این فضل الهی رسیدند، و آنها هم خوف و اندوهی ندارند. و دو نکته از این مطلب استنباط می‌شود یکی اینکه: کشته شدگان در راه خدا از وضع مومنین که هنوز در دنیا باقی هستند خبر دارند و دوّم اینکه: منظور از بشارت همان ثواب اعمال مومنین است که عبارت است از نداشتن خوف و اندوه. و این بشارت با مشاهده ثواب نامبرده در آن عالمی که هستند به آنها دست می‌دهد نه این که خواسته باشند با موفق شدن به شهادت استدلال کنند بر اینکه در قیامت خوف و اندوهی نخواهند داشت. چون آیه در این مقام است که بفرماید پاداش خود را می‌گیرند نه اینکه بعد شهادت تازه استدلال کنند که در قیامت چنین و چنان خواهد بود. (المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۳۷۶:

### ۱۲-۳-۲- صبر و استقامت

خداوند متعال در قرآن کریم به جهت تقویت نگاه مثبت انسان به حوادث جهان، به آنان که در مقابل سختی‌ها و ناملایمات سر خم ننموده و با ایمان به حق، مشکلات را پشت سر می‌گذارند، وعده بهشت داده است: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ» (فصلت / ۳۰)؛ آنان که گفتند: محققاً پروردگار ما خداست و بر این ایمان پایدار ماندند، فرشتگان رحمت بر آنها نازل می‌شوند و مژده می‌دهند که دیگر هیچ ترس و حزن و اندوهی نداشته باشید و شما را به همان بهشتی که وعده کرده‌اند، بشارت باشد.

در تفسیر تبیان در ذیل این آیه این چنین آمده است که: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا» یعنی کسانی که با زبانشان به توحید خدا اقرار می‌کنند و پیامبران را تصدیق می‌کنند و به خدا اعتراف می‌کنند «يَقُولُونَ رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا» یعنی ادامه دادند به آنچه موجب ربوبیت است». و از قتاده و حسن نقل شده که به معنای این است که بر طاعت خدا استقامت کردند. و مجاهد و سدی بیان می‌دارند مراد هنگام مرگ است. و حسن بصری بیان می‌دارد که: فرشتگان بر آنان نازل می‌شود و از آنان به بشارت استقبال می‌کنند زمانی که از قبرهایشان خارج شدند و به آنها می‌گویند نترسید از عذاب خدا و غمگین نباشید از، از دست دادن ثواب و به بهشت درآیید به پاداش طاعتتان در دنیا. و مجاهد این گونه بیان می‌دارد که: نترسید از آنچه پیش فرستادید برای آخرت و غمگین نباشید از آنچه در دار دنیا انجام داده اید و بشارت در سه مکان است: در هنگام مرگ، در قبر و در قیامت (التبیین فی تفسیر القرآن، ۱۴۰۹: ۱۲۴/۹)

### ۱۳-۳-۲- تفریحات سالم

هر انسانی پس از مدتی کار و تلاش شبانه‌روزی و مشغله‌های فکری متعدّد، نیاز دارد که زمانی را آسوده در دشت و صحرا به گردش پرداخته و با دیدن مناظر طبیعی خستگی را از جسم و جان خود دور نماید. خداوند متعال با توجه به شناختی که از ماهیت انسان به عنوان مخلوق خود دارد، یکی از عوامل ایجاد شادی و نشاط در وجود انسان را تفریحات سالم و گردش در طبیعت و مشاهده مناظر زیبا و نعمات الهی معرفی نموده





است. از همین روی در قرآن کریم موارد متعددی از زیبایی‌های طبیعت معرفی شده و در نهایت به انسان توصیه شده است که با سیر در طبیعت هم عبرت‌آموزی کند و هم روح و جان خسته خود را شاد نماید. از جمله زیبایی‌های طبیعت که موجب بهجت و شادی انسان می‌شود، مشاهده باغ‌های سرسبز است: «أَمَّنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ مَا كَانَ لَكُمْ أَنْ تُنْبِتُوا شَجَرَهَا أَلَيْسَ اللَّهُ بِلَهُمْ قَوْمٌ يَعْدِلُونَ» (نمل / ۶۰)؛ آن کیست که آسمان‌ها و زمین را خلق کرده و از آسمان برای شما آبی فرستاده که با آن باغ‌های زیبا و سرورانگیز رویانندیم.

از دیگر زیبایی‌ها بارش باران است: «.. وَ تَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَ رَبَّتْ وَ أَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ»؛ و زمین را بنگر که خشک و بی‌گیاه است، آنگاه که باران بر آن فرو باریم، سرسبز و خرم شود و نمو کند و از هر نوع گیاه زیبا برویاند.

در دین مبین اسلام تا آن جا به مسئله تفریح سالم اهمیت داده شده که در این زمینه به برگزاری مسابقاتی حتی با قید شرط‌بندی نیز اجازه داده است. به عنوان مثال پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «مسابقه دادن جز در سه مورد روا نیست: شترسواری، اسب‌دوانی یا تیراندازی (میزان الحکمه، ۱۴۰۳: ۱۹۸/۵) بنابراین ساعات تفریح سالم، یکی از بااهمیت‌ترین ساعات زندگی انسان است زیرا که در خلال آن، آدمی احساس نشاط، شادی، عدم مسئولیت و نیز آزادی می‌نماید.

### ۱۴-۳-۲- همسر و فرزندان

در قرآن کریم از قول پیامبران الهی آمده است که از خداوند طلب همسر و فرزندی نیکو و صالح داشته‌اند: «وَ الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَ ذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَ اجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا» (فرقان/۷۴)؛ پروردگارا، از همسران و فرزندانمان مایه روشنی چشم ما قرار ده.

نیز در داستان موسی (ع) می‌خوانیم که خداوند بر حضرت موسی (ع) منت گذاشته و او را مجدداً به سوی مادرش بازگردانده است تا موجبات خشنودی مادر وی را فراهم آورد: «إِذْ تَمْشِي أُخْتُكَ فَتَقُولُ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ مَن يَكْفُلُهُ فَرَجَعْنَاكَ إِلَىٰ أُمِّكَ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا

و لَا تَحْزَنَ وَ قَتَلْتَ نَفْسًا فَجَجْنَاكَ مِنَ الْغَمِّ وَ فَتَنَّاكَ فُتُونًا فَلَبِثْتَ سِنِينَ فِي أَهْلِ مَدْيَنَ ثُمَّ جِئْتَ عَلٰی قَدَرٍ يَا مُوسٰی « (طه/۴۰)؛ قره العین به معنای آرام گرفتن چشم است و کنایه از شادی و نشاط می باشد. (قاموس قرآن، ۱۳۷۵: ۳۰۳/۵)

پس داشتن همسر و فرزند طبق آیات و روایات مایه آرامش و نشاط روحی می شود و انگیزه کار و تلاش را در افراد افزایش می دهد.

### ۱۵-۳-۲- هدیه و احسان

هدیه دادن و هدیه گرفتن به عنوان یکی از عواملی که باعث خشنودی انسان می گردد، مطرح است. در این امر، هم شخص گیرنده هدیه از دیدن آن شاد می شود و هم شخص هدیه دهنده. و می توان گفت کسی نیست که هدیه موجبات شادی او را فراهم نیاورد مگر انبیاء و اولیاء الهی که از همه زخارف و زینت های دنیا وارسته شده اند. به همین دلیل است که بلقیس - ملکه سبا - برای آزمایش حضرت سلیمان (ع)، هدایایی را برای او می فرستد تا او را بیازماید که پیغمبر است یا پادشاه، چرا که پیامبران چشم داشتی به اموال دنیایی نداشته و با دیدن هدایای هر چند هنگفت و گران بها، دلشاد نمی شوند. (تفسیر منهج الصادقین فی إلزام المخالفین، ۱۳۳۶: ۱۲/۷) قرآن کریم در این رابطه می فرماید: «وَ اِنِّیْ مُرْسِلَةٌ اِلَیْهِمْ بِهَدِیَّةٍ فَنَاظِرَةٌ بِمَ یَرْجِعُ الْمُرْسَلُونَ» (نمل / ۳۵)؛ من بلقیس ارمغانی به سوی آنها می فرستم و می نگرم که فرستادگان من با چه چیز باز می گردند، که حضرت سلیمان (ع) در پاسخ به هدایای ارسالی از سوی ملکه سبا بیان می دارد که «فَلَمَّا جَاءَ سُلَیْمَانُ قَالَ اَ تُمِدُّونَنِّ بِمَالٍ فَمَا آتَانِیَ اللّٰهُ خَیْرٌ مِّمَّا آتَاکُمْ بَلْ اَنْتُمْ بِهَدِیَّتِکُمْ تَفْرَحُونَ» (نمل / ۳۶)؛ آیا مرا به مالی کمک می دهید؟ آن چه خدا به من عطا کرده، بهتر است از آن چه به شما داده است، {نه} بلکه شما به ارمغان خود شادمانی می نمایید.

هدیه و احسان به دیگران نه تنها باعث آرامش و شادی درونی برای خود فرد می شود و از عمل خود خشنود می شود بلکه تلطیف قلوب و محبت دوجانبه را در پی خواهد داشت و موجب برانگیختن شادیهای درونی افراد می شود.

### ۴-۲- عبادت ها

یکی از اسباب شادی و نشاط، عبادات است که مجموعه ای از اعمال همچون نماز و

ارتباط و مناجات با خدا و روزه و تلاوت قرآن و... را به عنوان نمونه در بر می‌گیرد. افرادی که به دعا و نماز می‌پردازند، کمتر دچار نگرانی و اندوه می‌شوند. امام صادق (ع) به یکی از یارانش فرمود: «چه عاملی شما را مانع شده در وقتی که غم و اندوه دنیوی برایتان ایجاد گردید، وضو بگیرد و داخل مسجد شود و دو رکعت نماز بخواند و خداوند بزرگ را صدا بزند و از او کمک بخواهد؟! آیا نشنیده‌ای کلام خدا را که فرموده: از نماز و روزه کمک بگیرید» (بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۳۴۲/۲۲) کسی که گناهی مرتکب شده و عذاب وجدان او را غمگین کرده، با توبه و استغفار، از احساس گناه رهایی می‌یابد و نشاط اولیه را به دست می‌آورد. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «کسی که بسیار استغفار کند، خداوند او را از هر اندوهی، گشایشی و از هر تنگنایی، راه نجاتی می‌بخشد» (اصول الکافی، ۱۴۱۳: ۲۶۶/۶) همچنین امام صادق (ع) می‌فرماید: ای سفیان! زمانی که چیزی تو را محزون ساخت لا حول و لا قوه الا بالله زیاد بگو؛ زیرا این جمله، کلید شادی است. (بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۲۰۱/۵۷)

### ۱-۴-۲- نماز

یکی از عبادات که اسباب شادی و نشاط را فراهم می‌آورد نماز است. برای اینکه عظمت این عمل عبادی را بهتر درک کنیم بهتر است به سخن پیامبر خدا (ص) گوش فرا دهیم آنجا که می‌فرماید: «خداوند متعال، نور دیده مرا در نماز قرار داد و نماز را محبوب من گردانید، همچنان که غذا را محبوب گرسنه و آب را محبوب تشنه ساخت [با این تفاوت که] گرسنه هرگاه غذا بخورد، سیر می‌شود و تشنه هرگاه آب بنوشد، سیراب می‌گردد؛ اما من از نماز سیر نمی‌شوم (مکارم الاخلاق، بی تا: ۳۶۶/۲) همچنین امام علی (ع) در تفسیر «حیّ علی الفلاح» از اذان، اینگونه بیان می‌دارد که: مراد از این سخن این است که: «به سوی شادمانی، روی کنید که هیچ غمی همراه آن نیست. و به سوی شادی‌ای که پایان‌پذیر نیست. بشتابید به سوی خوشحالی دنیا و آخرت و نجات سرای واپسین و سرای نخست» (التوحید، بی تا: ص ۲۴۰؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۱۳۳/۸۴)

### ۲-۴-۲- نماز شب

یکی از عبادات دیگر که اسباب شادی و نشاط را فراهم می‌آورد بطور خاصتر نماز شب

است. پیامبر خدا (ص) در این باره می‌فرماید: نماز شب، مایه خشنودی پروردگار و محبت فرشتگان، و نیز سنت پیامبران، نور دانایی و ریشه ایمان، و موجب آسایش بدن‌هاست (بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۱۶۱/۸۷؛ التوحید، بی تا: ص ۵۲۲) می‌توان گفت نماز شب هم از جمله اسباب شادی‌آفرین می‌باشد که طعم شیرین آن را جز خوگرفتگان با آن کس دیگری نخواهد چشید.

### ۳-۴-۲- روزه

از دیگر عبادات که اسباب شادی و نشاط را فراهم می‌آورد روزه میباشد. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: روزه دار را دو شادمانی است: شادمانی در وقت افطار کردن و شادمانی هنگام ملاقات پروردگارش (صحیح مسلم، ۱۳۳۴: ۸۰۷/۲؛ کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، ۱۴۱۲: ۴۴۸/۸؛ اصول کافی، ۱۳۶۵، ۶۵/۴؛ من لا یحضره الفقیه، ۱۴۱۲: ۷۶۶/۲؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۳۸۰/۹۶) همچنین فرمودند: خداوند تبارک و تعالی فرموده است: «هر کار آدمی زاده، از آن خود اوست جز روزه که از آن من است و خود نیز پاداشش را می‌دهم. و روزه‌دار، دو بار شادمان می‌شود: وقتی که افطار می‌کند و می‌خورد و می‌آشامد، و زمانی که مرا دیدار می‌کند و او را وارد بهشت می‌سازم. (التوحید، بی تا: ص ۴۵؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۲۴۹/۹۶)

### ۴-۴-۲- یاد خدا و انس با او

از دیگر عوامل یاد خدا و انس با او می‌باشد. پیامبر خدا (ص) در دعای جوشن کبیر می‌فرماید: «ای شادمانی عارفان! ای آرزوی دوستداران!» (المصباح، ۱۴۱۴: ص ۳۴۱ و ۴۶۷؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۳۹۰/۹۴) همچنین امام زین العابدین (ع) در مناجاتش آورده است: «ای کسی که عارفان را به بوی دلاویز مناجاتش مأنوس کرد و جامه دوستی‌اش را بر قامت خطاکاران پوشاند! چه زمان شاد شود کسی که همش غیر تو را نشانه رفته است؟! و چه وقت بیاساید کسی که اراده‌اش جز تو را خواسته است؟!» (بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۱۵۷/۹۴، ح ۲۲) در دیگر جای مناجاتشان فرموده‌اند: «آمرزش می‌طلبم به خاطر هر آسایشی که انس با تو در آن نبود و به خاطر هر شادمانی‌ای که نزدیک شدن به تو در آن نباشد» (همان،

۱۵۱/۹۴) همچنین امام علی (ع) یاد خدا را مایه شادمانی هر پرهیزگار و کامیابی هر اهل یقینی می‌داند (غررالحکم، ۱۳۶۱: ۳۰/۴) همچنین امام صادق (ع) می‌فرماید: خداوند به داوود (ع) وحی فرستاد: «ای داوود! به من دل‌شاد باش و با یاد من لذت بجوی و به مناجات با من بهره مند شو. پس به زودی، خانه را از نا بکاران تهی می‌کنم و خشمم را بر ستمکاران قرار می‌دهم. (الأمالی، ۱۳۶۲: ص ۲۶۳؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۳۴/۱۴) همواره ثابت شده است که یاد خدا می‌تواند آرامش‌بخش روح و جان انسانها باشد و نشاط باطنی را به سبب انس گرفتن با وی برای انسانها فراهم سازد.

### ۵-۴-۲- تلاوت قرآن

تلاوت قرآن کریم عامل دیگری جهت شادی‌آفرینی معرفی شده است همانند پیامبر (ص) آنجا که در دعایشان فرمودند: «خدایا! ما را کامیاب از یادت و شادمان به کتابت قرار ده» (بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۴۰۴: ۳۶۰/۹۵) همچنین امام زین العابدین (ع) در مناجاتش می‌فرماید: «سرورم! آنگاه که از کتابت، گستره رحمت تو را بخوانیم، از نافرمانی کردن از تو هراسان می‌شویم و از مهربانی کردنت شادمان. (همان، ۱۶۵/۹۴) تلاوت قرآن همواره می‌تواند شفابخش روح و جسم انسان باشد به گونه‌ای که آرامش و نشاط باطنی انسان را فراهم نماید.



## نتیجه

اصل شادی در انسان امری طبیعی و قهری است اما انسان می‌تواند با اراده خود احساسات مزبور را به نحو شایسته‌ای مدیریت کند. و قرآن و روایات برای دستیابی به شادی روش‌هایی را فراروی انسان قرار داده‌اند که در آنچه که گذشت سعی شد به نمونه‌هایی از این عوامل اشاره شود تا زمینه‌ای باشد برای مدیریت غم و شادی. و آنچه که مسلم است این است که شادی افراد صرفاً با فراهم آوردن رفاه مادی و امکانات زندگی برای آنها محقق نمی‌شود و چرا که شادی مطلق از درون خود فرد آغاز می‌گردد که قسمت اعظم آن در روابط توأمان فرد با خدا شکل می‌گیرد و مابقی در روابط فرد با دیگران و محیط قرار دارد. بنابراین از آنچه گزارش گردید این طور به دست می‌آید که دین اسلامی که بر پایه رأفت و مهربانی و وفق و مدارا است و جز به سعادت دنیا و آخرت انسان نمی‌اندیشد مگر ممکن است به شادی و شاد زیستن انسان توجه ننموده باشد. بنابراین در رهنمودهای خود او را به سوی لذت‌های برتر انسانی رهنمون می‌سازد. و با توجه به مطالبی که گذشت اینگونه می‌توان بیان داشت که قرآن شادی‌هایی را تأیید نموده و در مواردی دیگر انسان را از برخی امور که باعث شادی در انسان شده اما عواقب سوئی را به همراه دارد باز داشته است. و در کل اینگونه می‌توانیم بیان کنیم که شادی‌هایی که هم روحاً و هم جسماً باعث رشد و ترقی انسان بوده و او را از مسیر زندگی خارج ننماید به عنوان شادی‌های مورد تأیید الهی شمرده می‌شوند.



## منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه: محمد مهدی فولادوند، دفتر مطالعات و تاریخ معارف اسلامی، تهران: بی تا.
۲. أعلام الدین، حسن بن ابی الحسن دیلمی، مؤسسه آل البيت (ع)، قم: ۱۴۰۸ هـ ق.
۳. اصول الکافی، محمد بن یعقوب کلینی، تحقیق: محمد جواد الفقیه، تصحیح: یوسف البقاعی، دارالأضواء، بیروت: ۱۴۱۳ هـ ق، بی جا.
۴. الامالی، محمد بن حسن طوسی، چاپ سنگی، طهران: ۱۳۱۳ هـ ش.
۵. الأمالی، محمد بن علی بن الحسن (ابن بابویه) صدوق، کتابخانه الاسلامیه، ۱۳۶۲ هـ ش.
۶. انسان و ایمان، مرتضی مطهری، انتشارات صدرا، تهران.
۷. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، محمد باقر مجلسی، مؤسسه الوفاء بیروت، لبنان: ۱۴۰۴ هـ ق.
۸. البدايه والنهائيه، ابن اثیر، مكتبه المعارف، بیروت: ۱۴۱۰ هـ ق.
۹. بررسی عوامل تأثیر گذار بر میزان شادکامی، امیر کشاورز و محبوبه وفاپیان، روان شناسی کاربردی، بی جا: ۱۳۸۵ هـ ش.
۱۰. بشارة المصطفى لشيعه المرضی، عماد الدين طبري، مؤسسه النشر الاسلامی، قم: ۱۴۲۰ هـ ق.
۱۱. تاريخ اليعقوبي، احمد بن اسحاق يعقوبي، بیروت: بی تا.
۱۲. تاريخ طبري، محمد بن جرير طبري، مترجم بلعمی، نشر نو، تهران: ۱۳۶۶ هـ ش.
۱۳. تأویل الآيات الظاهره، سيد شرف الدين حسینی استرآبادی، انتشارات جامعه مدرسین قم، قم: ۱۴۰۹ هـ ق.
۱۴. التبيان فی تفسير القرآن، محمد بن حسن طوسی، مكتب الاعلام الاسلامی، قم: ۱۴۰۹ هـ ق.
۱۵. تحف العقول عن آل الرسول، ابو محمد حسن بن علي بن حسين حرانی، مؤسسه نشر اسلامي مدرسین، قم: بی تا.
۱۶. تفسير برهان، هاشم حسینی بحرانی، بنياد بعثت، تهران: ۱۴۱۵ هـ ق.
۱۷. تفسير طبري، ابن جرير طبري، تصحيح و اهتمام: حبيب الله يغمایي، انتشارات طوس، بی تا.
۱۸. تفسير منهج الصادقين فی إزام المخالفين، ملّا فتح الله کاشانی، کتابفروشی محمد حسن

- علمی، تهران: ۱۳۳۶ هـ ش. بی‌چا.
۱۹. تنبیه الخواطر، ورام بن ابی فراس حلّی، دارالاحیاء التراث، بیروت: ۱۴۱۳ هـ ق.
۲۰. التوحید، محمّد بن علی بن الحسن (ابن بابویه) صدوق، تصحیح سید هاشم حسینی تهرانی، انتشارات اسلامی، قم: بی‌تا.
۲۱. جامع السعادات، محمّدمهدی نراقی، مؤسسه الاعلمی، بیروت: ۱۴۰۸ هـ ق.
۲۲. الخصال، محمّد بن علی بن الحسن (ابن بابویه) صدوق، انتشارات جامعه مدرسین، قم: ۱۴۰۳ هـ ق.
۲۳. دعائم الاسلام، قاضی نعمان مغربی، نشر دارالمعارف، مصر: ۱۳۸۳ هـ ش.
۲۴. دین خاستگاه شادی‌های پایدار، محمود گلزاری، سیّد یحیی یثربی و محمود صادقی جهانیان، کتاب زنان، شماره ۱۳، بی‌تا.
۲۵. رابطه شادکامی و سلامت روانی دانشجویان، ابوالقاسم خوش‌کنش و حسین کشاورز افشار، انتشارات اندیشه و رفتار، بی‌جا: ۱۳۸۷ هـ ش.
۲۶. روان‌شناسی انگیزش و هیجان، مهدی محیی‌الدین بناب، نشر دانا، تهران: ۱۳۷۵ هـ ش.
۲۷. سنن‌النبی: آداب و سنن پیامبر (ص)، محمّد حسین طباطبایی، مترجم: حسین استادولی، انتشارات پیام آزادی، تهران: ۱۳۸۱ هـ ش.
۲۸. شادی در اسلام، محمّدرضا سماک امانی، نشر آموزش کشاورزی، دفتر خدمات تکنولوژی آموزشی، قم: ۱۳۸۵ هـ ش.
۲۹. شادی نشاط جوانی اسلام، مهدی کمیلی، انتشارات زمزم هدایت، قم: ۱۳۸۶ هـ ش.
۳۰. شادی و غم در قرآن، محمّدتقی مصباح یزدی، نشریه معرفت، شماره ۸۴، بی‌تا.
۳۱. شرح نهج البلاغه، ابن ابی‌الحدید المعتزلی، دار احیاء الکتب العربیّه عیسی‌البابی‌الحلبی و شرکاه، ۱۳۷۸ هـ ق.
۳۲. صحیح مسلم، ابوالحسن بن حجاج قشیری، مکتبه محمد علی صبیح، مصر: ۱۳۳۴ هـ ق.
۳۳. علل الشرایع، محمّد بن علی بن الحسن (ابن بابویه) صدوق، نجف: ۱۳۸۵ هـ ش.
۳۴. عیون أخبار الرضا، محمّد بن علی بن الحسن (ابن بابویه) صدوق، نشر جهان، تهران: ۱۳۷۸ هـ ش.
۳۵. غررالحکم، عبدالواحد بن محمّد تمیمی آمدی، ترجمه آقا جمال خوانساری، تحقیق و تصحیح: سید جلال‌الدین محدث ارموی، انتشارات دانشگاه تهران، تهران: ۱۳۶۱ هـ ش.
۳۶. غم و شادی در سیره معصومین (ع)، محمود اکبری، انتشارات صفحه نگار، قم: ۱۳۸۷ هـ ش.

۳۷. قاموس قرآن، علی اکبر قرشی، دار الکتب الإسلامیہ، تهران: ۱۳۷۱ هـ ش.
۳۸. الكامل فی التاریخ، عز الدین ابن اثیر، دارالصادر، بیروت: ۱۴۱۱ هـ ق.
۳۹. کتاب العین، خلیل بن احمد فراهیدی، مؤسسہ دار الهجرة، بی جا: ۱۳۶۸ هـ ش.
۴۰. کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، علاالدین متقی هندی، مؤسسہ الرساله، بیروت: ۱۴۱۲ هـ ق.
۴۱. لسان العرب، محمد بن مکرم ابن منظور، نشر أدب الحوزه، قم، ۱۴۱۴ هـ ش.
۴۲. لغت نامه، علی اکبر دهخدا، انتشارات دانشگاه تهران، تهران: ۱۳۳۷ هـ ش.
۴۳. مثیر الاحزان، ابن نما الحلّی، مؤسسہ الامام المهدی، قم: بی تا.
۴۴. مجمع البحرين، فخر الدین طریحی، تحقیق احمد حسینی، کتابفروشی مرتضوی، تهران: ۱۳۷۵ هـ ش.
۴۵. مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ابی علی الفضل بن الحسن طبرسی، تحقیق و تصحیح: سید هاشم رسول محلاتی، دارالفکر، بیروت: ۱۴۱۴ هـ ق.
۴۶. المحاسن و المساوی، ابراهیم بن محمد بیهقی، چاپ ابوالفضل ابراهیم، قاهره: ۱۹۶۱ م
۴۷. مشکاة الانوار فی غرر الاخبار، علی طبرسی، دار الحدیث، ۱۴۱۸ هـ ق.
۴۸. مصباح المنیر، احمد بن محمد فیومی، بی جا، بی تا.
۴۹. المصباح، تقی الدین ابراهیم بن علی الکفعمی، مؤسسہ الاعلمی للمطبوعات الاولى، بیروت: ۱۴۱۴ هـ ق.
۵۰. المفردات فی غریب القرآن، حسین بن محمد راغب اصفهانی، دفتر نشر کتاب، بی جا: ۱۴۱۲ هـ ق.
۵۱. مکارم الاخلاق، حسن بن امین الدین طبرسی، مؤسسہ دارالطباعة، بی تا.
۵۲. الملهوف، ابن طاووس، انتشارات داوری، قم: بی تا.
۵۳. من لا یحضره الفقیه، دار احیاء التراث العربی، بیروت: ۱۴۱۲ هـ ق.
۵۴. میزان الحکمه، محمد محمدی ری شهری، مکتب الاعلام الاسلامی، قم: ۱۴۰۳ هـ ق.
۵۵. میزان فی تفسیر القرآن، محمدحسین طباطبائی، بنیاد علمی و فکری علامه طباطبائی، قم: چاپ پنجم، ۱۳۷۶ هـ ش.
۵۶. النهایة فی غریب الحدیث، ابن اثیر، دار احیاء التراث العربی، بی تا.
۵۷. نهج البلاغه، ترجمه: محمد مهدی فولادوند، انتشارات صائب، تهران: ۱۳۸۰ هـ ش.
۵۸. وسائل الشیعه، محمد بن حسن حرّعاملی، موسسه آل البيت (ع)، قم: ۱۴۰۹ هـ ق.

