



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com
www.ghaemiyeh.org
www.ghaemiyeh.net
www.ghaemiyeh.ir



Joy and Happiness in the light of Islam



از دیدگاه اسلام



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شادي و شادكامي : درآمدي بر شادي از دیدگاه اسلام با رویکرد روانشناسي مثبت گرا

نویسنده:

عباس پسندیده

ناشر چاپي:

موسسه علمي فرهنگي دارالحدیث

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۱۳	شادی و شادکامی : درآمدی بر شادی از دیدگاه اسلام با رویکرد روانشناسی مثبت گرا
۱۳	مشخصات کتاب
۱۴	اشاره
۲۶	مقدمه
۲۸	بخش اول: فرح از نگاه آیات و احادیث
۲۸	اشاره
۳۱	یک. شیوه نامه
۳۳	دو. واژه پژوهی
۳۳	الف. فرح
۳۳	اشاره
۳۵	جمع بندی
۳۶	ب. حُزن
۳۶	اشاره
۳۷	جمع بندی
۳۸	سه. ماهیت شادی
۴۳	چهار. باینداری شادی
۴۳	اشاره
۴۴	الف. شادی های پایدار
۴۵	ب. شادی های ناپایدار
۴۶	پنج. منابع شادی
۴۶	الف. ثروت
۵۱	ب. روابط اجتماعی
۵۳	ج. تغذیه

۵۵	د.سیاحت و تفریح
۵۶	ه.دانش و تحصیلات
۵۷	و.شادی بخشی به دیگران
۵۷	اشاره
۵۷	۱.شادی بخشی در کانون خانواده
۵۸	۲.شادی بخشی به کودکان بی سرپرست
۵۸	ز.مسئولیت پذیری یا مسئولیت گریزی؟
۵۹	ح.انتقام و تخریب یا بخشش و یاری؟
۶۰	ط.معنویت
۶۰	اشاره
۶۰	۱.باورهای مذهبی
۶۰	باور به رحمت و فضل پروردگار
۶۲	۲.آیین های مذهبی
۶۲	شب زنده داری
۶۲	نیکی و نیکوکاری
۶۳	قرآن
۶۳	شادی مؤمنانه
۶۴	ی.رهایی از دل بستگی های دنیوی
۶۶	شش.موانع شادی
۶۶	ناسپاسی و قدرنشناسی
۶۸	بخش دوم: نشاط از نگاه آیات و احادیث
۶۸	اشاره
۷۰	مقدمه
۷۲	فصل اول:نشاط
۷۲	یک:روش تحقیق
۷۲	اشاره

الف. مفهوم شناسی	۷۴
اشاره	۷۴
۱. شیو تقلیدی	۷۵
۲. شیوه اجتهادی	۷۵
ب. نسبت سنجی	۷۶
دو. کلیات	۸۰
الف. نشاط از منظر لغت شناسان	۸۰
اشاره	۸۰
جمع بندی	۸۲
رابط «نشاط» و «نُشره»	۸۲
جمع بندی	۸۳
نسبت سنجی	۸۴
ب. نشاط از منظر روان شناسان	۸۴
ج. هیجانات چیستند؟	۸۵
اشاره	۸۵
۱. مؤلفه های هیجان	۸۶
۲. هیجانات مثبت و منفی	۸۷
۳. برجستگی های هیجانات مثبت	۸۷
۴. پیامدهای مفید هیجانات منفی	۸۸
د. جایگاه نشاط در روان شناسی	۸۹
ه. نشاط از منظر احادیث	۹۰
و. ماهیت نشاط	۹۱
ز. ارزش گذاری اخلاقی نشاط	۹۲
ح. تعریف نشاط	۹۴
سه. عوامل نشاط	۹۴
اشاره	۹۴

۹۴	الف.روابط اجتماعی
۹۴	اشاره
۹۵	۱.دیدار دوستان
۹۵	۲.گفتگو با دیگران
۹۶	ب.بهداشت
۹۶	اشاره
۹۶	۱.مسواک زدن
۹۷	۲.گرفتن شارب
۹۸	۳.زدودن موهای زاید بدن
۹۸	۴.شستن سر با خُطمی
۹۹	ج.ورزش
۹۹	اشاره
۹۹	۱.پیاده روی
۱۰۰	۲.سواری و سوارکاری
۱۰۱	د.لذات عینی
۱۰۱	۱.لذت خوردن و آشامیدن
۱۰۴	۲.لذت دیداری
۱۰۶	۳.لذت جنسی
۱۰۷	۴.لذت بویایی
۱۰۷	۵.لذت تماس با آب
۱۰۸	ه.معنویت
۱۰۸	اشاره
۱۰۸	۱.دعا و استعانت از پروردگار
۱۰۹	۲.عفو پروردگار
۱۰۹	۳.یاد خدا،وضو،نماز
۱۱۱	جمع بندی

۱۱۴	چهار:موانع نشاط
۱۱۵	پنج:کاربرد نشاط در زندگی
۱۱۵	اشاره
۱۱۶	الف.هدایت
۱۱۶	ب.عبادت
۱۱۶	اشاره
۱۱۷	۱.شب زنده داری
۱۱۸	۲.تلاوت قرآن
۱۱۸	جمع بندی
۱۲۰	فصل دوم:سستی
۱۲۰	یک.کلیات
۱۲۰	الف.کسل،از منظر لغت شناسان
۱۲۰	اشاره
۱۲۱	نسبت سنجی
۱۲۲	ب.تعریف کسل
۱۲۲	ج.رابط کسل و چند مفهوم دیگر
۱۲۲	اشاره
۱۲۲	۱.«نشاط»و«کسل»
۱۲۴	۲.«کسل»و«فتره»
۱۲۴	اشاره
۱۲۶	نسبت سنجی
۱۲۶	۳.«کسل»و«ضجر»
۱۲۷	۴.«کسل»و«توانی»
۱۲۷	اشاره
۱۲۹	نسبت سنجی
۱۳۰	۵.«کسل»و«سئم»

- ۱۳۰ اشاره
- ۱۳۰ نسبت سنجی
- ۱۳۱ ۶. «کسل» و «مَلَل»
- ۱۳۱ اشاره
- ۱۳۱ نسبت سنجی
- ۱۳۲ د. سستی، از منظر احادیث
- ۱۳۳ دو: عوامل سستی
- ۱۳۳ اشاره
- ۱۳۳ الف. پُرخوری و سیری
- ۱۳۴ ب. بلندی موی بدن
- ۱۳۵ ج. خواب طولانی بدون یاد خدا
- ۱۳۶ د. روی گردانی قلب
- ۱۳۷ ه. موقعیت خوشایند
- ۱۳۸ و. اهمالکاری
- ۱۴۰ ز. پشیمانی
- ۱۴۰ ح. گناه
- ۱۴۱ سه: پیامدهای سستی
- ۱۴۱ اشاره
- ۱۴۱ الف. پیامدهای فردی
- ۱۴۱ اشاره
- ۱۴۲ ۱. ناکامی در رسیدن به آرزوها
- ۱۴۲ ۲. ناکامی در موفقیت
- ۱۴۳ ۳. بروز امور ناخوشایند
- ۱۴۳ ۴. از بین رفتن فرصت
- ۱۴۴ ۵. پشیمانی
- ۱۴۴ ۶. ناپدید شدن

- ب. پیامدهای اجتماعی ۱۴۵
- سربار اجتماع شدن ۱۴۵
- ج. پیامدهای اقتصادی ۱۴۶
- اشاره ۱۴۶
۱. فقر ۱۴۶
۲. تن به کار ندادن ۱۴۷
۳. محرومیت از مواهب دنیا ۱۴۷
- د. پیامدهای معنوی ۱۴۸
- اشاره ۱۴۸
۱. دست نیافتن به پاداش الهی ۱۴۸
۲. ناتوانی در انجام دادن دستورهای الهی ۱۴۸
۳. ادا نکردن حقوق الهی ۱۴۹
۴. خیر ندیدن در آخرت ۱۵۰
- ه. بهره نبردن از دنیا و آخرت ۱۵۰
- اشاره ۱۵۰
- دفع نعمت ۱۵۱
- چهار. نشانه شناسی ۱۵۱
- اشاره ۱۵۱
- الف. تأخیر در کار ۱۵۲
- ب. نشانگان پیوستاری ۱۵۲
- ج. غفلت از یاد خدا ۱۵۴
- پنج. راه های پیشگیری از سستی و درمان آن ۱۵۴
- اشاره ۱۵۴
- الف. عزم، اراده، تصمیم ۱۵۵
- ب. توجه به هدف و پاداش ۱۵۶
- ج. شکیبایی ۱۵۷

۱۵۸ دوضو گرفتن

۱۵۹ هاستعانت از خدا و استعاذه به او

۱۶۰ کتاب نامه

۱۶۶ درباره مرکز

شادی و شادکامی : درآمدی بر شادی از دیدگاه اسلام با رویکرد روانشناسی مثبت گرا

مشخصات کتاب

سرشناسه: خطیب، سیدمهدی، 1356 -

عنوان و نام پدیدآور: شادی و شادکامی : درآمدی بر شادی از دیدگاه اسلام با رویکرد روانشناسی مثبت گرا/ سیدمهدی خطیب ؛ زیر نظر عباس پسندیده.

مشخصات نشر: قم : موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر، 1391.

مشخصات ظاهری: 151ص.؛ 14×21 س م.

فروست: مطالعات حدیث و روانشناسی؛ 10.

شابک: 35000 ریال 4-636-493-964-978

وضعیت فهرست نویسی: فاپا

یادداشت: عنوان روی جلد: شادی و شادکامی از دیدگاه اسلام.

یادداشت: کتابنامه: ص. [147] - 150؛ همچنین به صورت زیرنویس.

عنوان روی جلد: شادی و شادکامی از دیدگاه اسلام.

عنوان دیگر: درآمدی بر شادی از دیدگاه اسلام با رویکرد روانشناسی مثبت گرا.

موضوع: شادی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع: خوشبختی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)

شناسه افزوده: پسندیده، عباس، 1348 -، ناظر

شناسه افزوده: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث. سازمان چاپ و نشر

رده بندی کنگره: BP232/88/خ6ش2 1391

رده بندی دیویی: 297/637

شماره کتابشناسی ملی: 3007896

ص: 1

اشاره

درآمدی بر شادی از دیدگاه اسلام با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا

سیدمهدی خطیب؛ زیر نظر عباس پسندیده.

ص: 3

بخش مهمی از آموزه های اسلامی، در بر دارنده پایه های روان شناختی خاص خودند. اگر مواد علمی این آموزه ها در پژوهش های دقیق، استخراج و سپس طبقه بندی شوند، می توان به پایه گذاری دانشی مبتنی بر متون دینی امیدوار بود. تا پیش از این، سخن گفتن از آموزه های اسلامی، موعظه به شمار می رفت و پژوهش در آنها به نوعی، کار غیر علمی قلمداد می شد؛ اما رویکرد کلی روان شناسی به دین و مذهب، و رویکرد روان شناسی مثبت گرا به آموزه های اخلاقی ادیان، این روند را تغییر داد و در سایه آن، دانش روان شناسی، قابلیت یافت تا بُعد روان شناختی ادیان را نیز درک کند.

گروه روان شناسی اسلامی «دار الحدیث»، براساس رسالت خود (تبیین روان شناختی آموزه های اسلامی)، در صدد است که معارف روان شناختی متون دینی (قرآن و حدیث) را بدون کپی برداری از تحقیقات روان شناختی استخراج و به جامعه علمی عرضه نماید. در این نوشتار، موضوع «شادی» با رویکرد روان شناسی مثبت گرا و در چارچوب شادکامی، پژوهش گردید تا جایگاه فرح و سرور، از دیدگاه اسلام و اثر آنها بر شادکامی و نیز عوامل آنها روشن گردد. پژوهشگر این نوشتار،

جناب حجّة الإسلام آقای سید مهدی خطیب، ضمن آن که عالمانه و دقیق، به بحث پرداخته، تلاش نموده است تا روش بررسی خود را نیز تا حدودی بیان نماید.

از پژوهشگر محترم و همچنین از جناب آقای دکتر محمود گلزاری که ارزیابی این پژوهش را بر عهده داشته اند، صمیمانه سپاس گزاریم. از عموم پژوهشگران و اساتید محترم درخواست می کنیم که با ارائه نظارت و راه نمایی های خود، این گروه را در انجام مسئولیتش یاری دهند.

گروه روان شناسی اسلامی

پژوهشکده اخلاق و علوم رفتاری

دار الحدیث

ص: 14

بخش اول: فرح از نگاه آیات و احادیث

اشاره

ص: 15

امروزه، با همه پیشرفت‌هایی که انسان در عرصه فن آوری به دست آورده، اما نتوانسته است خلأهای روان شناختی را از این طریق، پُر نماید. این تصوّر که انسان با پیشرفت فن آوری، لحظه‌هایی آرام همراه با شادی و شادمانی خواهد داشت، به واقعیت نپیوسته است. آدمی، همواره تلاش می‌کند، تا شادی و آرامش را به زندگی خود، بازگرداند. چه چیزی می‌تواند زندگی را غرق در شادی کند؟ آیا برخورداری از سطح عالی تحصیلات، به این امر کمک می‌کند؟ آیا ثروت، می‌تواند گره کور این مشکل را باز کند؟ آیا موقعیت اجتماعی و مسائلی از این قبیل، می‌تواند موجبات شادی را در جوامع مختلف و در بستر خانواده، فراهم آورد؟ آیا اصولاً هر آنچه باعث شادی می‌گردد، می‌تواند پیامد مثبت داشته باشد یا در بعضی مواقع، شادی‌های زودگذری وجود دارند که نه تنها پیامد مثبتی ندارند بلکه آثار منفی به بار می‌آورند؟

تجربه شادی، یکی از رایج‌ترین روش‌هایی است که مردم به واسطه آن، شادکامی را تعریف می‌کنند، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که «شادی»، یکی از سه مؤلفه اصلی «شادکامی»، به همراه «رضایت از زندگی» و «فقدان عواطف منفی» است. شادی، جنبه هیجانی شادکامی است و در مقابل، رضامندی، جنبه شناختی آن است. (1)

ص: 17

1- (1). روان‌شناسی شادی، ص 15.

آنچه در بخش اول این کتاب، رهگیری شده است، پاسخ به سؤالات یاد شده و پرداختن به مقوله شادی در قالب ماهیت شادی، پایداری آن، و منابع و موانع شادی، است. باید خاطر نشان ساخت که این پژوهش، صرفاً بر مبنای کلیدواژه «فرح» در آموزه های دین، صورت گرفته است.

يك. شیوه نامه

پس از قرآن، حدیث، دومین منبع و سند دین شناسی است و تکیه گاه عمده عالمان دین به شمار می رود و اساساً به هیچ روی، نمی توان علوم اسلامی را جدای از حدیث، مطالعه نمود. عالمان و دین پژوهان هم بدون مدد جستن از حدیث، نمی توانند به نظرگاه های عمیق و همه جانبه، دست یابند. (1)

چارچوب مفاهیم در این پژوهش، بر پایه آیات قرآن و احادیث، شکل گرفته است و برای رسیدن به برداشتی مناسب از منابع دینی، نیازمند شیوه نامه ای مدوّن، مشخص و تعریف شده، خواهیم بود.

نخستین گام در شناخت هر يك از مفاهیم دینی، داشتن احاطه جامع به دیدگاه لغت شناسان است. جمع بندی لغوی، به گونه ای که در روش تحقیق بخش دوم این کتاب با عنوان «نشاط» خواهد آمد، شرط اساسی در دستیابی به دیدگاه لغویان است. در کنار دیدگاه لغویان، دیدگاه علمای اخلاق نیز می تواند به مفاهیم ارزشی، معنا دهد و ما را به مفاهیم مورد نظر، نزدیک کند؛ اما این، بدان معنا نیست که ما به حقیقت آن مفاهیم، دست یازیده ایم؛ بلکه بدون ورود به منابع دینی، نمی توان به کشف ماهیت يك مفهوم، امیدوار بود.

ص: 18

استفاده از حدیث و وارد شدن به منابع دین، همواره باید با ضابطه ای مشخص، همراه باشد و غواصی در این بحر عمیق، نیازمند شیوه ای مدوّن و مُتقن خواهد بود. در احادیث اسلامی، احادیث مُجمل و مبین، عامّ و خاص، مطلق و مقید، و ناسخ و منسوخ، وجود دارد که باید بر اساس قواعد علم فقه الحدیث، این گونه احادیث، جمع بندی شوند و از نتایج جمع بندی شده، گزاره های روان شناختی، استخراج گردند. شیوه ای که در این جستار، از آن بهره گرفته شده، تشکیل «خانواده حدیث» است.

در این شیوه، با موضوع محوری در احادیث، می توان احادیث هم مضمون و مرتبط با یکدیگر را از احادیث ناسخ و معارض، جدا نمود و بر اساس اصطلاحی نوساخته، آنها را «خانواده حدیث» نامید. احادیث ناظر به یک موضوع-که در بسیاری از موارد به یکدیگر نیز ناظرند-، اجزای موضوع و مفهوم ارائه شده توسط امامان را، که در واقع، مسئله ای واحد است و در نقل راویان و نویسندگان، تگّه تگّه شده است، در کنار هم می نشانند و به آنها جان می بخشد. هر چه تعداد این احادیث، به عدد واقعی خود، یعنی آنچه از معصومان (علیهم السلام) صادر شده- اگر چه همه آنها به ما نرسیده-، نزدیک تر باشد و طبقه بندی و کشف ارتباطات مختلف آنها نسبت به هم دقیق تر باشد، به نگرش حقیقی و روح معنایی نهفته در پس زمینه احادیث، نزدیک تر شده ایم. لذا منظور از تشکیل خانواده حدیث، یافتن احادیث مشابه، هم مضمون و ناظر به یک موضوع محوری و نیز فهم نسبت های آنها با یکدیگر، برای کشف این معناست. (1)

ص: 19

پس از شکل گیری خانواده حدیث، طبقه بندی و دسته بندی احادیث، با رویکردی روان شناختی، مدّ نظر قرار می گیرد. طبقه بندی در این مقاله بر اساس دیدگاه مؤلف بوده و هر پژوهشگری، می تواند، ایده ای متفاوت ارائه نماید.

دو. واژه پژوهی

الف. فرح

اشاره

با توجه به پژوهش لغوی بر روی واژه «فرح»، مجموعه ای از تعاریف زیر به دست می آید، که نخست، آنها را بیان می کنیم و در پایان، به جمع بندی آنها می پردازیم.

ابن فارس، ماده «فرح» را دارای دو معنای کلیدی می داند: معنای اول: «الفرح: فرح، یفرح»، به تقيضِ اندوه می گویند، آن چنان که در آیه شریف: ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ¹ بدین معنا آمده است. معنای کلیدی دیگر آن، «الإفراح»، به معنای سنگینی است: «فرح: الفاء و الراء و الحاء، أصلان يدلّ أحدهما على خلاف الحزن و الآخر الإثقال». (1)

خلیل نیز تعاریف خود را در قالب مصادیقی آورده و «فرح» را سنگینی و سرور، تعریف کرده است: «رجلٌ مُفْرَحٌ أثقله الدّين». همچنین کسی که زیر بار قرض، پشش خم شده است: «ما يسرنى به مُفْرَحٌ و مفروح». (2)

راغب اصفهانی، معتقد است که واژه «الفرح»، به معنای باز شدن دل و گشادگی خاطر، به وسیله لذت آنی و زودگذر بوده و بیشتر در لذات بدنی است.

ص: 20

1- (2). معجم مقایس اللغة، ص 835. [1]

2- (3). العين، ص 1381. [2]

وی، تمام آیاتی که واژه فرح را در خود جای داده، بجز دو مورد، از این مقوله می‌داند. راغب، تنها آیات 58 سوره یونس: *فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا* و آیه 4 سوره روم: *وَيَوْمَئِذٍ يُفْرِحُ الْمُؤْمِنُونَ* را جزء مواردی دانسته که شادی و شادمانی کردن برای آنها اجازه داده شده است. در مقابل، «رجلٌ مُفْرِحٌ»، به کسی گفته می‌شود که زیر بار بدهی، پشتش خم شده است. راغب نتیجه می‌گیرد که «إفراح»، در جلب شادمانی و از بین بردن شادی، هر دو، به کار می‌رود. (1)

زمخشری نیز در اساس البلاغة، فرح را شادمانی و غم تعریف می‌نماید:

لك عندی فرحة؛ أى بُشرى و تقول: أفرحتنى الدنيا، ثم أفرحتنى أى سررتنى ثم غممتنى. (2)

ابن منظور هم سبکی دل را فرح می‌داند:

الفرح: نقيض الحزن، وهو أن يجد في قلبه خفة. (3)

طریحی، بر این باور است که فرح، در سه معنای «سرور»، «رضا» و «أشْر و بَطْر»، استعمال گردیده و برای هر يك، مصادیقی را ذکر کرده است:

1. سرور:

«للصائم فرحتان يفرحهما؛ برای روزه دار، دو شادی است که به آن دو، شاد می‌شود». (4)

2. رضا:

«إنَّ الله أشد فرحاً بتوبة عبده من رجل أضل راحلته وزاده في ليلة ظلماء وجدها». (5)

ص: 21

1- (1). مفردات ألفاظ القرآن، ج 3، ص 32.

2- (2). أساس البلاغة، ص 468. [1]

3- (3). لسان العرب، ج 5، ص 105. [2]

4- (4). الكافي، ج 4، ص 65، ح 15. [3]

5- (5). جوامع الجامع، ص 421.

الفرح، کنایه از رضایت و سرعت پذیرش و حُسن پاداش است.

3. أشر و بطر. «إذا رأيت الهلال فلا تفرح، أي لا تبطر، من الفرح الذي هو الأشر و البطر، و لكن أذكر ما أنعم الله عليك به؛ زمانی که هلال [ماه] را دیدی، شادی مکن؛ یعنی ناسپاسی و شادی غیر عقلایی مکن و نعمت هایی را که خداوند، به واسطه آن به تو عطا نموده است، به یاد آور.» (1)

فیومی نیز در کتاب خود، المصباح المنیر، به همین تقسیم بندی، پایبند است. (2)

جمع بندی

همان گونه که در تعاریف یاد شده اشاره شد، فرح، نقطه مقابل حزن، به معنای سبکی و باز شدن دل و انبساط خاطر است که به واسطه لذت های پایدار و ناپایدار به وجود می آید.

بین فرح و برخی واژگان دیگر، تفاوت های ظریفی وجود دارد که بدان ها اشاره می شود.

سُرور: انبساطی است که به واسطه آن، غم و اندوه از بین می رود.

طَرَب: خارج شدن از حدّ اعتدال در سُرور است.

بَطْر: گذشتن از مرز طرب است.

أشْر: گذشتن از حدّ بَطْر است.

فرح: مطلق شادی است که در تمام مراتب گفته شده، یافت می شود.

ص: 22

1- (1). مجمع البحرين، ج 3، ص 1375. [1]

2- (2). ر.ك: المصباح المنیر.

نمودار 1-1 به تبیین جایگاه شادی (فرح) پرداخته است.

نمودار 1-1. تبیین جایگاه فرح

این نمودار، بر اساس شدت هیجانات و بروز آنها در رفتار فرد با رویکرد لغوی-روایی، ترسیم شده است. واژه «فرح»، در زبان فارسی به لغت «شادی»، نزدیک تر از کلیدواژه «سرور» است.

ب. حزن

اشاره

بنا بر پژوهش لغوی و همچنین مؤیدهای روایی (حدیثی)، فرح، نقیض حزن است:

الْفَرَحُ وَضِدُّهُ الْحُزْنُ. (1)

لذا لازم است تا واژه پژوهی «حزن» نیز صورت پذیرد. ابن فارس، در کتاب باارزش خود، معجم مقاییس اللغه می نویسد: واژه «حزن»، به معنای خشونت، درشتی و شدت در هر چیز است و از همین رو، عرب،

ص: 23

1- (1). الکافی، ج 1، ص، 21.

به زمین درشت و برآمده، «حَزَن» می گوید؛ اما «حُزَن»، استعمال معروف آن است:

حزن: أصل واحد و هو خشونة الشيء و شدة فيه، فمن ذلك الحزن، و هو ما غلظ من الأرض و الحزن معروف. (1)

راغب اصفهانی، «حزن» را «زمین سخت و سنگلاخ» و «سختی زمین» تعریف می کند و این تعریف را به خشونت در نفس و آنچه از غم و اندوه که در دل و جان آدمی حاصل می شود، توسعه می دهد. (2)

می توان گفت که بیشتر لغت شناسان، علاوه بر آنچه بیان شد، حزن را نقیض فرح و به معنای اندوه می دانند.

ابن منظور، حزن را این گونه تعریف کرده است:

الحزن: نقیض الفرح، و هو خلاف السرور.

حزن، نقیض شادی و متضاد سرور است. (3)

طریحی نیز آن را به معنای «اندوه شدید»، دانسته است:

الحزن: أشد الهم و ضد السرور. (4)

جمع بندی

حزن، نقطه مقابل فرح (شادی) است. اگر چه ماده «حزن»، به معنای خشونت و درشتی و شدت است؛ اما این معنا، به شدت و خشونت و درشتی در دل نیز تعمیم یافته است. لذا در تعریف حزن، باید گفت که حزن، غم و اندوهی است که در دل و جان آدمی، روی می دهد و تعادل روانی انسان را به هم می ریزد.

ص: 24

1- (1). معجم مقایس اللغة، ص 261. [1]

2- (2). مفردات الفاظ القرآن، ج 1، ص 478.

3- (3). لسان العرب، ج 2، ص 76.

4- (4). مجمع البحرين، ج 1، ص 398. [2]

هنگامی که انسان، مطلوبی را در نظر دارد، اگر مطلوبش تحقق پیدا کند، حالتی به نام «شادی» و «سرور» به او دست می دهد، و هرگاه مطلوب او تحقق نیابد و یا مطلوبی که در نظر دارد، از دستش برود، حالت دیگری به نام «غم» و «اندوه» به وی دست خواهد داد. (1)

حالات یاد شده را احساسات و انفعالات می گویند و سطحی ترین مراتب نفس را تشکیل می دهند که متأثر از سایر شئون و خواسته های نفس است. (2)

این گونه انفعالات نفسانی، به یکی از ابعاد وجودی انسان، اختصاص ندارد؛ بلکه هر یک از خواسته های انسان را که در نظر بگیریم، دستیابی به آن یا فقدانش، زمینه پیدایی شادی یا غم در روح انسان را فراهم می نماید. برای مثال، انسان به زندگی و سلامت خودش علاقه دارد. حال اگر کسی احساس کند که زندگی و سلامت خود را از دست می دهد، محزون و غمگین می شود و برعکس، کسی که بیمار است یا تهدید به مرگ می شود، اگر سلامت خویش را باز یابد و یا متوجه رفع خطر شود، مسرور و شادمان می شود. همچنین انسان، «قدرت» را دوست می دارد. حال اگر کسی احساس کند که قدرت، از دستش می رود و عاجز و ناتوان خواهد شد، اندوهگین می شود و برعکس، اگر کسی قدرتی که نداشته است، به دست آورد، «شادمان» خواهد شد. همچنین، انسانی که به مال و فرزند علاقه دارد، با از دست دادن آنها، محزون و از دستیابی به آنها، شاد می شوند. (3)

ص: 25

1- (1). اخلاق در قرآن، ص 343.

2- (2). همان، ص 63.

3- (3). همان، ص 344.

با نگاهی موشکافانه، می توان به این نتیجه دست یافت که بُن مایه تمام آیات و روایاتی که در آن، موضوع شادی مطرح شده، کلیدواژه «داشته ها» است. داشته های انسان، بدون در نظر گرفتن جنبه های ارزشی و چگونگی اکتساب آنها، باعث شادی می شود.

ممکن است که شما، خانه ای یا ماشینی را خریداری نمایید و از «داشتن» آن، شادمان شوید، یا به تحصیل علم پردازید و از «داشتن» علم و تحصیلات و مدرک آن، خوش حال شوید و یا از فرزنددار شدن، بی نهایت احساس شادی کنید. به هر شکل، صرف «داشتن»، می تواند شادی آور باشد؛ البته فارغ از این که این «داشته» های شادی آور، پیامدهای منفی به همراه دارند یا خیر. برای روشن شدن این بُن مایه، ابتدا چند نمونه را ذکر می کنیم و سپس به طبقه بندی آنها می پردازیم. برخی آیات و احادیث، اشاره مستقیم به این نکته دارند که دارا بودن، فارغ از جنبه ارزشی آن، باعث شادی می شود.

خداوند متعال، در آیه 32 سوره روم و آیه 53 سوره مؤمنون، گروه ها و دسته هایی را توصیف می نماید که به سبب آنچه دارند، خوش حال اند:

مِنَ الَّذِينَ فَرَّقُوا دِينَهُمْ وَكَانُوا شِيعًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ. (1)

از کسانی مباشید که دین خود را پراکنده ساختند و به [دسته ها و] گروه هایی تقسیم شدند. هر گروهی به آنچه نزد آنهاست، خوش حال اند.

فَتَقَطَّعُوا أَمْرَهُمْ بَيْنَهُمْ زُبُرًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ. (2)

ص: 26

1- (1). سوره روم، آیه 32. [1]

2- (2). سوره مؤمنون، آیه 53. [2]

پس امر (دین) خود را فرقه فرقه کردند و هر فرقه ای، به روشی که برگزیده بود، دل خوش بود.

امام علی (ع)، در خطبه ای، داشته های اندک دنیوی و شاد شدن به واسطه آنها را مورد عتاب قرار می دهد و می فرماید:

ما بالکم تفرحون بالیسیر من الدنيا تدرکونه و لا یحزنکم الكثير من الآخرة تحرمونه. (1)

حال شما چگونه است که به اندکی از دنیا که آن را در یابید، شادمان می شوید؛ ولی برای بسیاری از آخرت که از آن محروم شوید، اندوهناک نمی گردید؟!

در حدیثی دیگر از آن حضرت، مؤمنان، به آنچه از فضل و رحمت پروردگار، نصیبشان خواهد شد، مردمانی شادمان، لقب می گیرند:

فَرِحًا بِمَا أَصَابَ مِنَ الْفَضْلِ وَالرَّحْمَةِ. (2)

از فضل و رحمتی که به ایشان رسیده است، شادمان اند.

آیه 44 سوره انعام نیز به نعمت هایی اشاره می نماید که داشتن آنها، باعث شادی مشرکان شده است:

فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ.

هنگامی که [اندرزها، سودی نبخشید و] آنچه را به آنان یادآوری شد، فراموش نمودند، درهای همه نعمت ها را به روی آنها گشودیم تا [کاملاً] خوش حال شدند و دل به آنها بستند. ناگهان،

ص: 27

1- (1). نهج البلاغة، خطبة 113. [1]

2- (2). همان، خطبة 193. [2]

آنها را گرفتیم و در این هنگام، همه مأیوس شدند.

یکی دیگر از داشته‌هایی که فارغ از جنبه ارزشی آن، می‌تواند شادی آور باشد، دانش است. خداوند متعال، در توصیف کافران می‌فرماید: کافران، آن‌گاه که در مقابل فرستادگان خدا قرار گرفتند، به دانش و علم خود، مباحثات و فخر کرده، از داشتن آن، شادمانی نمودند:

فَلَمَّا جَاءَتْهُمْ رُسُلُهُم بِالْبَيِّنَاتِ فَرِحُوا بِمَا عِنْدَهُمْ مِنَ الْعِلْمِ وَ حَاقَ بِهِمْ مَا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِؤْنَ. (1)

پس آن‌گاه که فرستادگان ما با دلایل [و معجزات] روشن به سوی آنها آمدند، آن مردم، به دانش (عقاید باطل) خود، شاد و [مغرور] شدند تا وعده عذابی که آن را مسخره می‌کردند، همه را فراگرفت.

در آیاتی دیگر نیز، نعمت‌ها، داشته‌هایی شمرده شده که موجب شادی می‌گردند. خداوند متعال می‌فرماید:

فَإِنْ أَعْرَضُوا فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظًا إِلَّا أَلْبَاحُ وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ. (2)

پس اگر روی برتابند، ما تو را بر آنان، نگهبان نفرستاده‌ایم. بر عهده تو، جز رسانیدن [پیام] نیست، و ما چون رحمتی از جانب خود به انسان بچشانیم، بدان، شاد و [سرمست] گردد، و چون

ص: 28

1- (1). سورة غافر، آیه 83. [1]

2- (2). سورة شورا، آیه 48.

به [سزای] دستاورد پیشین آنها، به آنان بدی رسد، انسان، ناسپاسی می کند.

وَإِذَا أَدْفَنَّا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ. (1)

و چون به مردم، رحمتی بچشانیم، بدان شاد می گردند و چون به [سزای] آنچه دستاورد گذشته آنان است، صدمه ای به ایشان برسد، به ناگاه، نومید می شوند.

پس با نگاهی کلی به آیات و احادیثی که ذکر شد، تعبیری همچون بما لדיهم، بما أوتوا، بما عندهم، بما أصاب، رحمة فرح بها، من الدنيا تدرکونه و مواردی جز آن، به بیان همان نکته ای می پردازد که پیش تر متذکر شدیم و آن، این است که شادی (فرح)، با داشتن و دارا شدن، رابطه داشته و شادی، به وسیله آن، حاصل می گردد و تعبیری همچون: تحرمونه، تصبهم سیئة و اخذناهم بغته، نشان از احساس ناشادمانی و غم است که با محرومیت و نداشتن، در ارتباط است.

با وجود این، می توان این گونه نتیجه گرفت که در شادی و غم، دو مفهوم «وجدان» و «فقدان» و به عبارت دیگر، «دستیابی» و «از دست دادن» یا «حائز شدن» و «فاقد شدن»، نقشی اساسی ایفا می کند. این دو، می توانند موجب حالتی نفسانی گردند که از آن، تعبیر به شادی و غم می شود.

موضوع شایان ذکر، آن است که مفهوم «فرح»، با هر يك از دو بُعد

ص: 29

شادکامی، یعنی شادی- که جنبه هیجانی شادکامی است- و رضامندی (بهره‌گیری از امکانات)- که جنبه شناختی (فکری-عقلانی) آن است-، مطابقت می‌کند.

چهار. پایداری شادی

اشاره

شناسایی عواملی که به شادمانی کمک می‌کنند، آسان نیست. ادامه یافتن لذت‌ها، گاهی ممکن است به شادمانی بینجامد؛ اما همیشه چنین نیست. برای مثال، لذت کوتاه مدت سیگار کشیدن، ممکن است با خشنودی آنی، همراه باشد؛ اما به ناشادمانی بلندمدت همراه با بیماری‌های جسمی می‌انجامد. (1)

مجموعه آیات و احادیث، ما را به دو مجموعه از آیات و احادیث، ره‌نمون می‌سازد: بخشی از منابع موجود، به زودگذر و ناپایدار بودن شادی‌ها، اشاره دارند و بخشی دیگر، پایدار بودن برخی شادی‌ها را گوشزد می‌کنند. امام علی (ع) در خطبه 111 نهج البلاغه، به نکته‌ای اشاره می‌فرماید که مؤیدی بر ناپایدار بودن برخی شادی‌هاست و تقسیم بندی شادی‌ها به پایدار و ناپایدار، الهام گرفته از چنین آموزه‌هایی است. امام علی (ع) در باره دنیا می‌فرماید:

أَنَّهَا حَلْوَةُ خَضْرَاءَ... لَا تَدُومُ حَبْرَتُهَا وَلَا تَوْمَنُ فَجَعَتَهَا. (2)

به درستی که آن (دنیا)، شیرین و سرسبز [و نیکو منظر] است... شادی آن، همیشگی نیست و از مصیبت آن، ایمنی نیست.

ص: 30

1- (1). روان‌شناسی مثبت، ص 56.

2- (2). نهج البلاغه، خطبه 111. [1]

همان گونه که احادیث اشاره دارند، چرب و شیرین دنیا، اگر چه موجب شادمانی می گردد؛ اما این شادمانی، دوامی نخواهد داشت.

از همین رو، منابع موجود در دو بخش، طبقه بندی شده است. اینک به بیان تفصیلی هر يك می پردازیم.

الف. شادی های پایدار

بخشی از آموزه های دینی، اشاره های ظریف و دقیقی به مسئله شادی در قالب شادی های پایدار دارند. شادی هایی که در آن، از پیامدهای ناگوار و منفی، خبری نیست و میزان ثبات آن در احوال و روحیات فرد، بیش از انواع دیگر شادی است. دیدگاه اسلام در باره هیجان شادی، به واسطه تأکیدهای فراوان، بر چنین شادی هایی متمرکز است. این نوع شادی، نشئت گرفته از سرچشمه «سامانه بزرگ اعتقادی» و «معنابخشی به زندگی» است که به واسطه آن، پایداری شادی، معنایی دقیق خواهد یافت. خداوند متعال، در آیه 58 سوره یونس می فرماید:

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ.

بگو: به فضل و رحمت خدا، باید شادمانی کنند، که این، بهتر است از آنچه می اندوزند.

امام علی (ع)، روی گردانی از زخارف دنیا را مایه شادی بزرگ می داند:

ظَلَفَرٍ بِفَرَحَةِ الْبُشْرَى مَنْ أَعْرَضَ عَنِ زَخَافِ الدُّنْيَا. (1)

آن که از زخارف دنیوی روی گرداند، به شادی بزرگ، دست یافته است.

ص: 31

در حدیثی آمده است که خداوند متعال، به عیسی (ع) پند داد:

یا عِیْسَى! افْرَحْ بِالْحَسَنَةِ فَإِنَّهَا لِي رِضًا. (1)

ای عیسی! با کارهای نیک مرا شاد ساز؛ چرا که خشنودی من، در آن کارهاست.

با توجه به سیاق این گونه آیات و احادیث، می توان پی برد که توجه و عنایت به این بخش از شادی، مدّ نظر دین بوده است و آن را در زندگی دنیوی و اخروی انسان، سودمند می دانند، هر چند شادی های دیگری نیز وجود دارند که به واسطه نداشتن پایه هایی مستحکم، تکیه ای بر آنها نشده است؛ اما می توانند شادی آور باشد.

ب. شادی های ناپایدار

آیات و احادیث بسیاری نیز روی دیگر سکه را نشان می دهند و آن، شادی هایی است که اگر چه در وهله اول، ظاهراً به لحاظ ماهیت، تفاوتی با شادی های پایدار ندارند؛ اما با گذشت زمان، ورق بر می گردد. این گونه شادی ها، حالت های هیجانی زودگذر و بی ثباتی است که برخی مواقع، می توانند پیامدهای منفی به دنبال داشته باشند.

امام علی (ع) می فرماید:

لا تندمن علی عفو و لا تبهجن بعقوبة. (2)

برگذشت، پشیمان مشو و بر مجازات [و تنبیه]، شادمان مگرد.

اگر چه شادی و لذت مجازات و انتقام، در ابتدا بسیار شیرین و دل پسند جلوه می کند؛ اما این شادمانی، پایدار نمی ماند و نمی توان مشخصه شادی پایدار را در آن، جستجو نمود.

ص: 32

1- (1). الکافی، ج 8، ص 138. [1]

2- (2). غرر الحکم، ح 10319.

همردیف شدن شادی در روایات معصومان (علیهم السلام) با بسیاری از حالات هیجانی منفی دیگر، همچون ناامیدی، تردید، خود بزرگ بینی، خودشیفتگی و... که موجب دوری انسان از شادی و شادکامی است، نشانه ای بر جنبه هایی از احساس شادی است که در دین، تأییدی بر آن نمی توان یافت و آن، همان بُعد ناپایدار شادی است. امام صادق (ع) می فرماید:

اللّٰهُمَّ مَا كَانَ فِي قَلْبِي مِنْ شَكٍّ أَوْ رِيْبَةٍ أَوْ جُحُودٍ أَوْ قَنُوطٍ أَوْ فِرْحٍ أَوْ مَرَحٍ أَوْ بَذْخٍ أَوْ بَطْرٍ أَوْ فَخْرٍ أَوْ خِيْلَاءٍ أَوْ رِيَاءٍ أَوْ سَمْعَةٍ أَوْ شِقَاقٍ أَوْ نِفَاقٍ أَوْ كِبَرٍ أَوْ فِسْوقٍ أَوْ عَصِيَانٍ أَوْ عِظْمَةٍ أَوْ شَيْءٍ لَا تَحِبُّ، فَاسْئَلُكَ يَا رَبَّ أَنْ تَبَدِّلَنِي مَكَانَهُ إِيمَانًا بِوَعْدِكَ. (1)

بار خدایا! از تو می خواهم به جای آنچه از شك یا تردید یا انکار یا ناامیدی یا شادی یا... که در قلب من است، ایمان به وعده خود را قرار دهی.

پنج. منابع شادی

الف. ثروت

موضوع «ثروت»، از دو جنبه قابل پیگیری است: يك بُعد، داشتن امکانات اولیه و معمول برای زندگی است، که از آن، تلقی ثروت می شود بُعد دیگر آن، ثروت اندوزی پس از آن است.

برای روشن تر شدن این بحث، می توان عنوان کلی تری به مسئله داد و با عنوان «اقتصاد» به کند و کاو در آن پرداخت. اقتصاددانان، فراهم آمدن شادی و شادکامی در زندگی را در سایه میزان ثروت انسان ها می دانند. بسیاری از مردم، این باور اقتصاددانان را پذیرفته اند؛ اما آیا

ص: 33

ثروت، باعث شادی می شود؟ چه مقدار پول و ثروت، می تواند باعث شادی شود؟

هجوم مردم برای افتتاح حساب پس انداز در بانک ها برای بردن جوایزی همچون ماشین های مدل بالا و سگه های طلا در آخرین مهلت قرعه کشی، مشارکت در سرمایه گذاری های مضاربه ای، خرید کالاهای تبلیغی دارای جوایز نفیس، همه و همه با هدف بهبود کیفیت زندگی و ارتقای شادی و شادکامی، صورت می پذیرد.

به هر حال، تحقیقات، این اشتغالات ذهنی در باره پول را به طور کامل، تأیید نمی کنند. کمپل و همکارانش در مطالعه کیفیت زندگی در امریکا دریافتند که موقعیت اقتصادی، یازدهمین مورد از دوازده مورد ممکن از منابع رضایت از زندگی است. کینگ و ناپا نیز در نتایج مطالعات خود، میزان اثرگذاری ثروت در شادکامی را یک پنجم، برآورد کرده اند و آن را یک ششم مؤلفه های تشکیل دهنده یک زندگی خوب دانسته اند. تأثیر ثروت، موضوع بسیار مهمی است که مورد شك و تردید، واقع شده است.

برخی مطالعات اولیه، همبستگی کمی بین درآمد و شادی را گزارش نموده اند و در بعضی موارد، اصلاً ارتباطی قائل نشده اند. در واقع، هیچ افزایشی برای سلامت فردی در طول یک دوره افزایش چشمگیر ثروت، برای بسیاری از کشورها وجود نداشته است. (1)

در آموزه های دینی، بسترهای اولیه برای اقتصاد خانواده و جامعه، تعریف شده است که اگر چه موضوع بحث ما نیست، اما اشاره ای گذرا،

ص: 34

به تبیین موضوع «ثروت»، کمک شایانی خواهد نمود. امام صادق (ع)، سه چیز را از نیازهای عمومی جامعه می داند:

ثَلَاثَةٌ أَشْيَاءُ يَحْتَاجُ النَّاسُ طُرًّا إِلَيْهَا: الْأَمْنُ وَالْعَدْلُ وَالْخِصْبُ. (1)

سه چیز است که [همه] مردم، به آن نیازمندند: امنیت، عدالت و رفاه [و فراوانی].

در روایت دیگری، امام صادق (ع) به مفضل فرموده است:

وَاعْلَمُ يَا مُفَضَّلُ! أَنَّ رَأْسَ مَعَاشِ الْإِنْسَانِ وَحَيَاتِهِ الْخُبْزُ وَالْمَاءُ. (2)

بدان که اساس معشیت در گذران زندگی انسان، نان و آب است.

به نیازهای عمومی انسان و روایات یاد شده، مسئله مسکن را نیز می توان افزود. مسکن، از مواردی است که برای تمام مردم، لازم و بایسته است. پیامبر اکرم نیز مانند سایر مردم مسکن و خانه شخصی داشت. اگر چه خانه همسران ایشان، بسیار محقر بوده است؛ ولی بی تردید، داشتن مسکن، از مسائلی است که نقش مهمی در زندگی انسان، ایفا می نماید. ضرورت داشتن مسکن، تا آن جا مورد توجه پیشوایان دین بوده است که در برخی از احادیث، فروختن زمین، خانه و...، مورد نکوهش و مذمت، قرار گرفته است، مگر در صورتی که وقتی انسان، زمین، باغ یا خانه ای را می فروشد، پول آن را در امور مشابه همان، صرف کند. (3)

به هر روی، اگر ما مسئله ثروت را از دو جایگاه، مورد پژوهش قرار دهیم، یقیناً به نتایج ظریف تری دست خواهیم یافت، همان گونه که اسلام به این مسئله، از دو زاویه، نظر انداخته است. بخش اول: نیازهای

ص: 35

1- (1). تحف العقول، ص 236. [1]

2- (2). بحار الأنوار، ج 3، ص 86. [2]

3- (3). منابع مالی اهل بیت (علیهم السلام)، ص 21.

ابتدایی، ضروری و عمومی زندگی انسان است که از آن، به ثروت، تعبیر می شود. (1) بخش دوم، مال اندوزی های فراتر از آن است که با ثروت، رابطه ای تنگاتنگ دارد. هر يك از این دو، در ارتباط با شادی و خشنودی، دارای آثاری است. در حدیثی از امام صادق (ع) آمده است که خداوند متعال به موسی (ع) چنین وحی نمود:

يا مُوسَى! لا تَفْرَحْ بِكَثْرَةِ الْمَالِ وَ لا تَدْعَ ذِكْرِي عَلَى كُلِّ حَالٍ فَإِنَّ كَثْرَةَ الْمَالِ تُنْسِي الذُّنُوبَ وَإِنَّ تَرَكَ ذِكْرِي يَقْسِي الْقُلُوبَ. (2)

ای موسی! به ثروت بسیار، خشنود مشو و در هیچ حالتی، یاد مرا ترك مکن؛ زیرا ثروت بسیار، گناهان را از یاد انسان می برد و به یاد من نبودن، موجب سنگ دلی می شود.

در سوره قصص، دلیل ستمکاری قارون، داشتن ثروت فراوان، ذکر شده است. این ثروت اندوزی، باعث شد که قارون، مسیر و هدف زندگی خود را گم کند:

إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَ آتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنْتَوِيَ بِالْعَصَبِ أُولِي الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ. 3

قارون، از قوم موسی بود. پس بر آنان، ستم کرد. آن قدر از گنجینه ها به او داده بودیم که [حمل] کلیدهای آنها بر گروه نیرومندی، سنگین می آمد، آن گاه که قومش بدو گفتند: شادی مکن که خدا، شادی کنندگان را دوست نمی دارد.

ص: 36

1- (1). برای توضیح بیشتر، ر.ك: «سعادت و شادکامی از دیدگاه اسلام»، حمزه عبدی.

2- (2). الکافی، ج 2، ص 974. [1]

پس از آن که کافران، دستورهای الهی را فراموش نمودند، بر اساس آیه 44 از سوره انعام، نعمت‌ها و ثروت‌هایی که با آن، سرمست شدند، علّت ناامیدی و عذاب آنها بود و خداوند متعال، به این سبب، شادمانی را از ایشان، دریغ نمود:

فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمُ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ. 1

چون همه اندرزهایی را که به آنها داده شده بود، فراموش کردند، همه درها را به رویشان گشودیم تا از آنچه می‌یابند، شادمان گشتند. پس به ناگاه، آنها را فروگرفتیم و همگان، نومید گردیدند.

داینر و اوشی، تأثیر درآمد مالی بر خشنودی را در نوزده کشور، بر روی صد و پنجاه هزار نفر، مورد آزمایش قرار دادند. متوسط همبستگی درآمد با خشنودی از درآمد، 25 درصد و متوسط همبستگی درآمد با خشنودی از زندگی، سیزده درصد بوده است. معمولاً همبستگی یک شاخص عینی با خشنودی، بیشتر از تأثیر آن بر خشنودی به طور کلی است. تأثیر درآمد بر شادی، در پایین سطح مقیاس درآمد، بسیار بیشتر است. همچنین، ارتباط بین خشنودی از زندگی و درآمد در کشورهای فقیرتر، بسیار بیشتر است. احتمالاً این نتایج، به خاطر نقش پول در نیازهای ابتدایی زندگی، از قبیل غذا، مسکن و... است. (1)

به هر شکل، متوسط درآمد جوامع، سطح انتظارات و وضعیت عمومی یک کشور، به لحاظ آموزش، بهداشت، امنیت و فاصله طبقاتی، هر کدام می‌توانند در نتایج تحقیقات، تأثیرگذار باشند.

ص: 37

نتیجه آن که مردم کشورهای برخوردار از اقتصاد پیشرفته که برای کسب پول، بیش از سایر آرمان‌ها، ارزش قائل هستند، از استاندارد زندگی برخوردار نبوده، کمتر از زندگی خود، راضی‌اند. این، ممکن است بدان خاطر باشد که فرآیند و بازده انباشت پول، پس از برآورده ساختن نیازهای جسمانی، به تأمین نیازهای اجتماعی و روانی - که شادمانی را افزایش می‌دهند - نمی‌انجامد. (1)

ب. روابط اجتماعی

فارابی، بنیان‌گذار فلسفه سیاسی در اسلام است و آثار وی، بیشتر در شرح و توضیح فلسفه ارسطو و افلاطون است. وی همانند ارسطو اعتقاد دارد که انسان، طبعاً اجتماعی است و برای ادامه بقا به اجتماعی بودن، نیاز دارد. از نظر وی، آنچه انسان را به تکاپو وا می‌دارد و به زندگی گروهی می‌کشاند، نیازهای طبیعی اوست. انسان‌ها، بدون یاری یکدیگر، نمی‌توانند نیازهای خود را برآورند و این امر، جز از طریق روابط اجتماعی، امکان‌پذیر نیست. (2)

روان‌شناسان اجتماعی، بر این باورند که رفتار اجتماعی، در خلأ، رُخ نمی‌دهد و معلول علّت‌های متعدّدی است. از همین رو، روان‌شناسی اجتماعی، به دنبال شناخت عواملی است که بر روابط میان فردی، تأثیر گذاشته، زمینه دل‌سردی، همبستگی، وابستگی و یا عشق را فراهم آورده است. از ره‌گذر همبستگی معنادار جامعه، به دلیل روابط اجتماعی مناسب، پیامدهای مطلوبی را برای آحاد آن می‌توان متصوّر بود.

ص: 38

1- (1). روان‌شناسی مثبت، ص 74.

2- (2). روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص 12.

بخش عمده ای از احادیث نیز به موضوع روابط اجتماعی، نگاهی عمیق داشته، شادی بخشی را پیامد روابط اجتماعی سالم، همچون دیدار دوستان، می داند. رسول گرامی اسلام می فرماید:

ثَلَاثٌ فَرَحَاتٌ لِلْمُؤْمِنِ فِي الدُّنْيَا: لِقَاءُ الْإِخْوَانِ، وَ تَقَطِيرُ الصَّائِمِ، وَ التَّهَجُّدُ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ. (1)

برای مؤمن، سه شادی در دنیا وجود دارد: دیدار برادران، روزه گشودن روزه دار، و شب زنده داری در پایان شب.

در برخی از آموزه های دین، روابط اجتماعی، با نوع دوستی و برآوردن نیازهای دیگران، پیوند خورده و عاملی برای شادمانی پایدار، دانسته شده است. روابطی که به همبستگی جامعه کمک نموده، موجب نشاط و شادمانی در جامعه گردد، از نگاه دین، شادی آفرین، تلقی می شود.

در حدیثی آمده است:

إِنَّ لِلَّهِ عِبَادًا فِي الْأَرْضِ يَسْعَوْنَ فِي حَوَائِجِ النَّاسِ هُمْ الْأَمْنُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَمَنْ أَدْخَلَ عَلَى مُؤْمِنٍ سُورًا فَرَّحَ اللَّهُ قَلْبَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ. (2)

همانا برای خدا در زمین، بندگانی است که برای [برآوردن] نیازهای مردم، می کوشند. اینها روز قیامت، در امان اند. و هر که به مؤمنی، شادی رساند، خدا روز قیامت، دلش را شاد می سازد.

شواهد نشان داده است که برقراری چند رابطه محدود و نزدیک با دیگران،

ص: 39

1- (1). کتاب من لایحضره الفقیه، ج 4، ص 360.

2- (2). الکافی، ج 2، ص 198. [1]

با شادمانی و سلامت ذهنی، همبستگی دارد. برای مثال، داینر و سلیگمن در مطالعه ای درباره شناسایی ده درصد از شادترین افراد يك گروه 222 نفری از دانشجویان، دریافتند که برجسته ترین ویژگی آنان، داشتن زندگی اجتماعی پُر بار و رضایتمند است. این دانشجویان، بخش قابل ملاحظه ای از وقت خود را در معاشرت با دوستان، صرف می کردند و از لحاظ برقراری دوستی و حفظ آن با دوستانشان، در گروه ممتاز، رتبه بندی شدند. روابط و دوستی های محدود، احتمالاً به سه دلیل با شادمانی، همبسته است:

اول، این که افراد شاد، بیشتر به عنوان دوست و افراد قابل اعتماد، انتخاب می شوند؛ زیرا نسبت به افراد دیگر، جذاب تر بوده، بیشتر به دیگران کمک می کنند.

دوم، این که روابط و دوستی های محدود، نیاز به محبت را برآورده می سازند. لذا موجب احساس شادی و رضایت می شوند.

سوم، این که دوستی های نزدیک، حمایت اجتماعی به بار می آورند. (1)

ج. تغذیه

هر موجود زنده ای از جمله انسان، وقتی به غذا یا آب احتیاج پیدا کرد، احساس گرسنگی و تشنگی می کند. این احساس، موجب فعالیت های موجود زنده، در جهت رفع کمبود و کاهش احساس ایجاد شده می گردد. بدین ترتیب، تحریک مناسب این احساس در موجود زنده، میل و کششی را ایجاد می کند و در نتیجه، وی با رفتاری هدفدار، در جهت برطرف کردن

ص: 40

خوردن و آشامیدن نیز هم با انگیزه لذت و هم با انگیزه بقا، سر و کار دارد. در قرآن کریم، آیات بسیاری در باره خوردن و آشامیدن، آمده است که همه به نحوی، در مقام گوشزد نمودن نعمت های الهی به انسان هستند و لذتی را که از آنها برای انسان حاصل می شود، یادآوری می نمایند. (2) در برخی روایات نیز به مسئله تغذیه و جنبه شادی بخشی آن، توجه شده است. در این گونه روایات، گاهی تغذیه به همراه موقعیت معنوی، در شکل دهی لحظات شاد، دخیل است که می توان به لحظه افطار و روزه گشودن، اشاره نمود. در این روایات، اگر چه موفقیت معنوی، محور و پایه این شادمانی است؛ اما از شادی و سروری که پیامد جنبه فیزیولوژیک آن است، نمی توان غافل بود. امام صادق(ع) می فرماید:

لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ فَرْحَةٌ عِنْدَ افْطَارِهِ وَ فَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ. (3)

برای روزه دار، دو شادی است: یک شادی، هنگام گشودن روزه اش و دیگری، هنگام دیدار پروردگارش.

در روایتی دیگر از پیامبر خدا(ص) در سفارش خود به امام علی(ع)، سه شادمانی مؤمن، چنین برشمرده شده است:

يَا عَلِيُّ! ثَلَاثٌ فَرَحَاتٌ لِلْمُؤْمِنِ فِي الدُّنْيَا لُقَى الْإِخْوَانَ وَ الْإِفْطَارُ مِنَ الصِّيَامِ وَ التَّهَجُّدُ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ. (4)

ص: 41

1- (1). احساس و ادراک، ص 115.

2- (2). دیدگاه های روان شناختی آیه الله مصباح یزدی، ص 150.

3- (3). الکافی، ج 4، ص 65. [1]

4- (4). بحار الأنوار، ج 66، ص 371. [2]

ای علی! برای مؤمن، سه شادی در این دنیا وجود دارد: دیدار برادران، روزه گشودن و شب زنده داری در پایان شب.

د. سیاحت و تفریح

استراحت، آرامش و فعالیت های مربوط به فراغت، همگی آثار کوتاه مدّت مثبتی بر شادمانی دارند. مردم در ایام تعطیل، خلق مثبت بیشتر و تحریک پذیری کمتری را گزارش می کنند. (1)

برنامه های تفریحی، از شدّت تنش ها می کاهد، تحمل فشار را بیشتر می کند و بر خلق و خوی موافق می افزاید. (2)

قرآن کریم، در توصیف لحظات فرح بخشی که از طریق سیر و سفر، استراحت، فراغت و تفریح حاصل می شود، می فرماید:

هُوَ الَّذِي يَسِّرُ لَكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّى إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرَيْنَ بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لَئِنِ أَنْجَيْتَنَا مِنْ هَذِهِ لَنُكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ. 3

اوست که شما را در خشکی و در دریا، حرکت می دهد. تا آن گاه که در کشتی ها هستید و باد موافق، به حرکتشان می آورد، شادمان اند. چون توفان، فرا رسد و موج، از هر سو بر آنها فروریزد، چنان می پندارند که در محاصره موج قرار گرفته اند. خدا را از روی اخلاص عقیده می خوانند که: «اگر ما را از این خطر برهانی، از سپاس گزاران خواهیم بود».

ص: 42

1- (1). روان شناسی مثبت، ص 80.

2- (2). غلبه بر خشم، ص 263.

این گونه آیات، شادی را در نتیجه برخورداری از نعمت های الهی می دانند. انسان های قدردان و سپاس گزار، می توانند، بهره کافی را از چنین موقعیت هایی ببرند و آن را به شادی پایدار، تبدیل نمایند. در غیر این صورت، باعث زیان های فراوانی خواهد شد.

ه. دانش و تحصیلات

منابع مرتبط با تأثیر سطح دانش بر شادمانی، در آموزه های دینی، محدود است؛ اما در این نکته، تردیدی نیست که دانش و تحصیلات، اگر در خدمت اهداف الهی و خدمت به بشر نباشد، شادی زودگذر به حساب می آید. خداوند متعال، در تبیین وضعیت آنان که به واسطه دانش خود، از حقایق و واقعیات، چشم پوشی نموده، بدین سبب شادمان شدند، می فرماید:

فَلَمَّا جَاءَتْهُمْ رُسُلُهُم بِالْبَيِّنَاتِ فَرِحُوا بِمَا عِنْدَهُمْ مِنَ الْعِلْمِ وَ حَاقَ بِهِمْ مَا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِؤْنَ. 1

و چون پیامبرانشان، دلایل آشکار برایشان آوردند، به آن مقدار [مختصری] از دانش که نزدشان بود، خشنود شدند و [سرانجام] آنچه به ریشخند می گرفتند، آنان را فروگرفت.

با همه این اوصاف، امروزه تأثیر تحصیلات و چگونگی آن بر شادی، مورد تحقیق قرار گرفته است. تحقیقات، نشان دهنده همبستگی مثبت سطح تحصیلات با شادمانی بود. آنها در تحلیل خود دریافتند که تحصیلات، روی میزان خوش بختی افراد، تأثیر دارد. (1)

ص: 43

یکی دیگر از منابع شادی در روایات، شادی بخشیدن به دیگران است.

در تزریق هیجان های مثبتی همچون شادی به جامعه، می توان انتظار شادمانی برای خود را نیز داشت.

1. شادی بخشی در کانون خانواده

پیامد اعمال شایسته والدین در نظام خانواده و ایجاد بستر و فضایی شاد و دلپذیر در خانه، شادمانی و شادکامی دنیوی و اخروی است. این نکته را می توان در سیره عملی معصومان (علیهم السلام) دنبال نمود. رسول گرامی اسلام، فرموده است:

مَنْ قَبَلَ وَلَدَهُ كَتَبَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ لَهُ حَسَنَةً، وَمَنْ فَرَّحَهُ فَرَّحَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ. (1)

هر که فرزند خود را ببوسد، خداوند عز و جلّ برای او یک کار نیک می نویسد و هر که فرزندش را شاد کند، خداوند در روز قیامت، او را شاد می سازد.

این بیان لطیف، در قالبی دیگر از پیامبر (ص) چنین روایت شده است:

إِنَّ اللَّهَ - تَبَارَكَ وَتَعَالَى - عَلَى الْإِنَاثِ أَرْأَفُ مِنْهُ عَلَى الذُّكُورِ، وَمَا مِنْ رَجُلٍ يَدْخُلُ فَرْحَةً عَلَى امْرَأَةٍ بَيْنَهُ وَبَيْنَهَا حُرْمَةٌ، إِلَّا فَرَّحَهُ اللَّهُ تَعَالَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ. (2)

خداوند - تبارک و تعالی - به زنان، مهربان تر از مردان است. هیچ مردی نیست که زنی از محارم خود را خوش حال سازد، مگر این که خداوند متعال، در روز قیامت، او را شادمان گرداند.

ص: 44

1- (1). الکافی، ج 6، ص 49. [1]

2- (2). همان، ص 6. [2]

نگاه تربیتی به مقوله شادی در کانون خانواده، در بسیاری از روایات دیگر نیز مشاهده می شود. پیامبر خدا(ص) می فرماید:

مَنْ دَخَلَ السُّوقَ فَاشْتَرَى تُخْفَةً فَحَمَلَهَا إِلَى عِيَالِهِ كَانَ كَحَامِلِ صَدَقَةٍ إِلَى قَوْمٍ مَحَاوِجٍ وَ لِيَبْدَأُ بِالْإِنَاثِ قَبْلَ الذُّكُورِ فَإِنَّ مَنْ فَرَّحَ ابْنَتَهُ فَكَأَنَّمَا أَعْتَقَ رَقَبَةً مِنْ وُلْدِ إِسْمَاعِيلَ. (1)

هر که به بازار برود و هدیه ای برای خانواده خود بیاورد، همچون حامل صدقه برای مردم نیازمند است، و به دخترها، پیش از پسران هدیه بدهد؛ زیرا هر که دخترش را شاد کند، گویا بنده مؤمنی از فرزندان اسماعیل را در راه خدا، آزاد نموده است.

2. شادی بخشی به کودکان بی سرپرست

بخش دیگری از احادیث، به وظایف شهروندان جامعه، در ایجاد فضای شاد برای کودکان بدون سرپرست، پرداخته و نتیجه مسئولیت پذیری آنان را شادی پایدار و جاودان، دانسته است. پیامبر(ص) در این زمینه می فرماید:

إِنَّ فِي الْجَنَّةِ دَارًا يُقَالُ لَهَا دَارُ الْفَرَحِ، لَا يَدْخُلُهَا إِلَّا مَنْ فَرَّحَ يَتَامَى الْمُؤْمِنِينَ. (2)

در بهشت، سرایی است که به آن، «شادی سرا» گفته می شود و تنها کسی وارد آن می شود که یتیمان مؤمنان را شاد سازد.

ز. مسئولیت پذیری یا مسئولیت گریزی؟

شکلی نیست که انسان ها در قبال مسئله تعهد و مسئولیت پذیری، تفاوت هایی دارند؛ اما برخی افراد، از قبول مسئولیت های اجتماعی، به کلی سر باز زده، با شانه خالی کردن از مسئولیت خود، شادمان می شوند و

ص: 45

1- (1). وسائل الشیعة، ج 21، ص 514. [1]

2- (2). کنز العمال، ح 6008.

احساس رضایت خاطر به آنها دست می دهد. قرآن کریم، این شادمانی را بر نمی تابد:

فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلَافَ رَسُولِ اللَّهِ وَكَرِهُوا أَنْ يُجَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَقَالُوا لَا تَنْفِرُوا فِي الْحَرِّ قُلْ نَارُ جَهَنَّمَ أَشَدُّ حَرًّا لَوْ كَانُوا يَفْقَهُونَ. 1

بر جای ماندگان، به [در خانه] نشستن خود پس از [حرکت کردن] پیامبر خدا، شادمان شدند و این را که با مال و جان خود، در راه خدا جهاد کنند، ناخوش داشتند و گفتند: «در این گرما، بیرون نروید». بگو: «اگر دریابند، آتش جهنم، سوزان تر است».

در نبرد عقیدتی نیز، آنان که خود را متعهد به هیچ باور مثبتی نمی دانند، از مسئولیت های خود، سرپیچی نموده، شادمان می شوند. خداوند متعال می فرماید:

إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرًا مِنْ قَبْلُ وَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ. 2

اگر نیکی به تو برسد، آنان را بدحال می سازد، و اگر پیشامد ناگواری به تو برسد، می گویند: «ما پیش از این، تصمیم خود را گرفته ایم» و شادمان، روی بر می تابند.

ح. انتقام و تخریب یا بخشش و یاری؟

انسان ها ممکن است در لحظه انتقام گرفتن از دیگران یا تخریب آنان، به

لذتی برسند که آنان را به گمان خودشان، شادمان نماید؛ اما بی شک، لذت و شادی حاصل از بخشش و یاری دیگران، دوچندان و پایدارتر است. در فرمان امیر مؤمنان علی (ع) به مالک اشتر، آمده است:

لا تندمن علی عفو و لا تبهجن بعقوبة. (1)

هر گاه کسی را بخشودی، از کرده خود، پشیمان مشو و هر گاه کسی را کیفر دادی، از کرده خود، شادمان مباش.

علی (ع)، در حدیث دیگر می فرماید:

لَا تَفْرَحَنَّ بِسَقَطَةِ غَيْرِكَ فَإِنَّكَ لَا تَدْرِي مَا يَحْدُثُ بِكَ الزَّمَانُ. (2)

به افتادن غیر خود، شاد مشو. پس به درستی که آنچه را روزگار بر تو حادث می سازد، نمی دانی.

ط. معنویت

اشاره

بی تردید، شادی های معنوی، از جمله مواردی است که دین اسلام، تأکید خاصی بر تقویت آنها دارد. معنویت، به زندگی فرد، معنا می دهد و اهداف بلندی را برایش ترسیم می نماید. اعمال و باورهای مذهبی، هر کدام نقش بسزایی در ارتقای سطح شادی دارند.

آنچه در آموزه های دین با شادی های معنوی پیوند خورده است، دو بُعد باورها و آیین های مذهبی است.

1. باورهای مذهبی

باور به رحمت و فضل پروردگار

باورها، نقشی انکارناپذیر در جهت هدایت رفتار و هیجانات انسان دارند.

ص: 47

1- (1). غرر الحکم، ح 5057.

2- (2). همان، ح 6842. [1]

اگر این باورها در چارچوب آموزه های دینی باشند، تأثیری دوچندان خواهند یافت. ایسون و همکاران وی، دریافته اند که باورها، مهم ترین منبع شادی هستند و رابطه با خداوند، از طریق تأثیر بر باورها، نفوذ خود را ظاهر می سازند. (1)

قرآن کریم، در این زمینه، مؤمنان را به شاد شدن به فضل (لطف) و رحمت (مهر) خداوند، فرمان می دهد:

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ. 2

بگو: (به فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند و این، از هر چه گرد می آورند، بهتر است.

در کنار باورها، امید به منبعی پایدار، منجر به هیجانات مثبت پایدار خواهد شد؛ اما امید، هنگامی نیرومند است که هدف های ارزشمندی را در برگیرد و با داشتن موانع چالش برانگیز، ولی بر طرف شدنی، احتمال دستیابی به آنها در میان مدت، وجود داشته باشد. جایی که مطمئن هستیم به هدف نخواهیم رسید، ناامید می شویم. (2)

امام علی (ع) در توصیف پرهیزگاران، به این نکته اشاره می فرماید:

بَيْتٌ حَذِرًا وَيُصْبِحُ فَرِحًا حَذِرًا لِمَا حُدِّرَ مِنَ الْغَفْلَةِ وَفَرِحًا بِمَا أَصَابَ مِنَ الْفَضْلِ وَالرَّحْمَةِ. (3)

شب را هراسان به سر می رساند و روز را شادمان، سپری می کند؛

ص: 48

1- (1). روان شناسی شادی، ص 261.

2- (3). روان شناسی مثبت، ص 78.

3- (4). نهج البلاغة، خطبة 193. [1]

هراسان، از غفلتی که ورزیده است و شادمان، از بخشش و آمرزشی که بدو رسیده است.

2. آیین های مذهبی

شب زنده داری

پیامبر خدا(ص) به امام علی(ع) فرمود:

يَا عَلِيُّ ثَلَاثٌ فَرَحَاتٌ لِلْمُؤْمِنِ فِي الدُّنْيَا لُقِيَ الْإِخْوَانَ وَالْإِفْطَارُ مِنَ الصِّيَامِ وَالتَّهَجُّدُ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ. (1)

ای علی! مؤمن، در دنیا در سه وقت، خوش حال می گردد، هنگام دیدار با برادران، هنگام روزه گشودن، و بیدار ماندن [و عبادت] آخر شب.

امام صادق(ع) نیز فرموده است:

لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ: فَرْحَةٌ عِنْدَ إِفْطَارِهِ وَفَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ. (2)

کسی که روزه می گیرد، در انتظار دو شادمانی به سر می برد: یک شادمانی به هنگام روزه گشودن و یک شادمانی به هنگام دیدار پروردگارش.

نیکی و نیکوکاری

در حدیثی از امام صادق(ع) آمده است که خداوند متعال، عیسی بن مریم(ع)، چنین پند داد:

يَا عِيسَى! افْرَحْ بِالْحَسَنَةِ فَإِنَّهَا لِي رِضًا. (3)

ص: 49

1- (1). بحار الأنوار، ج 66، ص 371. [1]

2- (2). الكافي، ج 4، ص 65. [2]

3- (3). مستدرک الوسائل، ج 1، ص 143. [3]

ای عیسی! با کارهای نیکو، مرا شاد گردان، چرا که خشنودی من در گرو آن کارهاست.

قرآن

همان گونه که در مقاله نشاط، قرآن، مایه ایجاد نشاط دانسته شده است، در این جا نیز، قرآن، یکی از بارزترین مصادیق شادی های معنوی است. در دعایی از پیامبر (ص) در این باره، آمده است:

اللَّهُمَّ نَوِّرْ بِكِتَابِكَ بَصْرِي وَاشْرَحْ بِهِ صَدْرِي وَفَرِّحْ بِهِ قَلْبِي. (1)

بار خدایا! دیدگانم را به قرآنت، روشن گردان و سینه ام را با آن، گشاده کن و دلم را به آن، شاد فرما.

شادی مؤمنانه

روایات بی شماری، مؤمنان را به شادی در جهت سیره و اهداف معصومان (علیهم السلام)، فرا می خواند. از امام رضا (ع) نقل شده که به ابن شیبب فرمود:

يَا ابْنَ شَيْبِيبٍ! إِنْ سَرَّكَ أَنْ تَكُونَ مَعَنَا فِي الدَّرَجَاتِ الْعُلَى مِنَ الْجَنَّةِ فَاحْزَنْ لِحُزْنِنَا وَافْرَحْ لِفَرَحِنَا وَعَلَيْكَ بِوَلَايَتِنَا فَلَوْ أَنَّ رَجُلًا أَحَبَّ حَجْرًا لَحَسَرَهُ اللَّهُ مَعَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ. (2)

ای پسر شیبب! اگر می خواهی با ما در درجات بلند بهشت باشی، برای حزن ما، محزون باش و برای شادی ما، شاد باش و ملازم ولایت ما باش و اگر مردی، سنگی را [هم] دوست داشته باشد، خدا، در روز قیامت، او را با آن سنگ، محشور می کند.

ص: 50

1- (1). الکافی، ج 2، ص 577. [1]

2- (2). وسائل الشیعة، ج 14، ص 503. [2]

جابر جعفی می گوید: به امام زین العابدین (ع) گفتم: ای پسر پیامبر خدا! مؤمن، چه حقی بر برادر مؤمن خویش دارد؟ فرمود:

يَفْرَحُ لِفَرَحِهِ إِذَا فَرَحَ. (1)

این که از شادی او، شاد شود.

امام علی (ع) می فرماید:

إِنَّ اللَّهَ -تَبَارَكَ وَتَعَالَى- أَطَّلَعَ إِلَى الْأَرْضِ فَأَخْتَارَنَا وَاخْتَارَ لَنَا شِيعَةً يَنْصُرُونَنَا وَيَفْرَحُونَ لِفَرَحِنَا وَيَحْزَنُونَ لِحُزْنِنَا. (2)

خداوند-تبارک و تعالی- توجّهی به زمین نمود. پس ما را برگزید و برای ما، پیروانی انتخاب نمود که ما را یاری کنند، با شادی ما، شاد باشند و در غم ما، غمگین باشند.

ی. رهایی از دلبستگی های دنیوی

اگر چه انسان با دل بستن به دنیا، تصوّر می کند که شادی مضاعفی به دست آورده است؛ اما شادی پایدار، زمانی رُخ خواهد داد که بتواند خود را از این دلبستگی ها پرهاند. نمونه های فراوانی در احادیث وجود دارد که افراد، با انبوهی از دلبستگی های دنیوی، خود را شادمان پنداشته اند؛ اما اگر به این نکته واقف می شدند که تمام این شادی ها، پشتوانه و داشته ای اندک دارد و اینان، خود را از داشته های بزرگ تری محروم می کنند، شادی را در جای دیگری جستجو می نمودند. خداوند متعال، در آیات متعددی، به این نکته اشاره نموده است و می فرماید:

اللَّهُ يَسُطُّ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ

ص: 51

1- (1). همان.

2- (2). بحار الأنوار، ج 44، ص 288. [1]

خداوند، به هر که بخواهد، روزی بسیار یا روزی اندک می دهد، و مردم، به زندگی دنیا خشنودند، حال آنکه زندگی دنیا، در برابر زندگی آخرت، جز اندک متاعی نیست.

امام علی (ع) در این باره می فرماید:

مَا بِالْكُمْ تَفْرَحُونَ بِالْيَسِيرِ مِنَ الدُّنْيَا تُدْرِكُونَهُ وَلَا يَحْزُنُكُمْ الْكَثِيرُ مِنَ الْآخِرَةِ تُحْرَمُونَهُ. (1)

چگونه است حال شما که به اندکی از دنیا که دریابید، شادمان می گردید؟! و بسیاری از آخرت که از آن محروم اید، شما را اندوهناک نمی گرداند؟!

نکته ای که باید متذکر شد، آن است که در تقابل واژه های «یسیر» و «کثیر» در روایت، این نکته مشخص می شود که داشته های دنیوی، کم و اندک اند. لذا نباید صرفاً به خاطر آنها، خرسند شد. از این روست که در روایات بعدی، شاد شدن به واسطه دنیا، هلاکت و حماقت قلمداد شده است. امام علی (ع) می فرماید:

هَلَكَ الْفَرِحُونَ بِالدُّنْيَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَ نَجَا الْمُحْزَنُونَ بِهَا. (2)

شادمانان به دنیا، در روز قیامت، هلاک می گردند و غمگینان به آن، رستگار می شوند.

در روایت دیگری، آن حضرت می فرماید:

ص: 52

1- (2). نهج البلاغة، خطبة 113. [1]

2- (3). غرر الحکم، ح 2503. [2]

شاد شدن از دنیا و رو آوردن به آن، کم خردی است.

در نقطهٔ مقابل این گروه، کسانی قرار دارند که اگر چه از نعمت های این دنیا بهره می برند؛ اما هیچ گاه به آن، دل نمی بندند. اینان، معتقد به حسابرسی اند و به همین خاطر، به اندک دنیا، دل شاد نمی شوند. این، همان نکته ای است که در این فرمودهٔ امام علی (ع) بدان اشاره شده است که:

ظَفِرَ بِفَرَحَةِ الْبَشَرِيِّ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ زَخَارِفِ الدُّنْيَا. (2)

به شادمانی مژده، پیروزی می یابد، هر که از زینت های دنیا، رو بگرداند.

پس کسانی در این دنیا، واقعاً شادمان اند که بتوانند در عین بهره مندی از نعمت های بی شماری که خداوند به آنها عطا نموده، از زخارف دنیا، دل کنده، از وابستگی به آن، وا رهند.

شش. موانع شادی

ناسپاسی و قدرشناسی

احتمالاً مهم ترین مانعی که در مسیر شادی و شادکامی قرار دارد، ناسپاسی و قدرناشناسی نعمت های خدادادی است. عصیان و ناسپاسی، استفادهٔ نادرست و ناشایست از داشته ها و امکانات است. این امر، موجب خواهد شد تا رضایت خاطر، از شخص، سلب شود و هیجان های مثبتی

ص: 53

1- (1). همان، ح 2515.

2- (2). همان، ح 2670. [1]

همچون شادی، به وجود نیاید. در یکی از مناجات های امام زین العابدین (ع) با پروردگارش، آمده است:

كَيْفَ أَفْرَحُ وَأَنَا الْعَاصِي؟! وَ كَيْفَ أَحْزَنُ وَأَنْتَ الْكَرِيمُ؟!... كَيْفَ أَفْرَحُ وَ قَدْ عَصَيْتُكَ؟! وَ كَيْفَ أَحْزَنُ وَ قَدْ عَرَفْتُكَ؟! (1)

چگونه شادی نمایم، در حالی که گنهکارم؟! و چگونه غمگین باشم، حال آن که تو کریمی؟!... چگونه شادمان باشم، در حالی که همانا تو را نافرمانی کردم؟! و چگونه غمگین باشم، حال آن که واقعاً تو را می شناسم!؟

ص: 54

بخش دوم: نشاط از نگاه آیات و احادیث

اشاره

ص: 55

برخوردار بودن از زندگی بانشاط، آرزویی دیرینه در زندگی انسان هاست. وجود برخی مشکلات در زندگی و نداشتن راهکاری مناسب برای رفع آن، بستر زندگی کسالت آور، را فراهم می آورد. اما به واقع، این گونه زندگی کردن، در شأن انسان هدف دار و با انگیزه نیست. پس چه باید کرد؟ چه راهکارهایی را باید عملیاتی نمود، تا بتوان روحیه ای بانشاط داشت؟ چگونه باید موانع را کنار زد، تا بتوان نشاط را به زندگی بازگرداند؟

این مقاله، سعی دارد موضوع نشاط را با توجه به آموزه های دینی، مورد بررسی قرار دهد. همچنین عوامل، موانع و کارکردهای نشاط در زندگی، مورد پژوهش قرار می گیرد. نشاط، از موضوعات مرتبط با موضوع کلی شادکامی (happiness) است. شادکامی از فرمول ذیل برخوردار است:

شادکامی شادی + رضامندی - تنیدگی (1)

نشاط، نقش مهمی را در زندگی انسان ها ایفا می کند و به عنوان بخشی از شادی، دارای اثری ویژه است. آنچه در پی می آید، پژوهشی در موضوعات «نشاط» و «کسل» است که با عنوان کلی «شادکامی»، بررسی شده است.

ص: 57

اشاره

با مطالعه و بررسی موضوع شادی در متون غربی، باید به دنبال حلقهٔ وصلی برای رسیدن به مفاهیم همگن در منابع اسلامی بود. برای دستیابی به این منظور، با پژوهش لغوی واژه‌های لاتین، یافتن معادل آنها در زبان عربی و پیدا نمودن معادل‌های دینی، می‌توان زمینهٔ این کار را فراهم آورد. مراجعه به محققان این فن و بهره‌گیری از اطلاعات شخصی، کمک شایانی به این امر می‌نماید و پژوهشگر را به هدف، نزدیک می‌کند. آنچه در این مقاله از این ره‌گذر به دست خواهد آمد، رسیدن به معنا و مفهوم «نشاط» است.

شناخت دوسویهٔ مفاهیم، لازمهٔ مفهوم‌شناسی و امری منطقی و روش‌مند است. به عبارت دیگر، پرداختن به موضوع نشاط، نیازمند شناخت مفاهیم مترادف و متضاد آن است، تا بهتر بتوان تمام جوانب موضوع را مد نظر قرار داده، به نتیجه‌ای مطلوب رسید. شناخت مفاهیم مترادف، امری عقلانی است و قاعدهٔ منطقی «تعرف الأشياء بأضدادها»، بر شناخت مفاهیم متضاد، تکیه دارد. از همین رو، پس از بررسی روایات باب «نشاط»، به روایاتی بر می‌خوریم که دایرهٔ وسیع‌تری را پیش روی

ما قرار می دهند. به روایتی که مرحوم کلینی (رحمه الله) از امام صادق (ع) در ذکر «جنود عقل و جهل» آورده است، دقت کنید:

امام صادق (ع) می فرماید:

النَّشَاطُ وَضِدُّهُ الْكَسَلُ. (1)

نشاط [و چستی]، در مقابل آن، تنبلی [و سستی] است.

با توجه به اینکه نشاط و سستی، هر يك درست در نقطه مقابل دیگری قرار دارند، وجود این حدیث و احادیثی از این دست، ضرورت تفکیک این دو مقوله و شناخت هر يك را نمایان می سازد. در ابتدای امر، فقط این دو مفهوم، مورد توجه قرار گرفتند؛ اما با گذشت زمان و انجام گرفتن بخشی از تحقیق، ضرورت بررسی بعضی مفاهیم دیگر نیز به نظر رسید، که احادیث زیر، دست مایه این موضوع است.

امام علی (ع) در حدیثی، سستی را نتیجه اهمال دانسته، می فرماید:

مِنَ التَّوَانِي يَتَوَلَّدُ الْكَسَلُ. (2)

از اهمال، سستی زاییده می شود.

بر این اساس، «توانی (اهمال)»، مقدمه به وجود آمدن «کسل (سستی)» است و طبیعی است که «توانی»، دارای ویژگی خاص و متفاوتی با سستی است که «کسل» از آن به وجود می آید. از این رو واژه «توانی» نیز به این مفاهیم، افزوده شد.

تکرار همجواری مفاهیم در بسیاری از احادیث، ما را بر آن داشت تا در باره آن مفاهیم نیز پژوهش صورت گیرد، که «ضَجْر»، از آن دسته مفاهیم است.

ص: 60

1- (1). الكافي، ج 1، ص 23. [1]

2- (2). غررالحکم، ح 9284.

إِيَاكَ وَ الْكَسْلَ وَ الصَّجَرَ فَإِنَّكَ إِنْ كَسِلْتَ لَمْ تَعْمَلْ. (1)

زنهار از سستی و بی حوصلگی؛ زیرا اگر سستی بورزی، کار نمی کنی.

این گونه روایات، ما را به دو دسته مفاهیم اولیه زیر، ره نمون ساخت:

الف. نشاط، نشرة.

ب. كَسْل، تَوَانِي، صَجَرَ.

پژوهش های لغوی، دسته ای دیگر از مفاهیم را پیش روی ما قرار داد تا پژوهش به گونه ای جامع تر، دنبال شود. طبق این رویکرد، مجموعه های دیگری از مفاهیم، به این جمع، افزوده شدند. برای مثال، به کلیدواژه «كسل»، مفاهیمی همچون «مَلَل»، «سَمَم» و «فَتْرَة»، ملحق شد. طبیعی است که همپوشی های معنایی بین برخی از مفاهیم، آنها را در يك گروه قرار می دهد. در نهایت، دو مجموعه زیر به دست آمد:

مجموعه الف. نشاط و نشرة.

مجموعه ب. كَسْل، تَوَانِي، صَجَرَ، مَلَل، سَمَم و فِتْرَة.

روایات مرتبط با هر يك از این مفاهیم، در بخش های جداگانه، طبقه بندی شد، تا دو مرحله اساسی روی هر مفهوم، صورت پذیرد:

الف. مفهوم شناسی

اشاره

در این مرحله، پژوهشی لغوی بر روی مفاهیم، صورت می گیرد. باید متذکر شد که برای فهم معانی به کار رفته در احادیث، از دو شیوه، بهره گرفته می شود:

ص: 61

1. شیوه تقلیدی

در این شیوه، با مراجعه به کتب لغت، معنای ارائه شده در باره واژه مورد نظر را می‌یابیم و با اعتماد به درستی گفته لغت دانان، همان استعمال را معنای اصلی کلمه، فرض می‌کنیم. این روش، در موارد بسیاری، موقّتی، کارآمد و سودمند است. مزیت اساسی «شیوه تقلیدی»، کوتاهی و سرعت آن در مقایسه با «روش اجتهادی» است و از این رو، برای عموم افراد، قابل استفاده است و تنها مرحله کاربردی آن، یافتن کلمه مورد نظر در کتاب های لغت و آشنایی داشتن با شیوه های چینش و ترتیب دادن آنهاست.

این شیوه، از قرن دوم هجری- که سرآغاز پیدایش کتاب های لغت بوده است-، تا به امروز، به کار می رود؛ اما شرط اساسی آن، مراجعه به کتاب های کهن و معتبر لغت است و کتب لغت معاصر، در این حوزه، سودمند یا حداقل قابل استناد نیستند؛ زیرا واژه های مورد بررسی ما در حدود دوازده تا چهارده قرن پیش، از زبان مبارك معصومان (علیهم السلام) صادر شده اند و بسیار محتمل است که معنای این کلمات در آن روزگار، با معنای ارائه شده توسط لغت دانان معاصر، متفاوت باشد. بر این اساس، آن دسته از کتب لغت در این عرصه به کار می آیند که یا در عصر صدور احادیث، نوشته شده باشند و یا مؤلفان آنها، عهده دار بیان سیر تاریخی معنای کلمات باشند.

2. شیوه اجتهادی

نقص داشتن شیوه کار لغت دانان، از يك سو، و نیاز ما به یافتن معنای اصلی واژه ها، از سوی دیگر، حدیث پژوه را به پیمودن اجتهادی این مسیر، وامی دارد. شیوه لغویان، ارائه معنای استعمالی واژه است؛ یعنی این که واژه، چه کاربردهایی داشته، برای چه منظورهایی به کار رفته و برای رساندن کدامین معانی، استخدام شده است. لغویان، در پی یافتن

تمایز میان معنای نخستینِ واژه با معانی دیگر نیستند و جدا سازی معنای حقیقی و مجازی را بر نیز عهده نمی گیرند. از این رو، قول لغوی را به تنهایی، حجت نمی دانند و تنها در صورت همراهی با قرائن دیگر و حصول اطمینان، حجت آن را می پذیرند. پس لازم است پژوهشگر برای کشف معنای اصلی، به طور مستقیم، به منابع در دسترس، مراجعه کند. (1)

ب. نسبت سنجی

در این مرحله، تمام برداشت های لغوی، به احادیث، عرضه می شوند تا نسبت آنها با احادیث، مشخص گردد. از آنجا که، برخی فقیهان، قول لغوی را به تنهایی، حجت نمی دانند و تنها در صورت همراهی قرائن دیگر و حصول اطمینان، حجت آن را می پذیرند، (2) به دست آوردن این نسبت، لازم به نظر می رسد.

اما شیوه ای که ما برای پژوهش لغوی برگزیده ایم، شیوه اجتهادی است. از روشی که بر اجرای این شیوه، حاکم است، به «حرکت خوشه ای» تعبیر می کنیم. در این روش، ابتدا به جمع بندی تک تک مفاهیم می پردازیم. این امر، مستلزم ریشه یابی هر واژه، به صورت جداگانه و از فرهنگ های معتبر لغت است. از هر کتاب لغت، یک معنا برداشت می شود و معانی برداشتی از کتاب های لغت، در کنار هم قرار می گیرند تا برداشت نهایی از آن مفهوم، صورت پذیرد و در نهایت، ارتباط بین برداشت های نهایی از هر مفهوم با مفهوم مترادف دیگر، مورد بررسی قرار گیرد.

در این روش، هر یک از واژگان کلیدی، توسط فرهنگ های معتبر لغت، تعریف و تبیین می شوند. یافتن تعاریف و مصادیق هر لغت، در روشن شدن معنای آن و تفاوت آن با مفاهیم مترادف، تأثیر به سزایی دارد.

ص: 63

1- (1). «مبانی فهم حدیث»، ص 16.

2- (2). روش فهم حدیث، ص 83.

این تفاوت‌ها و تشابهات در نمونه مورد بررسی، نهایتاً ما را بدانجا رساند که هر کدام را به عنوان بحثی مستقل و ضمیمه، با دو بحث ابتدایی «کسل» و «نشاط»، مطرح کنیم.

نمودار «حرکت خوشه ای» در پژوهش لغوی

ص: 64

پس از گذار از مرحله پژوهش لغوی، این سؤال پیش روی ما قرار می‌گیرد که: آیا این مفاهیم مترادف، می‌توانند يك بحث کلی تلقی شده، در کنار هم قرار گیرند، یا این که تعاریف ارائه شده از این واژگان، ما را به سمت تفکیک مفاهیم، سوق خواهند داد تا در نهایت، هر کدام را به صورت بحثی مستقل، مطرح کنیم.

آنچه از مفهوم «نشاط» و واژه مترادف آن «نُشْرَة» برداشت می‌شود، این است که با وجود آن که «نُشْرَة»، عاملی برای نشاط آفرینی و وسیله رسیدن به نشاط است و خود، نشاط نیست، اما با توجه به آن که به لحاظ ماهوی، درباره «نُشْرَة»، داده ای وجود ندارد، این دو را ذیل يك عنوان آورده، از تفکیک آنها، خودداری می‌کنیم.

در مورد مفهوم «کَسَل» و واژگان های مترادف آن نیز به دلیل آن که این مفاهیم، چه به لحاظ لغوی و چه به لحاظ روایی، به یکدیگر بسیار نزدیک اند و در جنبه های مختلف، همپوشی دارند، لذا با وجود آن که تفاوت های معنایی ظریفی را بین این مفاهیم می‌توان یافت، با توجه به نوع همپوشی های معنایی، این مفاهیم نیز در قالب عنوان کلی «کَسَل» مطرح شده اند.

مفهوم شناسی، لایه زیرین پژوهش های حدیثی است. لذا پس از طی این مرحله، زمان استقصای روایات با رویکرد مورد نظر (روان شناسی)، فرا می‌رسد. هر يك از مفاهیم دو مجموعه «نشاط» و «کسل»، دارای احادیث متعددی هستند که به استقصای آن، پرداخته می‌شود. این جمع آوری و احصای روایات، بر اساس مفهوم و محتوا، صورت می‌پذیرد. پس از استقصای نسبتاً جامع احادیث، نوبت به طبقه بندی می‌رسد.

طبقه بندی، از نگاه پژوهشگر و با رویکردی روان شناختی، صورت می‌پذیرد، عنوان ها به فراخور محتوای احادیث، شکل می‌گیرند و هر

عنوان، مجموعه ای از احادیث را درون خود جای می دهد. در نهایت، از احادیث دسته بندی شده، به يك عنوان یا موضوع اصلی می رسیم. برای مثال، روابط اجتماعی، از منابع نشاط است که در ذیل احادیث مربوط به دیدار با دوستان و همشینی و گفتگو با آنان، قرار گرفته است.

در این قسمت، فقط در حدّ روایات موجود، به مسئله می پردازیم. پژوهش در زمینه تأثیر و تأثر روابط اجتماعی و نشاط از یکدیگر در ابعاد مختلف آن، از حوصله این جستار، خارج است. تبیین هر حدیث و مجموعه احادیث هر فصل، آخرین مرحله از این پژوهش است که در قالب بررسی موضوع «شادکامی»، بدان می پردازیم.

مجموعه احادیث وارد شده در دو موضوع «نشاط» و «کسل»، مورد نقد و بررسی قرار می گیرد. بررسی اجمالی هر يك از این دو بخش، ما را به طبقه بندی و فصل بندی های در خور توجهی، ره نمون می سازد. مجموع روایات بخش نشاط، به همراه مفهوم مترادف آن (نشره)، ضمن سرفصل هایی، ماهیت، عوامل، موانع و موقعیت های نشاط در زندگی را به ما ارائه می دهند.

بخش دوم این پژوهش، بررسی و طبقه بندی موضوع «سستی (کسل)» و مفاهیم مترادف آن است که با همان نگرش روان شناختی، در سرفصل هایی، ماهیت، عوامل، پیامدها، نشانه شناسی و راه های درمان و پیشگیری از سستی نیز به دست می آید.

لذا ابتدا مفهوم «نشاط» را مورد بررسی قرار می دهیم و سپس به تبیین مفهوم مترادف آن، «نشره» خواهیم پرداخت. پس از آن، واژه «کسل» و مفاهیم مترادف آن را به بحث خواهیم نشست.

اولین گام در مفهوم شناسی، ارائه دیدگاه لغت شناسان است. لغت شناسان، برای این واژه در کتاب های لغت، معانی متعددی آورده اند. «حرکت»، «تفتُّح»، «طیب النفس للعمل»، «حَلَّالْعَقْدَةَ»، «خف»، «أسرع» و «ضدَّ الكسل»، از جمله معانی ای است که برای نشاط، آورده شده است.

خلیل می گوید که «نشط»، آرامش خاطر برای انجام دادن کارهاست:

نشط الإنسان: طیب النفس للعمل ونحوه. (1)

ابن فارس هم نشاط را چیزی می داند که در خود، حرکت و اهتزاز و گشایش، داشته باشد:

نشط: أصل صحيح يدلّ على اهتزاز وحركة. النشاط: وهو لما فيه من الحركة والاهتزاز والتفتُّح. (2)

ابن اثیر، ماده «نشط» را، آن گاه که در دو باب مختلف به کار گرفته شود، دارای دو معنای متناقض (گره خوردن و گره گشودن) می داند و می گوید:

نشطت العقدة: إذا عقدتها وأنشطتها وأنشطتها: إذا حللتها. (3)

و ابن منظور، بیشتر با استفاده از معانی روایی، دست به تعریف زده است و به گونه ای ماهیت آن را مشخص کرده و آورده که نشاط، نقطه مقابل کسل است.

ص: 67

1- (1). العين، ج 6، ص 237. [1]

2- (2). معجم مقایس اللّغة، ص 1026. [2]

3- (3). النهاية، ج 5، ص 49. [3]

النشاط: ضد الكسل يكون في الإنسان والدابة. (1)

سبکی و سرعت هم معنایی است که طریحی بدان اشاره نموده است:

نشط فی عمله: خف و أسرع. (2)

مصادیق و کاربردهای ذکر شده برای نشاط در کتب لغت نیز می تواند در شناخت مفهوم، تأثیرگذار باشد. خلیل معتقد است: ماده نشط، آن گاه که به صورت اسم فاعل، محلاً به الف و لام باشد، به معنای گاو وحشی ای است که به این طرف و آن طرف می رود:

النشاط: إسم للثور الوحشی وهو الخارج من أرض إلى أرض. (3)

ابن منظور هم کاربردهای متعددی برای نشاط آورده است، همانند خارج شدن از مسیر اصلی، آنگاه که نشط با طریق به کار برده شود:

نشط الطريق: خرج من الطريق الأعظم یمنه أو یسره.

و نشط الدابة، به حیوان فریه گفته می شود:

نشط الدابة: سمن.

وی می افزاید عرب، به باز شدن ریسمان، آن گاه که کشیده شود، اصطلاحاً «إنشطت الحبل» می گوید:

إنشطت الحبل: مددتها حتى ينحل. (4)

و به حالتی که دلّو از داخل چاه کشیده شود، «نشط» اطلاق می گردد:

نشط الدلو من البئر: نزعها و جذبها.

ص: 68

1- (1). لسان العرب، ج 7، ص 413. [1]

2- (2). مجمع البحرين، ج 4، ص 276. [2]

3- (3). العين، ج 6، ص 237. [3]

4- (4). لسان العرب، ج 7، ص 413. [4]

از میان برداشت های لغوی، چند نکتهٔ مشترک محوری را می توان یافت:

محور اول. یکی از مؤلفه های نشاط، تحرّک و تکاپوست.

محور دوم. نشاط، در خود شکفتن و گشایش به همراه دارد.

محور سوم. محصول و نتیجهٔ دو محور یاد شده، انبساط و رضایت خاطر است.

لذا با استفاده از برداشت های لغوی، می توان نتیجه گرفت که: نشاط، آن تحرّک و پویایی ای است که به واسطهٔ انبساط نفس، به وجود می آید.

رابط «نشاط» و «نشرة»

اینکه مفهوم «نشرة»، همان «نشاط» است یا خیر، نیازمند تعاریفی است که در کتب لغت، به آنها اشاره شده است. «عوده»، «کاشف الداء»، «یزیل الداء»، «رقية» و «حرز»، تعاریفی هستند که برای «نشرة» در کتب لغت، آمده است.

ابن فارس، معتقد است که مادهٔ «نشر»، بر گشودگی، تقسیم و پراکنده شدن چیزی دلالت می کند:

نشر: أصل صحيح يدلّ على فتح شيء و تشعبه. (1)

خلیل، «نشرة» را تعویذ و افسونی می داند که برای معالجهٔ مجنون، به کار گرفته می شده است:

النشرة: عودّة علاج للمجنون، ينشر بها عنه تشبيراً. (2)

ص: 69

1- (1). معجم مقاييس اللغة، ص 1028. [1]

2- (2). العين، ج 6، ص 251. [2]

ابن اثیر هم می گوید: «نشرة»، نوعی تعویذ است که به واسطه آن، کسی را که گمان جن زدگی بر او می رفته، معالجه می کردند و دردهای پنهانی او، به این واسطه، بهبود می یافت:

النشرة: بالضم، ضرب من الرقية و العلاج، يعالج به من كان يظن أن به مساً من الجن، سميت نشرة لأنها ينشر بها ما خامره من الداء: أي يكشف ويزال. (1)

طریحی، این واژه را نیز افسون، تعویذ و نگه دارنده از مرض ها و دردها می داند:

فی الحديث «غسل الرأس بالخطمی نشرة»، أي رقية و حرز. (2)

تعاریفی که لغت شناسان برای «نشرة» آورده اند، به کاربردهای لغوی آن نیز اشاره دارد.

جمع بندی

از مجموع آنچه آمد، این موارد، برداشت می شود:

1. نشره، همچون نشاط، حالتی هیجانی نیست؛ بلکه وسیله و مقدمه و راهی برای رسیدن به نشاط است، ولی نشاط، نتیجه ای است که از این امر، حاصل می شود.

2. نشره را می توان منبع نشاط آفرینی برشمرد و با وجود تفاوت های ماهوی میان نشره و نشاط، ارتباط آندو را به دست آورد.

در نهایت، این گونه می توان نتیجه گرفت که: نشره، زمینه ای برای نشاط، حرکت، باز شدن، دوباره جان گرفتن و زندگی است.

ص: 70

1- (1). النهاية، ج 5، ص 46. [1]

2- (2). مجمع البحرين، ج 3، ص 493. [2]

برای آنکه در تبیین برداشت یاد شده، بتوانیم به نتیجه مطلوبی برسیم، به بیان مؤیدات روایی آن می پردازیم.

امام علی (ع) می فرماید:

الطَّيْبُ نُشْرَةٌ، وَالْعَسَلُ نُشْرَةٌ، وَالرُّكُوبُ نُشْرَةٌ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ نُشْرَةٌ. (1)

بوی خوش، عسل، سواری و نگاه به سبزه، [مایه] نشاط است.

وجود اینگونه روایات که تقریباً تمام روایات باب نشره را شامل می شوند، مصداقی بودن موارد نشره را گوشزد می نمایند و با وجود ارتباطی که بین نشره و نشاط برقرار است، باید هر دو را از عوامل به وجود آمدن نشاط دانست.

ب. نشاط، از منظر روان شناسان

یکی از واژگان بسیار نزدیک به مفهوم شادکامی، که در روان شناسی مثبت، مورد توجه قرار گرفته، مفهوم نشاط است. رویکرد امروزه روان شناسی، ما را به کشف ماهیت، تجزیه، تحلیل و تبیین این مفهوم، هدایت می کند.

آنچه مسلم است، موضوعاتی همچون نشاط را باید در بخشی از متون روان شناسی، جستجو نمود که به احساسات و عواطف، می پردازند. هیجانات، فصل قابل توجهی از متون روان شناسی را شامل می شود. برای آن که جایگاه نشاط در روان شناسی، به درستی تبیین گردد، لازم است تا هیجانات، مورد بررسی قرار گیرند.

ص: 71

هیجان‌ها، پدیده‌هایی چند وجهی اند. هیجان‌ها تا اندازه‌ای حالت‌های عاطفی ذهنی هستند که باعث می‌شوند تا به شیوه خاصی احساس کنیم و مثلاً خشمگین یا شاد شویم. هیجان‌ها، پاسخ‌های زیستی نیز هستند؛ واکنش‌های فیزیولوژیک که بدن را برای عمل سازگاری آماده می‌سازند. بدن ما هنگام هیجان زدگی، طوری فعال می‌شود که با حالات غیرهیجانی فرق دارد؛ افزایش ضربان قلب، عضلات در هم تنیده و تنفس سریع را تجربه می‌کنیم. هیجان‌ها، بیشتر کارکردی هستند، بسیار شبیه به گرسنگی که کارکردی است. خشم، ما را برای جنگیدن با دشمن، آماده می‌کند و ترس، ما را برای گریختن از خطر، آماده می‌سازد. نهایت این که هیجان‌ها، پدیده‌هایی اجتماعی اند. هیجان‌ها، حالت‌های متمایز چهره‌ای و بدنی تولید می‌کنند که تجربه‌های هیجانی درونی ما را به دیگران می‌رسانند.

با توجه به این که هیجان‌ها می‌توانند پدیده‌های ذهنی، فیزیولوژیک، کارکردی و اجتماعی باشند، به نظر می‌رسد که مفهوم هیجان، تعریف صریح و روشنی نداشته باشد. هیجان‌ها در تجربه روزمره، واضح به نظر می‌رسند. هر کس می‌داند که احساس شادی و خشم چیست. به همین خاطر، امکان دارد شما بپرسید: پس مشکل چیست؟ مشکل، این است: تا وقتی از کسی نخواستند اند که هیجان را تعریف کند، می‌داند هیجان چیست (1). برای رسیدن به تعریف هیجان، باید به بیان مؤلفه‌های هیجان پرداخت، تا بتوان تعریفی جامع از آن، ارائه داد.

ص: 72

هر هیجان شدید، حدّ اقل شش مؤلفه دارد:

اولین مؤلفه که غالباً آن را در می یابیم و می شناسیم، تجربه شخصی هیجان است؛ یعنی حالات خُلقی یا احساسی که با هیجان همراه اند.

واکنش های جسمانی، دومین مؤلفه هیجان محسوب می شوند. برای مثال، وقتی خشمگین می شوید، ممکن است بی آن که بخواهید، بدنتان بلرزد یا صدایتان را بلند کنید.

سومین مؤلفه، مجموعه افکار و باورهایی است که با هر هیجان معین، همراه هستند و ظاهراً به طور خودکار، در ذهن پیدا می شوند. برای مثال، احساس شادی، غالباً همراه با اندیشیدن در باره علل آن است (موفق شدم. توانستم به دانشگاه، راه بیابم).

چهارمین مؤلفه تجربه هیجانی، تغییر جلوه چهره است. برای مثال، وقتی حالت انزجار به شما دست دهد، احتمالاً در حالی که دهان، باز و پلک ها، نیمه بسته است، اخم می کنید.

پنجمین مؤلفه، واکنش های کلی به هیجان است. هیجان منفی، ممکن است که دید شما را نسبت به جهان، تیره کند.

ششمین مؤلفه، پیدایش تمایل در دست زدن به اعمالی همسو با آن هیجان است؛ یعنی سلسله رفتارهایی که هنگام تجربه هیجانی رُخ می دهند. برای نمونه، خشم، ممکن است که به پرخاشگری منجر شود. هر يك از این مؤلفه ها، به تنهایی گویای حالت هیجانی نیست؛ بلکه ترکیبی از همه آنهاست که هیجان معینی را به وجود می آورد. علاوه بر این، هر يك از این مؤلفه ها، ممکن است بر دیگر مؤلفه ها تأثیر بگذارند. با وجود این، هیجان، وضعیت پیچیده ای در پاسخ به تجربه های دارای بار احساسی است. (1)

ص: 73

2. هیجان‌ات مثبت و منفی

انسان، همیشه در مواجهه با دو گونه از هیجان قرار دارد: هیجان‌ات مثبت و هیجان‌ات منفی. هیجان‌ات مثبت، از قبیل: شادمانی، خشنودی، علاقه مندی و دوست داشتن است و هیجان‌ات منفی، همچون ترس، خشم، بیزاری و شرمساری است.

این که هیجان‌ات مثبت یا منفی، کدام یک نقش بیشتری را ایفا می‌کنند، مسئله‌ای قابل بحث است و روان‌شناسان برای هر کدام، محاسنی بر شمرده‌اند.

3. برجستگی‌های هیجان‌ات مثبت

فردریکسون، (1) معتقد است که سهم هیجان‌ات مثبت، بیش از هیجان‌ات منفی است و محاسن هیجان‌ات مثبت، امری بدیهی و به مراتب، بیشتر از هیجان‌ات منفی است. وی می‌گوید: هیجان‌ات مثبت، فراتر از این که فقط احساس خوشی ایجاد کنند، پیامدهای مفیدی نیز در بر دارند که بدان‌ها اشاره می‌شود:

- هیجان‌ات مثبت، دایره تفکر و عمل آدمی را وسعت می‌بخشند.

هیجان‌ات مثبت، موجب گسترش شیوه‌های معمول تفکر و زیستن شده، آدمی را به سوی آفرینندگی و کنجکاوی بیشتر یا پیوند بیشتر با دیگران سوق می‌دهد.

- هیجان‌ات مثبت، منابعی شخصی می‌آفرینند. هر چند هیجان‌ات، معمولاً دیرپا نیستند و کوتاه مدّت و زودگذرند؛ لیکن می‌توانند آثار درازمدّت و طولانی بر آدمی بگذارند. هیجان‌ات مثبت، از راه گسترش

ص: 74

کوتاه مدّت تفکّر و اعمال، به کشف دیدگاه ها و کارها و پیوندهای اجتماعی می انجامد.

-هیجانان مثبت، در زمره توان های سازگاری تکاملی هستند.

روان شناسان، غالباً هیجان ها را توان های سازگاری تکاملی به شمار می آورند؛ یعنی گرایش هایی که برای نخستین انسان ها، فرصت زندگی را فراهم آوردند، تا بتوانند تولید مثل کنند و به اجداد ما تبدیل شوند. لذا ارزش سازگاری هیجانان مثبت، در گسترده شدن و ساختن است.

4. پیامدهای مفید هیجانان منفی

بسیاری از روان شناسان، تأکید بیش از اندازه ای بر هیجانان منفی، از قبیل ترس، خشم، بیزاری و شرمساری دارند. اینان، سهم بیشتری را برای هیجانان منفی نسبت به هیجان های مثبت، قائل اند.

کلور، (1) از کسانی است که به بیان آثار مفید هیجانان منفی پرداخته و ویژگی هایی را برای آن ها بر شمرده است:

-هیجانان منفی، ما را بر می انگیزانند.

هر هیجان منفی، نقش مهمی بازی می کند. برای مثال، ترس و اضطراب، بی اندازه مفید هستند. اگر ترس نبود، بی مهابا، همچون گربه ای بی تجربه، به وسط بزرگ راهی پر رفت و آمد می دویدیم، یا سگ های وحشی را بغل می کردیم!

-احساسات منفی، به ما اطلاعات می دهند.

یکی از پیامدهای احساسات منفی، این است که اطلاع دهنده هستند و در واقع، خیلی بیشتر از احساسات مثبت، اطلاع در بر دارند. هیجانان

ص: 75

منفی، هر کدام اطلاعات خاصی را انتقال می دهند. غمگینی، نشانه فقدان است. ترس، نوعی تهدید است و خشم، خبر از وجود عملکردی می دهد، که سزاوار سرزنش است.

-هیجان‌ات منفی، به یادگیری یاری می رسانند.

ما پیوسته موقعیت هایی را که در آن هستیم، ارزیابی می کنیم. نظریه هیجان، بر آن است که اطلاعات حاصل از این قبیل ارزیابی ها، پسخوراندی از محیط مربوط و منابع مقابله ما با آن را فراهم کند. احساسات منفی، بیانگر آن است که ما مشکل داریم. این هیجان‌ات، اغلب ماشه افکار نظام مندی را برای حل هر مسئله ای می چکانند (1).

د. جایگاه نشاط در روان شناسی

پس از تبیین هیجان‌ات، سؤال اساسی تر، این است که جایگاه نشاط کجاست و چگونه باید آن را در متون روان شناسی، جستجو کرد؟ رویکرد روان شناسی مثبت که بر افزایش شادمانی و سلامت، مطالعه علمی در باره نقش نیرومندی های شخصی و سامانه های اجتماعی مثبت، در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارد، زمینه ای مناسب برای ورود به بحث نشاط است.

سلیگمن، (2) در کتاب خود، شادمانی اصیل، هیجان های مثبت را در سه مقوله: آنهایی که با گذشته، حال و آینده پیوند دارند، طبقه بندی می کند. هیجان‌ات مثبت مرتبط با آینده، خوش بینی، امید، اعتماد، ایمان و اعتقاد را شامل می شود. رضامندی، خشنودی، غرور، آرامش خاطر، هیجان‌ات

ص: 76

1- (1). زمینه روان شناسی هیلگارد، ص 241.

2- (2). Seligman, M.

مثبت عمده ای هستند که با گذشته، پیوند دارند. در هیجانات مثبت حال، دو طبقه متمایز وجود دارد: لذت های آنی و رضامندی های پایدارتر. لذت ها هم لذت های جسمانی و لذت های عالی تر، همه را شامل می شوند. لذت های جسمانی، از طریق حواس حاصل می شوند. احساس هایی که از امور جنسی، عطرهای خوش و چاشنی های خوش مزه بروز یابند، در این مقوله قرار می گیرند. برعکس، لذت های عالی تر از فعالیت های پیچیده تر به دست می آیند و احساس هایی مانند: ضعف، راحتی، سرخوشی و شادمانی را شامل می شوند.

(1)

اگر چه ما عنوان نشاط را به طور کلی و در این قالب خاص در روان شناسی مثبت نداریم؛ اما موضوعات مرتبطی که روان شناسی مثبت با موضوع نشاط دارد، زمینه را برای استفاده از موضوعات روان شناسی مثبت، فراهم می آورد. با آن که این مقوله ها هر یک به طور مستقل، همپوشی کاملی با موضوع نشاط ندارند؛ اما برخی از آنها بسیار به موضوع نشاط نزدیک بوده، همپوشی های نسبی دارند. لذا مؤلفه های نشاط را در این گونه موضوعات روان شناسانه، می توان دنبال نمود.

ه. نشاط، از منظر احادیث

آموزه های دین، مطمئن ترین مسیر برای رسیدن به اطلاعات صحیح در مورد ماهیت انسان و پیچیدگی های اوست و منابع روایی، جنبه های مختلفی از حالات، احساسات و عواطف انسان را مورد بررسی قرار داده اند. یکی از این جنبه ها، وجود حالتی همچون نشاط است. نشاط چیست؟ چه عواملی از درون و برون، بر انسان تأثیر می گذارند تا شاهد

ص: 77

احساسی همچون نشاط باشیم؟ چه چیز، تحرّک و تکاپو و انبساط خاطر را از ما می‌گیرد و مانع به وجود آمدن نشاط می‌گردد؟ وجود منظومه‌ای از روایات، به این گونه سؤالات، پاسخ خواهند داد.

با وجود زاویه‌نگاهی که به این مجموعه از روایات شده، دسته‌بندی ذیل به دست آمد، اگر چه هر پژوهشگری، می‌تواند ترتیب منطقی دیگری را ارائه نماید. مجموعاً هفتاد حدیث، مورد بررسی قرار گرفت که از این مجموعه، در بخش اول، عوامل نشاط به عنوان مهم‌ترین منابع ایجاد نشاط، معرفی شده‌اند. از مجموع 26 حدیث، دسته‌بندی چندگانه‌ای برای این عوامل به دست آمد. روابط اجتماعی، بهداشت، ورزش، تغذیه، لذت‌های عینی و مسائل معنوی، از این دسته عوامل‌اند.

بخش دیگری که از مجموع یازده حدیث، شکل گرفته است، به موانع ایجاد نشاط می‌پردازد، که سستی، خواب طولانی بدون یاد خدا و گناه، از سرفصل‌های این بخش است.

اما کاربرد نشاط در زندگی ما، مجموعه‌ای شامل ده حدیث را به خود اختصاص می‌دهد که در پنج محور: تلاوت قرآن، هدایت، عبادت و شب‌زنده‌داری، جمع شده است.

و. ماهیت نشاط

احساسات و انفعالات، سطحی‌ترین و آشکارترین مرتبه از مراتب نفس را تشکیل می‌دهند؛ یعنی اگر عمیق‌ترین نقطه روح و نفس انسانی را، همان عمیق‌ترین نقطه وحدت و بساطت نفس، تلقی کنیم و از آن نقطه وحدت به سوی کثرت، و از اعماق پیچیده، به

طرف ظواهر سطحی نفس، بالا بیابیم، از مراتب مختلف نفس، خواهیم گذشت و نهایتاً به مرتبه سطحی و آشکار احساسات و انفعالات می رسیم. (1)

انسان، آن گاه که دوستی را ملاقات می کند یا لحظاتی را به ورزش می گذراند، حالتی انفعالی و احساسی در سطح نفس وی، پدید می آید که نشاط، نام دارد. حالت های دیگری از انفعال نیز می تواند در سطح نفس، پدید بیاید. آدمی، وقتی چیزی را دوست داشت و برای رسیدن به آن تلاش کرد، اما به خواست خود نرسید، حالتی انفعالی در سطح نفس وی، پدید می آید که «حزن و اندوه»، نام دارد و در مقابل، اگر به خواسته خود برسد، احساس و حالت دیگری به وی دست می دهد که «شادی» نام دارد؛ ولی اگر از اصل، خواسته ای نداشته باشد تا برای رسیدن به آن، به سعی و تلاش پردازد، در این صورت، نفس و روان چنین انسانی، از هر دو حالت غم و شادی، عاری است. حالات نام برده را احساسات و انفعالات می گویند و سطحی ترین مراتب نفس را تشکیل می دهند که متأثر از سایر شئون و خواسته های نفس است. (2)

ز. ارزش گذاری اخلاقی نشاط

آیا حالاتی همچون نشاط، قابلیت ارزش گذاری اخلاقی دارند؟ آیا می توان به آنها بار ارزشی داد؟ اصولاً احساسات و انفعالات، از نظر اخلاقی، ارزشی دارند؟

ص: 79

1- (1). اخلاق در قرآن، ج 2، ص 62.

2- (2). همان، ص 63.

پاسخ، این است که این گونه حالات، تا آن جا که غیر اختیاری باشند، از نظر اخلاقی، خنثا بوده، و هیچ بار ارزشی مثبت یا منفی ندارند. توضیح مطلب، این که: این حالات تا آن جا که انفعالی، طبیعی و جبری است، فعل اخلاقی شمرده نمی شود، ارزش مثبت یا منفی ندارد و قابل ستایش یا نکوهش نیست؛ ولی در ادامه، واکنش هایی که انسان، به تناسب این حالات، انجام می دهد، اختیاری هستند و بنا بر این، در دایره اخلاق قرار می گیرند که دارای ارزش مثبت یا منفی، و قابل ستایش یا نکوهش اند. این حالات، مانند دیگر حالات ادراکی، وقتی تحقق می یابند که انسان، نسبت به مورد یا عامل خارجی آنها، آگاهی و توجه پیدا کند. توجه به این عامل، گاهی به صورت دفعی و غیر اختیاری حاصل می شود، مثل کسی که وقتی نگاهش به شیر درنده ای بیفتد که آماده حمله به اوست، بی اختیار، از آن می ترسد. گاهی هم توجه به عامل خارجی، با اختیار خود انسان حاصل می شود، مثل آن که با اندیشه و کاوش و تحلیل اختیاری خود، از وجود عاملی تهدید کننده، آگاه می شود. آگاهی از عامل خارجی غیراختیاری، خارج از حوزه اخلاق است؛ ولی آگاهی از عوامل خارجی اختیاری، در حوزه اخلاق است و موضوع، ارزش اخلاقی و مورد ستایش یا نکوهش است؛ چرا که این احساسات و انفعالات نفسانی، در حدوث و بقا و در تقویت و تضعیف و جهت یابی، هم اختیاری و زاینده عوامل اختیاری اند و هم ویژه آثار عملی که بر این حالات، بار می شود، و واکنش هایی که تحت تأثیر این حالات انجام می دهد، به صورت روشن تری، اختیاری انسان اند. (1)

ص: 80

این بحث، از آن جا مورد توجه است که عمده روایات نشاط که در صدد بیان جایگاه نشاط و نقش آن در زندگی امروزه بشر است، نگاهی ظریف، تیزبینانه و معنوی به این جایگاه دارد و ما را بدان سمت، هدایت می نماید.

ح. تعریف نشاط

اینک با توجه به سه حوزه لغوی، روایی و روان شناختی، نشاط را این گونه می توان تعریف نمود: نشاط، نوعی انبساط درونی است که ابعاد جسمانی و روانی انسان را تحت تأثیر خود قرار می دهد.

سه. عوامل نشاط

اشاره

لحظه ای را تصور کنید که دارای تحرک، تکاپو و جنب و جوشی هستید که برخاسته از انبساط خاطر شماست. از این وضعیت، شادمانید که به ناگاه، دچار خمودگی و سستی می شوید. چه منبعی موجب به وجود آمدن این حالت نشاط آفرین می شود؟ چه عواملی باعث ایجاد این حس در شما می گردد؟ چه مؤلفه هایی دست به دست هم می دهند تا در يك سوی پیوستار، نشاط شکل گیرد و در سوی دیگر، سستی و کسالت به وجود آید؟

بخشی از احادیث، به بیان این موضوع پرداخته اند که به صورت مجموعه هایی که در ذیل آمده است، مطرح می گردند.

الف. روابط اجتماعی

اشاره

فارابی، بنیان گذار فلسفه سیاسی در اسلام، معتقد است که انسان، طبعاً اجتماعی است و اجتماعی بودن برای بقای وی، ضروری است. از

نظری، آنچه انسان را به تکاپو می اندازد و به زندگی گروهی می کشاند، نیازهای طبیعی اوست. انسان ها، بدون یاری یکدیگر، نمی توانند نیازهای خود را برآورند و این امر، جز از طریق روابط اجتماعی، امکان پذیر نیست. (1)

در متون دینی، دو مؤلفه «دیدار با دوستان» و «گفتگو با دیگران»، از عوامل ایجاد نشاط هستند که در گروه روابط اجتماعی، قرار می گیرند. به همین جهت، احادیث این قسمت، خود به دو بخش تقسیم می شوند:

1. دیدار دوستان

در این احادیث، دیدار هر چند اندک دوستان، زمینه را برای به وجود آمدن نشاط، فراهم می کند. امام باقر(ع) می فرماید:

مَلَاقَةُ الْإِخْوَانِ نُشْرَةٌ وَ تَلْفِيحٌ لِلْعَقْلِ وَإِنْ كَانَ نَزْرًا قَلِيلًا. (2)

دیدار دوستان، [مایه] نشاط و پرورش دهنده خرد است، اگر چه اندک باشد.

2. گفتگو با دیگران

در حدیثی دیگر، گفتگو با دیگران، عامل ایجاد نشاط، شمرده شده است. امام صادق(ع) نیز می فرماید:

النُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ... وَ مُحَادَثَةُ الرَّجَالِ. (3)

نشاط، در ده چیز است:... و گفتگو با اهل نظر.

در روایات یاد شده، گفتگویی ساده و دیداری هر چند اندک، نشاط آفرین دانسته شده است؛ چرا که در این گونه روابط، ردّ و بدل شدن

ص: 82

1- (1). روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص 12.

2- (2). الأمالی، طوسی، ص 94، ح 14. [1]

3- (3). المحاسن، ص 14، ح 40. [2]

پاسخ‌های مثبت بین طرفین، نوعی پاداش محسوب شده، باعث تقویت رابطه و نهایتاً ایجاد خُلق مثبت می‌گردد. عوامل روابط اجتماعی، احتمالاً از مهم‌ترین عوامل شادکامی و دیگر جنبه‌های سلامت‌است. بودن با دوستان و کسانی که دوستشان داریم، باعث ایجاد خُلق مثبت می‌شود. این عامل - که منبع اصلی وقایع مثبت زندگی است -، برای فعالیت درمانی خوشایند انتخاب می‌شود. (1) اما آیا هر رابطه اجتماعی ای باعث نشاط می‌گردد؟

امروزه، در روابط اجتماعی، شاهد پدیده‌ای با عنوان «مجاورت بدون صمیمیت» هستیم. انسان‌ها در کنار یکدیگرند؛ اما محبت و صمیمیتی در میان آنان وجود ندارد.

انس با دیگران، یکی از نیازهای جدی بشر است. ما نه برای تأمین نیازهای مادی زندگی، بلکه برای تأمین نیازهای عاطفی مان، نیاز به انس گرفتن با دیگران داریم. بنا بر این، انس و صمیمیت، یکی از عوامل مهم در رضامندی و شادکامی است. (2)

ب. بهداشت

اشاره

مسواک زدن، گرفتن شارب، از بین بردن موهای زائد بدن و شستن سر با خُطمی، از مواردی است که در این حوزه روایی، جای گرفته است. امام صادق (ع) آن‌گاه که در صدد بیان بخشی از عوامل نشاط بر می‌آید، به مواردی از بهداشت فردی اشاره می‌فرماید.

1. مسواک زدن

دین مبین اسلام، اهمیت فراوانی برای حوزه بهداشت، قائل شده است

ص: 83

1- (1). روان‌شناسی شادی، ص 341.

2- (2). رضایت از زندگی، ص 187. [1]

آموزه های دینی، بهداشت دهان و دندان را امری مهم و مسواک زدن را در فراهم آمدن آن، مؤثر می داند. مسواک زدن، بنا بر همین آموزه ها، داری فواید فراوانی، از جمله نشاط است. امام صادق (ع) می فرماید:

النُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ... وَالسُّوَاكُ. (1)

نشاط، در ده چیز است:... و مسواک زدن.

2. گرفتن شارب

آموزه های دینی، بلند گذاشتن شارب را جایگاهی برای شیطان و پناهگاه او دانسته است. رسول گرامی اسلام می فرماید:

لَا يَطْوِلَنَّ أَحَدُكُمْ شَارِبَهُ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَتَّخِذُهُ مَحَبًّا يَسْتَرُّ بِهِ. (2)

مبادا کسی از شما، شارب خود را بلند کند؛ زیرا شیطان، آن را مخفیگاه خود قرار می دهد و در آن، پنهان می شود.

این گونه تعابیر، نشان از اهمیت قائل شدن دین اسلام برای مسئله بهداشت دارد. در کنار این گونه تعابیر، راه پیشگیری را در گرفتن شارب دانسته، آن را زمینه ساز نشاط می داند.

در مجلسی در محضر امام صادق (ع)، سخن از گرفتن شارب به میان آمد. امام (ع) فرمود:

نُشْرَةٌ وَهُوَ مِنَ السُّنَّةِ. (3)

[این عمل، باعث] نشاط است و از سنت [پیامبر (ص)] است.

در این حدیث، هم جنبه معنوی و هم پیامد آن در تبیین گرفتن شارب، مد نظر قرار گرفته است.

ص: 84

1- (1). المحاسن، ص 14، ح 40. [1]

2- (2). الكافي، ج 6، ص 488، ح 11. [2]

3- (3). همان، ص 487، ح 8. [3]

3. زدودن موهای زاید بدن

تعبیری که درباره گرفتن شارب و پیامدهای آن در احادیث آمده، برای نوره کشیدن و زدودن موهای زاید بدن نیز به کار رفته است. امام علی (ع) می فرماید:

النُّورَةُ نُورَةٌ وَ طَهُورٌ لِلْجَسَدِ. (1)

نوره کشیدن، نشاط آور و مایه پاکی بدن است.

اما در نقطه مقابل، بلند گذاشتن موهای بدن، کسالت آور و سستی زاست. امام کاظم (ع) می فرماید:

شَعْرُ الْجَسَدِ إِذَا طَالَ قَطَعَ مَاءَ الصُّلْبِ وَ أَزْحَى الْمَفَاصِلِ وَ وَرَثَ الضَّعْفِ وَ السَّلِّ. (2)

موی بدن، آن گاه که بلند گردد، آب پشت را قطع می کند، مفاصل را سست می نماید و ضعف و سستی به بار می آورد.

4. شستن سر با خطمی

در احادیث درباره عوامل ایجاد نشاط و مرتبط با حوزه بهداشت، به موردی دیگر، اشاره شده و آن، شستن سر با خطمی (3) است. امام صادق (ع) می فرماید:

النُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ... وَ السَّوَاكُ وَ غَسْلُ الرَّأْسِ بِالْخَطْمِيِّ فِي الْحَمَامِ وَ غَيْرِهِ. (4)

ص: 85

1- (1). الخصال، ص 611.

2- (2). بحار الأنوار، ج 76، ص 91، ح 12. [1]

3- (3). خطمی، گیاهی است از تیره پنیرکیان، که دارای گونه های دائمی و يك ساله است. برگ هایش، پهن و سبتر و ریشه اش، دراز و دوکی شکل و آبدار است. گل و ریشه آن در پزشکی، کاربرد دارد (ر.ك. فرهنگ معین).

4- (4). المحاسن، ص 14، ح 40. [2]

نشاط، در ده چیز است: ... و شستن سر با خَطمی در حَمَام و غیر حَمَام.

با تعریفی که از نُشره ارائه شد، با این عمل، دردهای مخفی ای که در نزد عموم مردم، گمان افسون زدگی در باره آنها می رفته، از بین می رود و زمینه ایجاد نشاط را فراهم می آورد.

ج. ورزش

اشاره

یکی از مسائلی که اسلام بر آن تأکید نموده و به آن اهمیت داده، ورزش است. برخی از ورزش ها در متون حدیثی ما از عوامل نشاط، شمرده شده اند. پیداست که این گونه تحرکات و تکاپوها، باعث پیدایش حالت نشاط می گردد. تمرین های ورزشی، آسان ترین و قوی ترین راه ایجاد خُلُق مثبت تحت شرایط تجربی است و تأثیر آن، به قدری واضح است که تمرین ورزشی، گاهی «ضد افسردگی» توصیف شده است و در درمان افسردگی ها، مورد استفاده قرار می گیرد. اثر آن هم تا حدودی به تأثیر فیزیولوژیک یک ورزش بر ترشح اندورفین ها و ایجاد احساس قدرت و کنترل، مربوط می شود، در حالی که به نظر می رسد که بدن، کار خودش را انجام می دهد. ورزش، جنبه اجتماعی نیز دارد؛ زیرا معمولاً همراه با دیگران، انجام می شود. (1) احادیث مربوط به فعالیت های ورزشی، در دو دسته جای گرفته است:

1. پیاده روی

امام صادق (ع) در بیان مهم ترین عوامل نشاط انگیزی، به قدم زدن و پیاده روی اشاره می فرماید:

ص: 86

نشاط، در ده چیز است: ...قدم زدن [و پیاده روی].

محققان دریافتند که ده دقیقه پیاده روی سریع، منجر به کاهش خستگی، انرژی بیشتر و کاهش تنش در دو ساعت بعدی می شود. مطالعات دیگر، نشان داد که بعد از يك ساعت تمرین جسمانی، افراد در تنش، افسردگی، خشم و خستگی و آشفتگی، احساس کاهش می کنند و برای بقیه روز و حتی در بعضی موارد برای روز بعد، احساس قدرت بیشتری خواهند داشت. (2)

2. سواری و سوارکاری

ورزش، عزت نفس را نه فقط هنگام بردن، بلکه با انجام تمرین در سطح معقولی از شایستگی، نگه می دارد. (3) سوارکاری نیز با توجه به همین موضوع، دارای دو ویژگی ممتاز است: سرگرمی و نشاط آفرینی. رسول گرامی اسلام، سوارکاری را محبوب ترین سرگرمی و تفریح می داند:

أَحَبُّ إِلَهِي وَإِلَى اللَّهِ تَعَالَى إِجْرَاءُ الْخَيْلِ وَالرَّمْيِ. (4)

محبوب ترین سرگرمی [بندگان] نزد خدای متعال، اسب سواری و تیراندازی است.

امام علی (ع) در ضمن حدیثی، به عوامل ایجاد انبساط خاطر و نشاط، اشاره نموده و از سواری و سوارکاری، یاد می فرماید:

ص: 87

1- (1). المحاسن، ص 14، ح 40. [1]

2- (2). روان شناسی شادی، ص 186.

3- (3). همان، ص 58.

4- (4). كنز العمال، ح 10812.

سواری [و سوارکاری، باعث] نشاط است.

پیاده روی، شنا و سوارکاری، مجموعه منابع ورزشی نشاط آفرین هستند که در احادیث، بدان ها پرداخته شده است و ورزش هایی که به تقویت جنبه های جسمانی و روحانی کمک نماید، مورد تأکید اسلام است.

د. لذات عینی

1. لذت خوردن و آشامیدن

خوردن و آشامیدن، از رایج ترین منابع لذت هستند. این دو، از منابعی هستند که مبتنی بر نیازهای زیست شناختی اند. در آموزه های دین، اهمیت بسیاری به مسئله تغذیه با رعایت تمام جوانب آن، داده شده است.

اگر بخواهیم خوردن و آشامیدن را منبعی برای نشاط بر شماریم، باید به آموزه های دین در چگونگی به دست آوردن غذا، نحوه و اندازه خوردن غذا- که در متون دینی به آنها پرداخته شده است-، توجه نماییم. به هر شکل، با مد نظر قرار دادن نکات یاد شده، و با در نظر گرفتن اصل اعتدال، خوردن و آشامیدن، باعث ایجاد نشاط در انسان می گردد:

النُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءٍ... الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ. (2)

نشاط، در ده چیز است: ... خوردن و آشامیدن.

حال اگر خوردن و آشامیدن، منجر به پرخوری و شکمبارگی شود،

ص: 88

1- (1). نهج البلاغة، حکمت 400.

2- (2). المحاسن، ص 14، ح 40. [1]

دیگر نشاط آفرینی در آن، معنایی نخواهد داشت و به سستی و کسالت بدنی، تبدیل خواهد شد. امام علی(ع) می فرماید:

من شبع عوقب فی الحال ثلاث عقوبات: یلقى الغطاء علی قلبه، و النعاس علی عینه، و الکسل علی بدنه. (1)

کسی که سیر شود، سه پیامد فوری را خواهد دید: پرده ای بر قلبش افکنده می شود؛ خواب، به چشمانش می آید؛ و سستی بر بدنش عارض می شود.

لذا همچنان که پیش از این متذکر شدیم، اصل اعتدال، پیش فرض اساسی نشاط به واسطه تغذیه است. امام کاظم(ع) می فرماید:

لو أنّ النَّاسَ قصدوا فی الطعم لا اعتدلت أبدانهم. (2)

اگر مردم در خوردن، اعتدال می ورزیدند، بدن هایشان، سالم می ماند.

خوردن و آشامیدن، دارای مصادیقی در احادیث است که به برخی از آنها اشاره می شود:

-عسل

عسل، غذایی مقوی است که خداوند متعال، آن را مایه شفا (3) دانسته است و از مصادیق تغذیه سالمی است که باعث انبساط خاطر و نشاط انسان می گردد. امام علی(ع) عسل را نشاط آفرین می داند.

ص: 89

1- (1). شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج 20، ص 320 و 674. [1]

2- (2). وسائل الشیعة، ج 16، ص 407، ج 8. [2]

3- (3). (یخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس) (سورة نحل، آیه 69). [3]

عسل، [مایه] نشاط است.

ویژگی های منحصر به فرد این غذا، پوشیده نیست و تحقیقات متعدد پژوهشگران در دهه های اخیر، مؤید این مطلب است.

-هلیم

در سفارش های امیرمؤمنان(ع) در مسئله تغذیه، بر خوردن هلیم (2) تأکید شده است؛ زیرا این نوع غذا در زمرة غذاهای نشاط آفرینی است که باعث نشاط چهل روزه در عبادت می گردد. امام علی(ع) می فرماید:

عَلَيْكُمْ بِالْهَرِيسَةِ فَإِنَّهَا تُنَشِّطُ لِلْعِبَادَةِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا وَ هِيَ مِنَ الْمَائِدَةِ الَّتِي أَنْزَلَتْ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ (ص). (3)

بر شما باد خوردن هلیم؛ زیرا نشاط چهل روزه در عبادت می آورد، و آن، غذایی است که بر پیامبر خدا(ص) نازل شده است.

-ریشه گیاه اسپند

گیاه اسپند، (4) دارای فواید فراوان در ریشه و شاخه آن است. یکی از فواید بارز آن، ایجاد نشاط است، چنان که امام علی(ع) می فرماید:

مَا مِنْ شَجَرَةٍ حَرَمَلٍ إِلَّا وَ مَعَهَا مَلَائِكَةٌ يَحْرُسُونَهَا حَتَّى تَصِلَ إِلَى مَنْ وَصَلَتْ

ص: 90

1- (1). نهج البلاغة، حکمت 400. [1]

2- (2). هلیم یا همان هرپسه که به غلط با املاى «حلیم» نوشته می شود، غذایی است که از پختن گندم و گوشت و کوبیدن آنها به دست می آید (ر.ک: فرهنگ معین).

3- (3). الکافی، ج 6، ص 319، ح 1. [2]

4- (4). اسپند، دانه ای باشد که به جهت چشم زخم، در آتش ریزند. حرمله، اسفند، سپند و سپنج، نام های دیگر آن است (ر.ک: لغت نامه دهخدا).

وَفِي أَصْلِ الْحَرَمِ نُشْرَةٌ وَفِي فَرْعِهَا شِفَاءٌ مِنْ اثْنَيْنِ وَ سَبْعِينَ دَاءً. (1)

هیچ گیاه اسپندی نیست، مگر این که همراهش فرشتگانی هستند که از آن، حفاظت می کنند تا به آن که باید، برسد. در ریشه گیاه اسپند، خاصیت نشاط آفرینی است و در شاخه و برگ و میوه آن، خاصیت شفادهی از هفتاد و دو درد است.

2. لذت دیداری

در احادیث باب لذت های دیداری، با دو گونه حدیث، مواجه هستیم که بخش اول، رابطه ای نزدیک با روان شناسی رنگ ها دارد.

-رنگ سبز

رنگ ها در روحیه و خلق انسان، تأثیر به سزایی دارند. رنگ ها، حتی می توانند بر سیستم عصبی، تأثیر بگذارند. رنگ ها، دارای آثار متفاوتی هستند، برخی نشاط آفرین و روح بخش اند که رنگ سبز، از جمله این رنگ هاست. امام علی (ع) می فرماید:

النَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ نُشْرَةٌ. (2)

نگریستن به سبزه، نشاط آفرین است.

لذتی که انسان، از نگاه به سبزه و رنگ سبز می برد، باعث لحظاتی نشاط آفرین خواهد شد.

-رنگ زرد

لوچر، (3) معتقد است که رنگ زرد روشن، نشان دهنده اعمال خودبه خودی و بی اختیاری است و در کل، مظهر اعمالی است که نیازی

ص: 91

1- (1). دعائم الإسلام، ج 2، ص 150 و 535. [1]

2- (2). نهج البلاغة، حکمت 400.

3- (3). Luscher, M.

به محرک خارجی ندارد و شامل ویژگی های: فعال، غیر عادی، وابستگی، برون فکنی، اشتیاق و کنجکاوی می شود و جنبه های مؤثر عاطفی و روحی آن: تغییر پذیری، امیدواری، اصالت، نشاط و روح بخشی است. (1)

در حدیثی، امام (ع) پوشیدن کفش زرد رنگ را باعث سرور دانسته است. سرور، خود، یکی از عوامل نشاط است که به تبیین آن، خواهیم پرداخت. امام باقر (ع) می فرماید:

مَنْ لَبَسَ نَعْلًا صَفْرَاءَ لَمْ يَزَلْ يَنْظُرُ فِي سُورٍ مَا دَامَتْ عَلَيْهِ لِأَنَّ اللَّهَ يَقُولُ: صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسْرُّ النَّاطِرِينَ 2. 3

هر کس کفش زرد بپوشد تا زمانی که آن کفش را داشته باشد، شادمان خواهد بود؛ چرا که خداوند عزوجل می فرماید: (زردی پُررنگ، که دیدنش بینندگان را شاد می کند).

رنگ ها، دارای آثار فیزیولوژی مخصوص به خود هستند. هیچ گاه رنگ زرد، با رنگ سیاه، تأثیر یکسانی ندارند و رنگ قرمز با رنگ آبی، دارای اثر تحریک کنندگی یکسان نیستند. تجربه انسان ها طی زمان طولانی در مورد تأثیر روانی رنگ سرخ، نشان می دهد که این رنگ، بر دستگاه عصبی، اثر تحریک کننده دارد. رنگ سرخ، بر سیستم عصبی، به خصوص بر اعصاب سمپاتیک، اثر تهییج کننده دارد. در حالی که رنگ آبی به لحاظ روانی، بر دستگاه عصبی، اثر عکس می گذارد، فشار خون را پایین می آورد و تنفس و ضربان قلب، هر دو

ص: 92

کم می شوند، رنگ آبی تیره، اثر آرام کننده ای بر سیستم پاراسمپاتیک انسان دارد. (1)

-نگریستن به زن زیبارو

قسمت دیگر روایات این بخش، مربوط به حدیثی است که لذت دیداری را در نگاه به زن زیبارو و خوش سیما دیده است. لذت نگاه، از منظر زیبایی‌هایی است که در چهره یک زن خوش سیما وجود دارد. توجه به این نکته، ضروری به نظر می‌رسد که این گونه نگاه‌ها، باید در چارچوبی باشد که دین اسلام، آن را تبیین نموده است. در غیر این صورت، همچون برخی لذت‌های ناپایدار و هوس‌های نافرجام، پیامد منفی غفلت و دوری از یاد خدا را به بار خواهد آورد.

امام صادق(ع)، آن‌گاه که عوامل نشاط را بر می‌شمرد، می‌فرماید:

النُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءٍ... وَالنَّظَرُ إِلَى الْمَرْأَةِ الْحَسَنَاءِ. (2)

نشاط، در ده چیز است:.... و نگاه کردن به زن زیبارو.

3. لذت جنسی

برآوردن نیازهای فیزیولوژیک بدن، شرط اساسی برای رسیدن به خودشکوفایی است. یکی از نیازهای بدن، نیاز جنسی است. این نیاز، باید به گونه‌ای که پیامدهای منفی در بر نداشته باشد، ارضا شود. نیاز جنسی، آن‌گاه که در مسیر خود و در قالب عمل زناشویی برآورده می‌شود، باعث ایجاد نشاط می‌گردد و انسان را از خمودگی به تحرک بیشتر، وا می‌دارد. امام صادق(ع) می‌فرماید:

ص: 93

1- (1). همان، ص 17.

2- (2). المحاسن، ص 14، ح 40. [1]

النُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءٍ... وَالْجَمَاعِ. (1)

نشاط، در ده چیز است:....عمل زناشویی.

طبیعتاً فعالیت جنسی، آن گاه موجب نشاط می شود که در مسیر طبیعی خود، شکل گیرد؛ وگر نه پیامدهای منفی آن، دوباره انسان را به سستی و خمودگی خواهد کشاند.

4. لذت بویایی

یکی از عواملی که در نشاط آفرینی دخیل است، لذتی است که انسان، از طریق حس بویایی به دست می آورد؛ چرا که بوی خوش، مشام جان را می پروراند. امام علی (ع) می فرماید:

الطَّيْبُ نُشْرَةٌ. (2)

رایحه خوش، [موجب] نشاط است.

5. لذت تماس با آب

در بسیاری از مواقع، بدن به واسطه تماس جسمی بدن با آب، حالتی خوشایند خواهد یافت که موجب نشاط در فرد می گردد. در ادامه حدیث امام صادق (ع)، تن به آب زدن و شنا کردن، مورد توجه قرار گرفته است:

النُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءٍ... وَالْإِزْتِمَاسِ فِي الْمَاءِ. (3)

نشاط، در ده چیز است:....و فرورفتن در آب.

ص: 94

1- (1). همان جا.

2- (2). نهج البلاغه، حکمت 400. [1]

3- (3). المحاسن، ص 14، ح 40. [2]

در احوال امیر مؤمنان (ع) نقل شده است که ایشان، در شب های سرد، بدن خود را شستشو می داد (غسل می نمود) تا حالتی نشاط انگیز در خود ایجاد کند. امام (ع) این حالت را برای نزدیک شدن به محبوب و انجام آیین نماز شب، می طلبید:

رُويَ انَّ مَوْلانا عَلِيًّا (ع) كانَ يَغْتَسِلُ فِي اللَّيالي الباردة طَلَباً لِلنَّشاطِ فِي صَلَاةِ اللَّيْلِ. (1)

ه. معنویت

اشاره

دعا و استعانت از پروردگار، دوستی اهل بیت (علیهم السلام)، یاد خدا، وضو، نماز و درخواست بخشش از پروردگار، جنبه های بسیار زیبایی از مسائل معنوی است که هر کدام، تأثیری شگرف در پدید آمدن نشاط دارند. سلیگمن، معتقد است که دین، سامانه باور منسجمی را ایجاد می کند که باعث می شود افراد در زندگی، انگیزه پیدا کنند و به آینده، امیدوار باشند. سامانه باورهای دینی، به برخی از ما این امکان را می دهند که به ناملایمات، فشارهای روانی و فقدان های گریزناپذیر- که در روند چرخه زندگی رُخ می دهند-، معنا بدهیم و به زندگی بعدی- که در آن، این گونه دشواری ها وجود ندارد-، امیدوار و خوشبین باشیم. (2)

1. دعا و استعانت از پروردگار

آنچه از سیره معصومان (علیهم السلام) به ما رسیده، بیانگر آن است که ایشان، برای داشتن روحیه ای بانشاط، از خداوند متعال، استعانت نموده و دست به دعا برداشته اند. امام علی (ع) می فرماید:

ص: 95

1- (1). مستدرک الوسائل، ج 2، ص 521، ح 2618. [1]

2- (2). روان شناسی مثبت، ص 69.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ أَيَّ عَمَلٍ كَانَ أَحَبَّ إِلَيْكَ وَأَقْرَبَ لَدَيْكَ أَنْ تَسْتَعْمِلَنِي فِيهِ أَبَدًا ثُمَّ لَقِّنِي أَشْرَفَ الْأَعْمَالِ عِنْدَكَ وَآتِنِي فِيهِ قُوَّةً وَصِدْقًا وَجِدًّا وَعَزْمًا مِنْكَ وَنَشَاطًا. (1)

بار الها! از تو می خواهم مرا در عملی همیشه به کار گیری که نزدت، محبوب تر و در پیشگاهت، مقرب تر است. آن گاه، مرا در حالی که بهترین اعمال را در نزد تو انجام داده ام، ملاقات کنی و به من، نیرو و راستی و جدیت و اراده و نشاط، عطا فرمایی.

2. عفو پروردگار

یکی از مواردی که به صورت پایه ای و ریشه ای در به وجود آمدن نشاط، دخیل است. مسئله بخشش از جانب پروردگار است. همان گونه که گناهان می توانند انسان را به سمت خمودی و کسالت، سوق دهند، پذیرش انسان در درگاه الهی، باعث نشاط انسان می شود. مناجات پیامبر اکرم (ص) به این مطلب، اشاره دارد:

إلهي! إلهي! إلهي! أسئلك راجباً و أقصدك سائلاً واقفاً بين يديك متضرعاً إليك أن اقنطني ذنوبي نشطني عفوكم. (2)

بار الها! بار الها! بار الها! تورا با شوق می خواهم و در پیشگاهت، در حال پریشانی، همچون گدایی، تورا می طلبم. اگر گناهانم مرا ناامید کند، عفو تو، مرا با نشاط می گرداند.

3. یاد خدا، وضو، نماز

برای دستیابی به نشاط، سه مؤلفه به هم پیوسته وجود دارد که در صورت

ص: 96

1- (1). بحار الأنوار، ج 94، ص 238، ح 9. [1]

2- (2). مصباح المتهجد، ص 320. [2]

شکل گیری آن، راه رسیدن به نشاط، هموار می گردد. آن هنگام که انسان از خواب، بیدار می شود، احساس های مختلفی دارد. گاهی سرحال و قیصر است و گاهی بی حال و دل مُرده است. باید از خودمان پرسیم که: چه عاملی باعث این گونه حالت های مختلف می شود؟

پیامبر خدا، در تبیین نشاط صبحگاهی، آن را برخاسته از سه عامل به هم پیوسته می داند. ایشان می فرماید: آن هنگام که انسان به خواب می رود، شیطان، سه مانع در بیدار شدن او، قرار می دهد و با برطرف شدن هر یک از این موانع، فرد يك گام به سمت نشاط، قدم بر می دارد.

پیامبر (ص) می فرماید:

يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد. يضرب كلّ عقدة عليك ليل طويل فارقد فإنّ استيقظ فذكر الله انحلت عقدة فإنّ توضّأ انحلت عقدة فإنّ صلّى انحلت عقدة، فاصبح نشيطاً طيب النفس وإلا أصبح خبيث النفس كسلان. (1)

آن گاه که انسان می خوابد، شیطان، سه گره در سر انسان، ایجاد می کند و در طول خواب، ندا می دهد که: بر تو، شبی دراز گذشت. برخیز! اگر برخاست و ذکر خدا گفت، يك گره، باز می شود. اگر وضو گرفت، گرهی دیگر گشوده می شود و اگر نماز خواند، گره سوم باز می شود که در این صورت، صبح را با نشاط و رضایت خاطر، آغاز می کند؛ و گرنه، صبح را کسالت آور و با خاطری آشفته، آغاز خواهد کرد.

همان گونه که ملاحظه می شود، خواب طولانی، خود به خود، کسالت می آورد؛ ولی در مقابل آن، خواب مناسب و بیداری به موقع و طی

ص: 97

نمودن سه مرحله یاد خدا، وضو و نماز، باعث می شود که دیگر از سستی، اثری نباشد و فرد، بتواند روز را با نشاط، آغاز کند.

جمع بندی

همان گونه که در فرمول ارائه شده از شادکامی، یادآوری شد، نشاط، جزئی از شادی است. آنچه ما به عنوان منابع نشاط برشمردیم، عناوین استقصا شده از مجموع روایات درباره نشاط است؛ اما نکته جالب توجه، آن است که تقریباً عناوینی که ما به عنوان منابع نشاط آوردیم، با منابع شادکامی، یکی است و کلیت موضوع، دارای اشتراکات فراوانی است. این قالب، می تواند منطبق بر عناوین ارائه شده از آموزه های دین باشد. اگر چه در جزئیات تفاوت هایی وجود دارد که به آنها اشاره می شود:

روان شناسان مثبت گرا، در ابتدا، دو عامل را در به وجود آمدن شادکامی، مؤثر می دانند:

يك. خصوصیات زندگی، از قبیل ثروت، اشتغال و ازدواج؛

دو. عوامل ذهنی، نظیر چگونگی تصوّرات ما از آن شرایط، مثلاً مقایسه با دیگران و انطباق.

از آن جا که شادی، یکی از ابعاد اصلی تجربه انسان، از جمله خُلق مثبت، به شمار می رود، روان شناسی مثبت، بر این باور است که خُلق مثبت را می توان به واسطه انواعی از فعالیت ها القا کرد و این امکان وجود دارد که با درمان یا داروها، شادی را افزایش داد.

شادی، از وقایع مثبت زندگی، بسیار تأثیر می پذیرد و این موضوع، اساس روش های شادی درمانی را تشکیل می دهد. چنین وقایع مثبتی را می توان در شیوه تغییر یافته زندگی، بنا نهاد. (1)

ص: 98

با همهٔ این اوصاف، فهرست رایج‌ترین منابع شادی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت، عبارت‌اند از: خوردن، فعالیت‌های اجتماعی و جنسی، موفقیت و تأیید اجتماعی، استفاده از مهارت‌هایی چون: موسیقی و دیگر هنرها، مذهب، محیط، طبیعت، استراحت و آرامش.

برای روشن شدن این بحث، به بیان تطبیقی‌عنوانی که با یکدیگر همپوشی دارند، می‌پردازیم:

روابط اجتماعی، بزرگ‌ترین علت شادکامی و دیگر جنبه‌های سلامت است. (1) در آموزه‌های دینی نیز روابط اجتماعی، نقشی اساسی در ایجاد نشاط، ایفا می‌کند. دایرهٔ روابط اجتماعی در ایجاد شادکامی، دوستان و فرزندان، تا عشق‌های رمانتیک را فرا گرفته است؛ اما در آموزه‌های دین، دیدار دوستان و گفتگوی با آنان، مهم دانسته شده است و هر یک از مؤلفه‌های دیگر، نیاز به تحقیق و کشف رابطهٔ آن دارد.

تمرین‌های ورزشی، آسان‌ترین و قوی‌ترین راه ایجاد خلق مثبت تحت شرایط تجربی است. (2) در آموزه‌های دینی نیز بخش عمده‌ای از نشاط، معطوف به تمرینات ورزشی است؛ ورزش‌هایی که عزت نفس را بالا می‌برند، انسان را از تنیدگی، رهایی می‌بخشد و مهارت‌های اجتماعی را افزایش می‌دهد، ورزش‌هایی هستند که دین مبین اسلام، به آنها توجه نموده است.

خوردن، یکی از رایج‌ترین منابع لذت و یکی از منابعی است که مبتنی بر نیازهای زیست‌شناختی است. (3) در متون دینی، اگر چه به تغذیه،

ص: 99

1- (1). همان، ص 341.

2- (2). همان، ص 58.

3- (3). همان جا.

اهمیت داده شده است و منبع نشاط، قلمداد گردیده است؛ اما چگونگی فراهم آمدن غذا، کمیت و کیفیت آن، مسئله ای اساسی تر شمرده می شود و آن گونه که روان شناسان مثبت، حتی مصرف داروها و الکل را نیز در فراهم آمدن شادکامی، مؤثر می دانند، دین اسلام، آن را گذرا و مقطعی دانسته و پیامدهای منفی و درازمدت آن را بیشتر مدنظر، قرار داده است.

آرگایل می گوید: داروها، می توانند خُلق مثبت، ایجاد کنند و خُلق منفی را مرتفع سازند که الکل و پروزاک، از نمونه های آشنای این گونه داروها به شمار می روند. (1) وی، به این نکته توجه نکرده است که الکل و امثال آن، فقط می توانند حالتی زودگذر بر جای بگذارند و در نهایت، خُلق منفی نصیب انسان نمایند. خُلق- که حالت هیجانی نسبتاً بادوامی است-، نه تنها به واسطه داروها و الکل ایجاد نمی شود؛ بلکه تنها حالتی زودگذر از هیجان را متوجه انسان خواهند ساخت و در پس آن، پیامدهای منفی بسیاری را بر جای خواهند گذارد.

فعّالیت های جنسی و اجتماعی، رایج ترین منابع هیجانات مثبت، به شمار می روند. (2) این عوامل که در این مقاله با عنوان «لذت جنسی» از آنها نام برده شده، زمانی می توانند منبعی برای شادکامی باشند که در قالب پیوند زناشویی، صورت پذیرند. در غیر این صورت، بر خلاف نظریه روان شناسان مثبت که هر رابطه جنسی ای را در جهت شادکامی، سازگار قلمداد می کنند، باید منتظر پیامدهای منفی آنها بود.

ص: 100

1- (1). همان، ص 59.

2- (2). همان، ص 58.

عامل لذت دیداری-، که در آموزه های دینی، بخشی از احادیث ما را در بر گرفته است-، با عامل محیط و طبیعت، همخوانی دارد. پژوهش روان شناسی محیطی، نشان می دهد که مردم، بیشتر از موقعیت هایی که سبزه، آب و چشم انداز عمیق دارد، لذت می برند. (1) این، همان چیزی است که در عمده روایات در زمینه لذات دیداری به آنها پرداخته شده است.

مذهب، در روان شناسی مثبت، دارای جایگاهی ویژه است. سلیگمن، بر این باور است که مردم می توانند با دین، به زندگی معنا دهند. (2) بخش عظیمی از آموزه های دینی ما نیز معطوف به مسائل معنوی در ایجاد نشاط است. باور ما این است که مذهب و مسائل معنوی، عمیق ترین و پایدارترین منبع ایجاد نشاط اند.

چهار: موانع نشاط

آدمی، همیشه در آرزوی داشتن لحظاتی مملو از تحرک و نشاط است؛ اما گاهی بر خلاف میلش، نه تنها نشاط خود را از دست می دهد، بلکه خاستگاه بی نشاطی خود را نیز نمی داند، تا در صدد رفع آن برآید. آموزه های دین، موانعی را برای نشاط، گوشزد می کند که با برطرف کردن آنها می توان زمینه را برای به وجود آمدن نشاط، فراهم آورد.

همان گونه که قبلاً هم یادآوری شد، نشاط، نقطه مقابل سستی و اهمالکاری است. با وجود این گونه احادیث، که در آنها، معصومان (علیهم السلام) نشاط را در مقابل کسَل قرار داده اند، می توان نتیجه گرفت: یکی از عواملی که مانع بروز نشاط می شود، سستی و کسالت است. امام زین العابدین (ع) در مناجات خود به خداوند متعال، عرضه می دارد:

ص: 101

1- (1). همان، ص 61.

2- (2). همان، ص 69.

رَبَّنَا وَآمِنُ عَلَيْنَا بِالنَّشَاطِ وَأَعِدْنَا مِنَ الْفَسْلِ وَالْكَسَلِ. (1)

پروردگار! با نشاط بر ما منت گذار و ما را از سستی و کسالت، پناه ده.

در این حدیث که نشاط، موهبتی الهی دانسته شده است، نقطه مقابلی دارد که حضرت، از آن به پروردگار، پناه می برد و آن، چیزی جز سستی و کسالت نیست. پُر واضح است که با وجود این تقابل، عوامل کسالت، دقیقاً همان موانع نشاط هستند. از این رو، برای پیگیری این بخش، خواننده را به مطالعه فصل «پیامدهای سستی» از همین کتاب، ارجاع می دهیم.

پنج: کاربرد نشاط در زندگی

اشاره

نشاط، از ویژگی های مؤمنان (2) و پرهیزگاران (3) شمرده شده است و موهبتی الهی (4) محسوب می شود. لذا باید به گونه ای در زندگی هزینه شود که زمینه را برای رسیدن به سعادت اخروی، (5) فراهم آورد. موقعیت نشاط

ص: 102

1- (1). امام صادق (ع): «النشاط و ضدّه الكسل؛ نشاط، ضدّ سستی است» (بحار الأنوار، ج 94، ص 125، ح 19). [1]

2- (2). از امام علی (ع)، در بیان ویژگی های مؤمن: «تراه بعيداً كسله، دائماً نشاطه» (الكافی، ج 2، ص 230، ح 1). [2]

3- (3). نهج البلاغه، خطبة 193.

4- (4). امام باقر (ع)، از امام زین العابدین (ع): «رَبَّنَا.. وامنن علينا بالنشاط» (بحار الأنوار، ج 94، ص 125، ح 19).

5- (5). امام علی (ع) در باره این سخن خداوند متعال که: «لا تنس نصيبك من الدنيا» (لا تنس صحتك وقوتك و فراغك و شبابك و

نشاطك ان تطلب بها الآخرة) (الأمالی، صدوق، ج 10، ص 190). [3]

و کاربرد آن، در زندگی انسان، از اهمیت خاصی برخوردار بوده، نکته ای متفاوت از عوامل نشاط را در خود، جای داده است. لذا همان گونه که قبلاً بیان شد، نشاط، در فرمول شادکامی، همان شادی است و باید به گونه ای در مسیر شادکامی به کار گرفته شود که بدان منجر شود. برای تبیین بهتر نشاط و موقعیت آن، به طرح احادیث درباره آن می پردازیم:

الف. هدایت

یکی از مسیرهای به کارگیری نشاط در زندگی امروز بشر، نشاط در هدایت است. پیدا نمودن مسیر حق و دست یافتن به صراط مستقیم، راهی است که نشاط باید در آن، هزینه شود. امام علی (ع) آن گاه که پرهیزگاران را توصیف می کند، یکی از ویژگی های آنان را داشتن نشاط می داند، آن هم نشاطی در مسیر هدایت. آن حضرت می فرماید:

فَمِنْ عِلْمَةِ أَحَدِهِمْ أَنَّكَ تَرَى لَهُ قُوَّةً فِي دِينٍ... وَنَشَاطاً فِي هُدًى. (1)

از نشانه های پرهیزگاران، آن است که همانا تو در وجود او، نیرویی در دینش... و نشاطی در مسیر هدایتش می بینی.

ب. عبادت

اشاره

دعاهای معصومان (علیهم السلام) مؤیدی است تا یکی دیگر از جایگاه های نشاط، مشخص گردد. امام کاظم (ع) می فرماید:

اللَّهُمَّ اقْضِ لِي فِي الْأَرْبَعَاءِ أَرْبَعاً اجْعَلْ قُوَّتِي فِي طَاعَتِكَ وَنَشَاطِي فِي عِبَادَتِكَ (2).

ص: 103

1- (1). نهج البلاغة، خطبة 193. [1]

2- (2). البلد الأمين، ص 123. [2]

بار خدایا! در روز چهارشنبه، چهار چیز را برایم بر آور: [نیرو و] توانم را در پیروی از خود، و نشاطم را در پرستش خود، قرار ده.

امام سجّاد (ع) می فرماید:

اللّهم ربّ العالمین و أحکم الحاکمین و أرحم الراحمین، أسئلك من الشهادة أفسطها و من العبادة أنشطها و من الزیادة أبسطها. (1)

ای خداوند پروردگار جهانیان و راسخ ترین حاکمان و مهربان ترین مهربانان! عادل ترین گواهی دادن و بانشاطترین عبادت و گسترده ترین افزونی را از تو می خواهم.

در این گونه احادیث، نشاط، معطوف به عبادت است و ائمه معصوم (علیهم السلام) برای عبادت در درگاه پروردگار، طلب نشاط نموده اند.

1. شب زنده داری

جایگاه دیگر نشاط- که زیر مجموعه نشاط در عبادت است-، نشاط در شب زنده داری است. نشاط که زمینه ساز و وسیله ای برای تقرّب به خداوند متعال است، آن گاه در جایگاه خود به کار گرفته شده است که انسان، بخشی از شب را در راز و نیاز و عبادت پروردگار، صبح کند. رسول اکرم (ص) می فرماید:

إنّ فی حبّ أهل بیته عشرون خصلة عشر منها فی الدنیا و عشر منها فی الآخرة أمّا اللّتی فی الدنیا... النشاط فی قیام اللیل. (2)

همانا در دوستی با اهل بیت من، بیست ویژگی است که ده ویژگی از آن، در دنیا و ده ویژگی از آن، در آخرت ظاهر می شود. اما از

ص: 104

1- (1). بحار الأنوار، ج 94، ص 155، ح 22. [1]

2- (2). الخصال، ج 2، ص 515، ح 1.

ویژگی های دنیوی آن، نشاط در شب زنده داری است.

چنان که پیش از این آمد، در احوال امیرمؤمنان(ع) نقل شده است که در شب های سرد، بدن خود را شستشو می داد (غسل می کرد) تا حالت نشاط در ایشان به وجود آید و آن حضرت این حالت نشاط را برای نزدیک شدن به محبوب و نماز شب می خواست.

2. تلاوت قرآن

آنچه پیداست، این که تلاوت قرآن و عمل به فرمان های آن، نیازمند به کارگیری مؤلفه هایی است تا انسان را بتواند در زمره حاملان قرآن، قرار دهد. یکی از مؤلفه هایی که ما را بدان سمت خواهد برد، نشاط در خواندن قرآن است. امام صادق(ع) می فرماید:

اللَّهُمَّ ارْزُقْنَا حَلَاوَةً فِي تِلَاوَتِهِ وَنَشَاطًا فِي قِيَامِهِ وَوَجَلًا فِي تَرْتِيلِهِ وَقُوَّةً فِي اسْتِعْمَالِهِ فِي آنَاءِ اللَّيْلِ وَأَطْرَافِ النَّهَارِ. (1)

بار الها! شیرینی تلاوت قرآن و نشاط در قیام به آن و ترس در ترتیل این کتاب و توان به کارگیری آن را در کرانه های شب و اطراف روز، روزی من قرار ده.

امام صادق(ع) یکی از جایگاه های نشاط در زندگی انسان ها را نشاطی می داند که در به پا داشتن تلاوت کتاب خدا، معجزه جاوید پیامبر خاتم، صورت پذیرد.

جمع بندی

نتیجه آن که جایگاه نشاط در روایات اهل بیت(علیهم السلام) در يك قالب کلی، قابل جمع است و آن، این که نشاط دنیوی را باید برای مطالبه آخرت به کار

ص: 105

1- (1). الکافی، ج 2، ص 574، ح 1. [1]

گرفت. امام علی(ع) در تفسیر آیه شریف وَ لَا تَنْسَ نَفْسِيكَ مِنَ الدُّنْيَا 1 می فرماید:

لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ فَرَاغَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ أَنْ تَطْلُبَ بِهَا الْآخِرَةَ. (1)

تن درستی، نیرو، فراغت، جوانی و نشاط را فراموش مکن تا با آن، بهره های دنیوی و آخرت را مطالبه کنی.

نشاط، سهم دنیوی ماست که باید برای نیل به سعادت اخروی، از آن بهره گرفت.

با پایان یافتن مباحث مربوط به نشاط، اینک این سؤال پیش روی ماست که: آیا تبیین نشاط، به تنهایی می تواند تمام جوانب بحث را برایمان روشن سازد؟

همان طور که پیش از این، متذکر شدیم، نقطه مقابل نشاط، سستی و اهمالکاری است. لذا به خاطر آن که شناخت کامل يك مفهوم، مبتنی بر شناخت مفاهیم متضاد آن است، در صدد تبیین مفهوم «کسل» و مفاهیم مترادف آن بر می آییم.

ص: 106

1- (2). الأُمالي، صدوق، ص 190، ح 10. [1]

آنچه در کتب لغت، در مورد مفهوم کسل دیده می شود، اتفاق اهل لغت بر دو نکته اساسی درباره این واژه است. ابتدا اینکه این واژه، دارای يك معنای کلیدی مشترك است و آن، کاهلی کردن، سنگینی و اقدام نکردن نسبت به انجام گرفتن کاری یا اتمام آن است. دیگر آنکه این کاهلی کردن، آنجایی معنای کسل می دهد که کاهلی کردن و عمل نکردن در آن امر، سزاوار نباشد.

خلیل، ابن فارس و ابن منظور، هر سه، کسل را سنگینی نسبت به انجام گرفتن کار یا کاهلی نمودن نسبت به انجام دادن آن می دانند:

كسل: التثاقل عن الشيء أو القعود عن إتمامه. (1)

ص: 107

1- (1). العين، ج 5، ص 310؛ معجم مقاييس اللغة، ص 925؛ [1] لسان العرب، ج 11، ص 587. [2]

نکته ای که در تعریف طَریحی آمده، آن است که «کسل» را سنگینی نسبت به آنچه در آن کاهلی کردن شایسته نباشد، می داند:

کسل: الثاقل عن الأمر، الحدیث: «أعوذ بك من الكسل»: الثاقل عمّا لا ینبغی الثاقل. (1)

نگاهی به کاربردهای لغوی، در تبیین حالت کسل، به ما کمک می کند.

ابن فارس، «الکسل» و «الإکسال» را در مورد مردی می داند که با همسرش در آمیزد و به اوج شهوت نرسد:

الکسل و الإکسال: أن یخالط الرجل أهله و لا ینزل. (2)

خلیل، «إمرأة مکسال» را زنی می داند که گمان نمی رود جایگاهش را ترک کند.

إمرأة مکسال: لا تکاد تبرّح مجلسها. (3)

ابن منظور، چلّه کمان پنبه بافی را، آن گاه که کشیده شود، «الکسل» می خواند.

الکسل: وترقوس النداف اذا نزع منها. (4)

نسبت سنجی

در احادیث نیز ماهیت کسل، با عنوانی همچون کاهلی کردن و سستی نسبت به کار و عمل، گره خورده است. امام صادق (ع) می فرماید:

ص: 108

1- (1). مجمع البحرین، ج 5، ص 462. [1]

2- (2). معجم مقایس اللّغة، ص 925. [2]

3- (3). العین، ج 5، ص 310. [3]

4- (4). لسان العرب، ج 11، ص 587. [4]

عَدُوُّ الْعَمَلِ الْكَسَلُ. (1)

دشمن کار، سستی است.

امام علی (ع) می فرماید:

بِالْعَمَلِ يَحْصَلُ الثَّوَابُ لَا بِالْكَسَلِ. (2)

پاداش، با کار، حاصل می شود و با سستی به دست نمی آید.

ب. تعریف کسل

کسل، در کتب لغت، دارای معنای کلیدی مشترکی است و آن، کاهلی کردن، سنگینی و اقدام نکردن نسبت به انجام کار یا اتمام آن است. از آن جا که داده های روایی در جهت تعریف این واژه نداریم، همان تعریف لغوی را مد نظر قرار می دهیم. با وجود این، «سستی، در انجام دادن کارهای زندگی که اهمالکاری در آنها، شایسته نیست»، را کسل گویند.

ج. رابط کسل و چند مفهوم دیگر

اشاره

شناخت مفاهیم مترادف و متضاد در مفهوم شناسی، مسئله ای پایه ای محسوب می گردد. در این قسمت، به بررسی مفاهیم مترادف و متضاد با «کسل» می پردازیم.

1. «نشاط» و «کسل»

یکی از راه های شناخت ماهیت يك مفهوم، شناخت ضد آن است. اگر به احادیث نگاه کنیم، در می یابیم که نشاط، به واسطه مفهوم متضاد

ص: 109

1- (1). الکافی، ج 5، ص 85، ح 1. [1]

2- (2). غرر الحکم، ح 4295.

آن، تبیین شده است. امام صادق(ع) می فرماید:

النَّشَاطُ وَضِدُّهُ الْكَسَلُ. (1)

نشاط، ضد سستی است.

امام(ع) در این حدیث- در صدد برشمردن لشکریان عقل و جهل است-، نشاط را جزء لشکر عقل، و سستی را در نقطه مقابل آن و در زمره لشکریان جهل، قرار می دهد. رابطه این دو نیز، ضدین است؛ دو صفت که با هم در موضوعی واحد، جمع نمی شوند و با تعریف و تبیین

ص: 110

1- (1). سماعة بن مهران می گوید: نزد امام صادق(ع) بودم و نزد او، جماعتی از دوستانش بودند. از عقل و جهل، سخن به میان آمد. امام صادق(ع) فرمود: «عقل و لشکرش، و جهل و لشکرش را بشناسید تا هدایت شوید». سماعة گفت: فدایت شوم! ما چیزی را نمی شناسیم، مگر آنچه را که تو به ما شناسانی. فرمود: «همانا خدای تعالی، عقل را- که اول مخلوق، از عالم ارواح است- از طرف راست عرش، از نور خود آفرید. پس به او گفت: رو برگردان. او رو برگردانید. پس از آن، به او گفت: روی بیاور. روی آورد. خدای متعال فرمود: تو را آفریده ای بزرگ آفریدم و بر جمیع مخلوقات خود، کرامت دادم. پس از آن، جهل را از دریای شور تلخ تاریک آفرید. پس به او گفت: پشت کن. پشت نمود. سپس گفت: روی آور. روی نیاورد. به او فرمود: سرکشی کردی. پس او را دور نمود. آن گاه برای عقل، 75 لشکر قرار داد. چون جهل، این اکرام عقل را از خداوند، مشاهده کرد و اعطای حق را دید، عداوت با عقل را در نهاد خود گرفت. پس جهل گفت: ای پروردگار! این، آفریده ای است مثل من. او را آفریدی، تکریمش کردی و قوتش دادی و من، ضد اویم. برای من، توانایی ای بر او نیست. به من نیز لشکری مثل آنچه به او دادی، عطا کن. فرمود: آری. پس اگر بعد از این، گناه کردی، تو و لشکرت را از رحمت خود، خارج خواهیم کرد. گفت: راضی شدم. پس به او 75 لشکر، عطا فرمود.» (الکافی، ج 1، ص 23). [1]

هر يك، بخش مهمی از ماهیت طرف دیگر، روشن می گردد. این دو، در واقع، دو روی يك سکه اند.

2. «كسل» و «فتره»

اشاره

در مفهوم شناسی، شناخت مفاهیم مترادف، موضوعی اساسی و پذیرفته شده است. برخی از واژگان مترادف، به واسطه پژوهش های لغوی به دست آمده- که فتره نیز از این موارد است.- مورد بررسی قرار می گیرد. ابن فارس، «فتر» را ضعف در هر چیز می داند.

فتر: أصل صحيح يدل على ضعف في الشيء. (1)

اما خلیل، با تعبیری دیگر، به همان معنا اشاره دارد. وی، «فتر» را آرامش بعد از تندی و نرمی بعد از شدت می خواند و نهایتاً فتره جسمی را ضعف جسمی تعبیر می کند:

فتر فتوراً: سکن عن حدته ولأن بعد شدته، يجد في جسده فتره، أي ضعفاً. (2)

ابن اثیر، در کاربردهای فتره، «إفتر الرجل» را این گونه معنا می کند: پلك های مرد، سست شد و نگاهش، شکسته شد:

إفتر الرجل مفتر: إذا ضعفت جفونه و انكسر طرفه. (3)

ابن منظور، فتره را شکستگی و سستی دانسته، فترت جسمی را نرمی مفاصل می داند:

ص: 111

1- (1). معجم مقایس اللغة، ص 804. [1]

2- (2). العين، ج 8، ص 114. [2]

3- (3). النهاية، ج 3، ص 366. [3]

الفترة: الانكسار و الضعف. فتر جسمه: لانت مفاصله وضعف. فتر: أى أقام وسكن. الفتر: الضعف. (1)

فتره، در دو بُعد جسمی و عملی، ترسیم شده است:

يجد في جسده فترة، أى ضعفاً. (2)

الفترة: من فتر عن عمله، إذا أسكن فيه. (3)

کاربردهای فتره، در لغت نیز ما را بر معنای برداشت شده، ره نمون می سازد. ابن اثیر، معتقد است که عرب، به چشم کم سو، فاطر می گوید و «الفترة» به ما بین سرانگشت ابهام تا سرانگشت سبابه که باز نگه داشته شود، اطلاق می شود. به همین جهت، دوره زمانی مبعوث شدن يك پیامبر تا پیامبر دیگر، «فترت» نام گرفته است:

طرف فاطر: ليس بحاد النظر. الفتر: مقدار ما بين طرف الإبهام وطرف المشيرة. فترت الشيء: شبرته. الفترة: ما بين كل رسول إلى رسول. (4)

ابن منظور، سردی آبی را که رو به گرم شدن می رود، «فتر الماء» خوانده است:

فتر الماء: إذا انقطع عما كان عليه من البرد إلى السخونة. (5)

آنچه از مجموع تعاریف این واژه در کتب لغت برداشت می شود، این است که فتره، آن سکون و بی حالی ای است که بعد از حدّت و شدّت، در کار به وجود می آید و نهایتاً، منجر به ضعف و شکستگی می گردد.

ص: 112

1- (1). لسان العرب، ج 5، ص 43. [1]

2- (2). العين، ج 8، ص 114. [2]

3- (3). مجمع البحرين، ج 3، ص 433. [3]

4- (4). العين، ج 8، ص 114. [4]

5- (5). لسان العرب، ج 5، ص 43.

عمده احادیث باب «فْتَرَة»، مربوط به فرشتگان است. این دسته از احادیث، گویای آن است که آنها در عمل، فترت (سستی و ضعف) ندارند و به گونه ای تمام این احادیث، مؤید برداشت لغوی ما هستند که سستی و ضعف در کار فرشتگان (تسبیح پروردگار)، وجود ندارد.

در چند حدیث معدود، فترت (سستی) برای انسان، تعریف شده است. معنایی که قبلاً برای فترت گفته شد، در باره این دسته از احادیث نیز صادق است.

3. «كَسَلٌ» و «ضَجْرٌ»

اگر چه واژه «ضَجْرٌ» به واسطه پژوهش های لغوی در کنار سایر واژگان قرار نگرفت؛ اما همجواری این واژه با مفهوم کسل در بسیاری از احادیث، ما را بر آن داشت تا رابطه این واژه را با مفهوم کسل بیابیم.

نکته ظریفی که در «ضَجْرٌ» دیده می شود و در سایر واژگان مترادف آن وجود ندارد، اندوهی است که زمینه ابراز آن، بیانی است. جمعی از لغت شناسان، روی ماده «ضَجْرٌ»، اتفاق نظر دارند. از این میان، برخی چون ابن فارس و خلیل، ضَجْر را اندوهی می دانند که به زبان آورده شود و صیغه مبالغه «ضَجْرٌ» که همراه با ناچه به کار گرفته شده، به شتر آوازه خوان و بی قرار، اطلاق می شود.

ضَجْرٌ: أصل صحيح يدلّ على اغتمام بكلام. (1)

الضَجْرٌ: اغتمام فيه كلام، ناقة ضجور: كثيرة الرغاء. (2)

ص: 113

1- (1). معجم مقایس اللّغة، ص 610.

2- (2). العين، ج 6، ص 42. [1]

ابن منظور و طریحی، ضجر را دل تنگی و تنگی، معنا کرده اند:

الضجر: القلق من الغم. تضجر: تبرم، مکان ضجر و ضجر: ای ضيق. (1)

ضجر: يقال: ضجر من الشيء فهو ضجر، أي اغتم و قلق منه و هو ضجور للمبالغة. (2)

اندوه کلامی، نگرانی و آشفتگی و تحت فشار بودن معانی است که در کتب لغت در تعریف ضجر، آورده شده است.

نگاهی به کاربردهای ضجر، در فرهنگ های لغت، به برداشت ما کمک می کند. ابن فارس، به تعدادی از این کاربردها اشاره کرده است. برای نمونه در مورد حیوان، به معنای بسیار آوازه خوان است.

ضجر البعير: کثر رغاؤه.

در مورد انسان، به معنای دل تنگی است.

فلان ضجر: ضيق النفس.

و در مورد جا و مکان، به معنای تنگی و کمبود جا، آمده است:

مکان ضجر: ضيق. (3)

نهایتاً در تعریف واژه صَدَجَر، باید گفت: صَدَجَر، به آشفتگی، ناآرامی و فشارهای زندگی گفته می شود که فرد برای فرار از آن ها، به ساز و کار دفاعی از طریق تظاهر بیانی روی می آورد.

4. «کسل» و «توانی»

اشاره

اشتراکات معنایی بین «توانی» و «کسل»، از جمله ضعف و سستی را

ص: 114

1- (1). لسان العرب، ج 4، ص 481. [1]

2- (2). مجمع البحرين، ج 3، ص 371. [2]

3- (3). لسان العرب، ج 5، ص 43. [3]

به راحتی می توان پیدا نمود؛ اما آنچه باعث شده که به دنبال رابطه این دو باشیم، احادیثی هستند که توانی را مقدمه کَسَل می دانند. از این رو، توانی را هم می توان به جمع مفاهیم مرتبط، افزود.

ابن فارس، «توانی» را به ضعف و سختی حمل کرده است:

ونی، يدلّ علی ضعف و الوانی: الضعیف والونی: التعب. (1)

خلیل، ابن اثیر و ابن منظور، در آوردن معنای سستی برای «توانی»، مشترك هستند:

الوانی: الفترة فی العمل و منه التوانی. (2)

ونی: إذا فتر و قصر. (3)

الونا: الفترة فی الأعمال و الأمور و التوانی و الونا: ضعف البدن. (4)

طریحی هم با استفاده از معانی ای که متقدّمان علم لغت آورده اند، مقداری به معنا بسط داده و آن را به رفق (مدارا) و مهلت دادن و عجله نوزیدن، تعریف کرده است:

توانی فی الأمر: ترفّق و تمهّل فیهِ و لم یعجل. (5)

مادّه «ونی»، به طور مطلق بر فتره، ضعف، تعب، قصور، رفق و عجله نوزیدن، دلالت دارد.

دو ویژگی مشترك این معانی، ضعف و سستی است. کاربردهای لغوی این مادّه، در کلام ابن منظور، این گونه آمده است که عرب، به نسیمی

ص: 115

1- (1). معجم مقایس اللغة، ص 1106. [1]

2- (2). العین، ج 8، ص 402. [2]

3- (3). النهایة، ج 5، ص 200. [3]

4- (4). لسان العرب، ج 15، ص 415. [4]

5- (5). مجمع البحرین، ج 1، ص 465. [5]

که آرام و ملایم بوزد، «النسیم الوانی» می گوید:

النسیم الوانی: الضعیف الهیوب.

زنی که به آهستگی بنشیند و برخیزد، «إمرأة وناة» خوانده می شود:

إمرأة وناة: حلیمة بطیئة القیام.

و سستی عقل را «الونوة» می گویند:

الونوة: الاسترخاء فی العقل. (1)

با این بیان، توانی، سستی و ضعفی است که در انجام دادن عمل، مشاهده شود.

نسبت سنجی

در احادیث نیز، همین دو بُعد، نمود می یابند. به احادیثی که بر دو محور ضعف، عقل و ضعف اراده می چرخند، توجه کنید. امام علی (ع) در این زمینه می فرماید:

التوانی سجیة النوکی. (2)

اهمالکاری، ویژگی سبک سران است.

امام علی (ع) در حدیث دیگری می فرماید:

ضادوا التوانی بالعزم. (3)

با اراده [و تصمیم]، با سستی [و اهمال] مقابله کنید.

رابطه توانی با کسَل، رابطه تقدیمی است. این نکته، از این حدیث نقل

ص: 116

1- (1). لسان العرب، ج 15، ص 415. [1]

2- (2). غرر الحکم، ح 436.

3- (3). همان، ح 5927.

شده از امام علی (ع) برداشت می شود که:

من التوانی يتولّد الكسل. (1)

تنبلی [و سستی]، زائیده اهمالکاری است.

5. «كسل» و «سئم»

اشاره

آنچه از ماده «سئم» به دست می آید، اتفاق اهل لغت بر معنای این ماده است. خلیل، ابن اثیر و طریحی، بر معنای یکسانی از «سئم»، اشتراك نظر دارند و آن، ملالت است:

سئمت الشيء سامة: ملته. (2)

السامة: الملل والضجر. (3)

السامة: الملالة، وزناً و معناً. (4)

نسبت سنجی

اما در بُعد روایی، «سئم»، همانند واژه فتره، بیشتر در مورد فرشتگان و عبادت آنها به کار رفته است:

... لا يسأمون من عبادتك. (5)

[فرشتگان،] از عبادتت، ملول نمی شوند.

با این وصف، تعریف سئم، تعریف ملل نیز هست، که در ادامه روشن می گردد.

ص: 117

1- (1). همان، ح 9284.

2- (2). العین، ج 7، ص 324. [1]

3- (3). النهایة، ج 2، ص 296.

4- (4). مجمع البحرین، ج 6، ص 82. [2]

5- (5). نهج البلاغة، خطبة 171.

اشاره

ارتباط معنایی نزدیک بین «مَلَل» و «سِئَم» و ارتباط این دو با «کَسَل» در پژوهش های لغوی، باعث شد تا این دو واژه نیز مورد بررسی قرار گیرند.

اعراض، سِئَم، ضَجْر، فتور و برم، معانی ای هستند که برای واژه مَلَل، در کتب لغت، آورده شده است؛ اما نقطه اشتراك آن، در لغت و حدیث، شاخصه کثرت است. به رابطه زیر، دقت کنید:

اعراض --- ملال --- کثرت

خلیل، ملال را ملول شدن از چیزی و روی گردانی از آن می داند:

الملل و الملال: أن تمل شيئاً و تعرض عنه. (1)

راغب، معتقد است: به سستی ای که به واسطه بسیار انجام دادن چیزی بر انسان عارض شود و به خستگی و در ماندگی انجامد، ملال می گویند. وی، ملال را با اعراض و ضَجْر، یکی دانسته است:

الملال: فتور يعرض للإنسان من كثرة مزاوله شيء فيوجب الكلال، مللت الشيء: أعرضت عنه أي ضجرت. (2)

نتیجه آن که ملال، بی حوصلگی، سستی و بی حالی ای است که به واسطه زیاده روی در ابعاد مختلف زندگی، صورت می پذیرد.

نسبت سنجی

ویژگی مشترك کثرت برای مفاهیم مورد نظر را به آسانی در احادیث نیز می توان به عنوان شاخص، پیدا نمود. توجه به سه حدیث زیر از امام

ص: 118

1- (1). العین، ج 8، ص 324. [1]

2- (2). مفردات ألفاظ القرآن، ج 4، ص 241. [2]

علی (ع)، ما را به این شاخصه، خواهد رساند:

كثْرَةُ الزِّيَارَةِ تُورِثُ الْمَلَائَةَ. (1)

دیدار بسیار [همدیگر]، ملالت به بار می آورد.

كثرة الكلام تمل السمع. (2)

زیاده گویی، شنونده را ملول می کند.

كثرة الهذرتمل الجليس. (3)

زیاده گویی در کلامی که بدان اعتنا نشود، همنشین را ملول می کند.

به روشنی پیداست که ویژگی کثرت در به وجود آمدن ملالت، نقشی اساسی دارد و در بررسی روایات، می توان به طبقه بندی آن ها پرداخت.

د. سستی، از منظر احادیث

گستره وسیع احادیث مرتبط با موضوع سستی و وجود کلید واژه های هم معنا، ما را به سمت دسته بندی های در خور توجهی، هدایت می کند.

در بخش ابتدایی، به عوامل سستی پرداخته شده است. از مجموع حدود سی حدیث، دسته بندی نه گانه ای صورت گرفت. پُرخوری و سیری، بلندی موی بدن، وسوسه های شیطان، زیاده گویی، روی گردانی قلب، موقعیت خوشایند، کم کاری و اهمالکاری، توانی و پشیمانی، موضوعات دسته بندی شده این بخش هستند.

در بخش دیگری از متون روایی، پیامدهای سستی مورد توجه قرار

ص: 119

1- (1). تحف العقول، ص 72. [1]

2- (2). غرر الحکم، ح 7081.

3- (3). همان، ح 7116.

گرفته است. سه دسته عوامل فردی، اجتماعی و اعتقادی، پیامدهای بارز سستی هستند که هر کدام، شاخصه‌هایی را در درون خود دارند. بررسی مجموع چهل حدیث، ما را به این جمع بندی رسانده است.

نشانه شناسی، موضوع بسیار مهمی در مشکلات روانی است. حدوداً ده حدیث، در این زمینه وجود دارد که نشانه‌های سه گانه تأخیر در کار، سبک سری و پیوستار نشانگان را به ما ارائه می دهد.

نهایت، این که راه های پیشگیری و درمان نیز سرفصلی است که از مجموع حدوداً بیست حدیث، جمع بندی شده است. عزم، اراده و تصمیم، توجه به انگیزه ها و اهداف، شکیبایی، وضو، استعانت از خدا و استعاذه به او، راه های پنجگانه پیشگیری و درمان هستند.

شایان ذکر است که این جمع بندی و دسته بندی ها، صرفاً بر اساس دیدگاه نگارنده است و هر پژوهشگر دیگری می تواند ساختاری متفاوت، ارائه دهد.

دو: عوامل سستی

اشاره

ریشه یابی و یافتن عوامل سستی، زمینه درمان این نوع آسیب روانی را آسان می کند. بخشی از احادیث، به عوامل سستی پرداخته اند:

الف. پرخوری و سیری

یکی از مسائلی که بر سستی و کسالت بدنی، تأثیر مستقیم دارند، سیری است. رعایت اصل تعادل (1) در غذا خوردن، موجب سالم ماندن بدن می گردد. عدم رعایت این اصل، موجب پیامدهایی منفی همچون:

ص: 120

1- (1). امام کاظم (ع): «لو أن الناس قصدوا في العلم لاعتدلت أبدانهم؛ اگر مردم، در خوردن اعتدال داشتند، بدن هایشان سالم می ماند» (وسائل الشیعة، ج 16، ص 407، ح 8).

قساوت قلب، سستی در نماز و تباهی بدن خواهد شد. امام علی (ع) می فرماید:

إِيَاكُمْ وَ الْبِطْنَةَ فَإِنَّهَا مَقْسَاةٌ لِلْقَلْبِ مَكْسَلَةٌ عَنِ الصَّلَاةِ مَفْسَدَةٌ لِلْجَسَدِ. (1)

از شکم پُری بپرهیزید. به درستی که آن، محلّ سختی دل، جایگاه کاهلی نماز و جای فاسد شدن بدن است.

امام (ع) در این جا به عامل کسالت، یعنی پُرخوری، اشاره نموده، تأثیر مستقیم آن را در نماز و سستی در آن می داند. ایشان، در جای دیگری می فرماید:

من شبع عوقب فی الحال ثلاث عقوبات: یلقى الغطاء مع قلبه، و النعاس علی عینه، و الکسل علی بدنه. (2)

کسی که سیر شود، سه پیامد فوری را خواهد دید: پرده ای بر قلبش افکنده می شود، خواب به چشمانش می آید، و سستی بر بدنش عارض می شود.

پیامد فوری و سه جنبه سیری در این حدیث، پرده افکندن بر قلب، خواب به چشم ها آمدن و سستی بدنی است. ملاحظه می شود که این سستی، جنبه فیزیولوژیک دارد. به همین جهت، در سفارش های اسلام در باره غذا خوردن، آمده است: قبل از آن که سیر شوید، از سر سفره، بر خیزید. (3)

ب. بلندی موی بدن

همان گونه که در بخش عوامل نشاط، به موضوع بهداشت فردی و از جمله بهداشت مو، اشاره شد، درست در نقطه مقابل آن، بلندی موی

ص: 121

1- (1). غرر الحکم، ح 2743. [1]

2- (2). شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج 20، ص 320، ح 674. [2]

3- (3). «کل و أنت تشتهی، و امسک و أنت تشتهی» (طب النبی، ص 2).

بدن، پیامدهایی همچون سستی و ضعف، خواهد داشت. امام کاظم (ع) می فرماید:

شَعْرُ الْجَسَدِ إِذَا طَالَ قَطَعَ مَاءَ الصُّلْبِ وَ أَرْخَى الْمَفَاصِلَ وَ وَرَّثَ الضَّعْفَ. (1)

موی بدن، آن گاه که بلند گردد، آب پشت را قطع می کند، مفاصل را سست می نماید و ضعف [وسستی] به بار می آورد.

سه پیامد یاد شده که هر يك به گونه ای، در سیستم بدن، ضعف به بار خواهد آورد، به خاطر بلند گذاشتن موی بدن است. تقابلی منطقی بین موی بلند گذاشتن و برطرف نمودن موهای زاید بدن، وجود دارد، همان گونه که از بین بردن موهای زاید بدن، موجب نشاط می گردد، (2) بلند گذاشتن آن هم باعث سستی می گردد.

ج. خواب طولانی بدون یاد خدا

نیاز به خواب، مسئله ای غیرقابل انکار است. خواب، توان و نیروی انسان را برای مقابله با مشکلات، افزایش می دهد و انسان را آماده کار و تلاش مضاعف می کند؛ اما چه خوابی، نشاط را از انسان می گیرد؟!

رسول گرامی اسلام، با دسته بندی خواب به سه مرحله، عبور از هر مرحله را برداشتن گامی به سوی نشاط می داند. گره های هر مرحله که توسط شیطان زده شده است، با یاد خدا و وضو و نماز، باز می شود؛ اما اگر همین خواب طولانی، اثری از یاد خدا نداشته باشد، دیگر فرد هنگام

ص: 122

1- (1). بحار الأنوار، ج 76، ص 91، ح 12. [1]

2- (2). امام صادق (ع): «النورة نشرة و طهور للجسد؛ نوره کشیدن (زدودن موهای زاید بدن)، نشاط آور و مایه پاکی بدن است» (الخصال، ص 611). [2]

بیدار شدن، نه تنها انسان با نشاطی نخواهد بود، بلکه برعکس، این خواب طولانی بدون یاد خدا، منجر به سستی وی نیز خواهد شد. رسول اکرم می فرماید:

يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد، يضرب كلّ عقدة: عليك ليل طويل فارقد فإن استيقظ فذكر الله انحلت عقدة و إن توضأ انحلت عقدة فإن صلّى انحلت عقدة نشيطاً طيب النفس وإلا أصبح خبيث النفس كسلان. (1)

آن گاه که انسان می خوابد، شیطان سه گره در سر او، ایجاد می کند و در طول خواب ندا می دهد که: بر توشی دراز گذشت، برخیز! اگر برخاست و ذکر خدا گفت، يك گره، باز می شود. اگر وضو گرفت، گره دیگری گشوده می شود و اگر نماز خواند، گره سوم باز می شود که در این صورت، صبح را با نشاط و رضایت خاطر، آغاز می کند؛ وگرنه، صبح را کسالت آور و با خاطری آشفته، آغاز خواهد کرد.

لذا در این جا خواب طولانی بدون یاد خدا و وسوسه های شیطان نیز می تواند عاملی برای به وجود آمدن سستی باشد.

د. روی گردانی قلب

در آیات و احادیث، اموری به قلب نسبت داده می شود که آنها را می توان از جمله احساسات و انفعالات باطنی قلب دانست. ترس و حسرت و رعب و...، از آن جمله اند.

قلب که مرکز عواطف، دوستی، دشمنی و... است، صفت دیگری را نیز

ص: 123

به خود می‌گیرد و آن، روی آوری و روی گردانی است. امام رضا(ع) می‌فرماید:

إِنَّ لِقُلُوبِ إِقْبَالًا وَإِدْبَارًا وَنَشَاطًا وَفُتُورًا فَإِذَا أَقْبَلْتَ بَصَرْتَ وَفَهِمْتَ وَإِذَا أُدْبِرْتَ كَلَّتْ وَمَلَّتْ فَخُذْ ذُوهَا عِنْدَ إِقْبَالِهَا وَنَشَاطِهَا وَاتْرُكْهَا عِنْدَ إِدْبَارِهَا وَفُتُورِهَا. (1)

همانا برای دل‌ها، روی آوری و روی گردانی، و نشاط و سستی است. آن‌گاه که روی آورد، بینا و فهمیده می‌گردد و آن زمان که روی گرداند، ملول [و دل‌مرده] گردد. پس هنگام روی آوردن و نشاطش، آن را بگیرد و هنگام روی گردانی و سستی، آن را رها کنید.

همان‌گونه که از حدیث برداشت می‌شود، ادبار، هم‌سنخ با فتور بوده، در مقابل نشاط و اقبال، قرار گرفته است و عاملی برای سستی، ملالت و دل‌مردگی شمرده شده است.

ه. موقعیت خوشایند

انسان، با قرار گرفتن در موقعیت‌های متفاوت، واکنش‌های مختلفی را از خود نشان می‌دهد. در سختی‌ها و مشکلات، به گونه‌ای عمل می‌کند و در آسایش و راحتی‌ها، به گونه‌ای دیگر. یکی از موقعیت‌هایی که انسان، از تلاش قبلی خود، دست بر می‌دارد و به سستی و تنبلی، رو می‌آورد، موقعیت خوشایندی است که بعد از سختی، حاصل می‌گردد. فرد با رسیدن به موقعیت خوشایند، انگیزه‌های درونی‌اش رنگ می‌بازد و از تلاش قبلی خود، دست بر می‌دارد. امام رضا(ع)، این وضعیت را در

ص: 124

یادکرد دعا و جایگاه آن، تبیین نموده است. امام رضا(ع) می فرماید: جدم امام باقر(ع)، پیوسته می فرمود:

يُنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَكُونَ دُعَاؤُهُ فِي الرَّخَاءِ نَحْوًا مِنْ دُعَائِهِ فِي الشَّدَّةِ لَيْسَ إِذَا أُعْطِيَ فَتَرَ فَلَا تَمَلَّ الدُّعَاءَ فَإِنَّهُ مِنَ اللَّهِ (عز و جل) بِمَكَانٍ. (1)

سزاوار است که دعای مؤمن در آسایش، همانند دعایش در سختی هایش باشد، نه این که زمانی که به او اعطا شد، سست گردد. پس، از دعا کردن، ملول [و سست] مشو؛ چرا که دعا در پیشگاه خداوند متعال، دارای جایگاهی [رفیع] است.

پس کاملاً واضح است که تلاش، خود در این جا موضوعیت دارد و بدین معنا نیست که اگر به پاداش و موقعیتی خوشایند دست یابیم، به روزمرگی رو آورده، دچار ملالت و سستی شویم.

و. اهمالکاری

در برخی احادیث، «توانی»، عامل ایجاد سستی دانسته شده است. «توانی» کوتاهی کردن و اهمالکاری در انجام دادن کارها و به کار بستن تصمیم های زندگی است. کوتاهی و اهمالکاری، مقدمه ای برای پدید آمدن سستی است. امام علی(ع) می فرماید:

مِنَ التَّوَانِي يَتَوَلَّدُ الْكَسَلُ. (2)

از اهمالکاری، سستی به وجود می آید.

اهمال و کوتاهی افراد در به انجام رساندن امور زندگی، باعث گران

ص: 125

1- (1). الکافی، ج 2، ص 488، ح 1. [1]

2- (2). غرر الحکم، ح 9284.

آمدن آن امور و دشوار شدن انجام کارها می شود. الیس (1) و جیمز نال، (2) در کتاب معروف خود، روان شناسی اهمالکاری می گویند: حدس ما این است که 95 درصد مردم، به این آسیب اجتماعی مبتلا هستند. آنها بر این باورند که اهمالکاری، از نوعی بیماری، سرچشمه می گیرد. (3)

کوتاهی و کم کاری در کارها و مسئولیت ها، باعث می شود که ناخودآگاه، زمینه فترت و سستی در کار به وجود آید و لحظه به لحظه، این مشکل، حادث تر شود. امام علی (ع) می فرماید:

من يقصر في العمل يزد فتره. (4)

کسی که در کارش کوتاهی کند، سستی را بیشتر می کند.

امام علی (ع)، اهمالکاری را ویژگی سبک سران می داند. آن حضرت می فرماید:

التَّوَانِي سَجِيَّةُ التَّوَكِّي. (5)

اهمالکاری، خصلت سبک سران است.

افراد سبک سر و نادان، در انجام دادن مسئولیت ها، سستی نشان می دهند و اهمالکاری و سهل انگاری، آنان را از رسیدن به موفقیت ها باز می دارد.

همبستگی زیبایی بین صفت بارز شخصیتی افراد سبک سر (نادانی)، با سستی وجود دارد. اهمالکاری، خصلت سبک سران و مقدمه سستی و کسالت است و سستی، آن چنان که در گذشته تبیین شد، در لشکر جهل،

ص: 126

1- Ellis, A. (1)

2- Jamesnal, W. (2)

3- (3). روان شناسی اهمالکاری، ص 9.

4- (4). غرر الحکم، ح 7991.

5- (5). همان، ح 436.

قرار می گیرد. نادانی، فصل مشترك آغاز و انجام این پیوستار است.

ز. پشیمانی

آنچه مشخص است، یکی از منابع ایجاد سستی، «توانی» است. توانی، همان طور که پیش از این توضیح داده شد، به معنای کوتاهی و اهمالکاری است که در انجام امور زندگی، شکل می گیرد. اما بروز همین حالت نیز خود، معلول علّتی است که حدیثی از امام باقر(ع)، ما را به آن، ره نمون می سازد. امام باقر(ع) ما را از ضعف نشان دادن و کوتاهی کردن، بر حذر داشته، می فرماید:

إِيَّاكَ وَالتَّوَانِي فِيمَا لَا عُذْرَ لَكَ فِيهِ فَإِلَيْهِ يُلْجَأُ النَّادِمُونَ. (1)

زنهار از اهمالکاری و کوتاهی در آنچه برایت، عذری نیست؛ چرا که پشیمان ها بدان پناه می برند.

امام(ع) علّت این تحذیر را وجود ساز و کاری می داند که فرد پشیمان، در آن، سستی را پناهگاه خود و تنها راه فرار از آسیب های موجود می داند. فرد پشیمان، به ضعف و کوتاهی پناه می برد و آن را تنها راه فرار از مسؤلیت هایی می داند که ناگزیر از انجام دادن آن است. این زنجیره، بستر نامناسبی را در زمینه های مختلف وظایف فردی، اجتماعی و معنوی، شکل خواهد داد.

ح. گناه

انسان، آن گاه که مبتلا به نافرمانی در پیشگاه خداوند متعال می شود، به دنبال گذشت و عفو پروردگار است، تا نشاط درونی خود را باز یابد

ص: 127

و اگر این زمینه به وجود نیاید، آثار گناهان، او را به نقطهٔ مقابل نشاط خواهند بُرد که چیزی جز سستی و کسالت نخواهد بود. در یکی از مناجات های رسول اکرم، آمده است:

إلهی، إلهی، إلهی! أسئلك رغباً وأقصدك سائلاً واقفاً بین یدیک متضرعاً إلیک أن أقنطتی ذنوبی نشطنی عفوک. (1)

بار خدایا، بار خدایا، بار خدایا! از تو با شوق می خواهم و در پیشگامت، در حال پریشانی، همچون گدایی، تو را قصد می کنم. اگر گناهانم مرا ناامید کنند، عفو تو، مرا بانشاط می گرداند.

گناهان، یأس و نومیدی را در انسان رشد می دهند و به تبع آن، سستی و خمودی را در درون انسان، نهادینه می کنند و مانع به وجود آمدن نشاط می شوند؛ اما وجود عاملی همچون عفو پروردگار، این زمینه را از بین می برد و می تواند این مانع را از پیش روی بردارد.

سه: پیامدهای سستی

اشاره

شکل گیری سستی، به منزلهٔ آسیبی روانی، باعث پیامدهای منفی در وجود انسان خواهد شد. این پیامدها، از جنبه های مختلف، قابل بررسی است. مجموعه روایات مربوط به این پیامدها، موارد مختلفی را بیان نموده اند. که می توان در چند گروه، آنها را طبقه بندی نمود که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت.

الف. پیامدهای فردی

اشاره

پیامدهای فردی سستی خود، چندین مورد است که در زیر به آنها اشاره می شود.

ص: 128

1- (1). مصباح المتهدّج، ص 320. [1]

1. ناکامی در رسیدن به آرزوها

آن گاه که انسان، شور و نشاط و تکاپوی خود را از دست می دهد، رسیدن به اهداف، آرزویی دور و دراز و دست نیافتنی جلوه می کند و فرد را از تلاش در جهت رسیدن به آرزوها و اهدافش، باز می دارد و اگر این حالت ادامه یابد، دیگر هیچ گاه به آرزوهایش نخواهد رسید. امام علی (ع) می فرماید:

مَنْ دَامَ كَسَلُهُ خَابَ أَمَلُهُ. (1)

کسی که پیوسته سستی کند، در رسیدن به آرزوهایش، ناکام خواهد ماند.

2. ناکامی در موفقیت

انسان ها در مسیر زندگی، به دنبال بالا رفتن از پله های ترقی هستند و تمام تلاش خود را مصروف رسیدن به پیروزی ها و موفقیت های شیرین زندگی می کنند؛ اما گاهی نمودار رو به رشد موفقیت فرد، سقوط کرده، سیر نزولی پیدا می کند. یکی از عواملی که مسیر موفقیت فرد را تحت الشعاع خود قرار می دهد، سستی و تنبلی است. امام علی (ع) می فرماید:

أَفَةُ النَّجْحِ الْكَسَلُ. (2)

آفت پیروزی [و موفقیت]، تنبلی است.

فردی که روحیه تلاش و رزی و جنب و جوش خود را از دست می دهد، دچار مشکلی به نام سستی شده است که او را از دستیابی به موفقیت، دور خواهد کرد.

ص: 129

1- (1). غرر الحکم، ح 7907.

2- (2). همان، ح 3968.

3. بروز امور ناخوشایند

انسان، همیشه دوست دارد که زندگی او، توأم با شادمانی و شادکامی باشد؛ اما این امر، گاه به دلایلی محقق نمی شود و امور ناخوشایند در زندگی، ریشه می دوانند و شادی و نشاط را به غم و سستی تبدیل می کنند. خویشتن بینی و سستی در کار، دو عاملی هستند که با هم موجب بروز ناخوشایندی ها در زندگی می شوند. عامل درونی خویشتن بینی و عامل بیرونی سستی در کار، باعث می شوند تا انسان در ناخوشایندی ها گرفتار آیند. اما کنار گذاشتن این دو نیز متقابلاً می تواند امور ناپسند را کنار زند، آن گونه که امام علی (ع) می فرماید:

من ترك العجب و التواني، لم ينزل به مكروه. (1)

هر که خودبینی و سهل انگاری را کنار بگذارد، ناپسندی به او نمی رسد.

امروزه نیز روان شناسی مثبت، به دنبال این است که چگونه می توان به سمت شادمانی، شادکامی و رضایتمندی حرکت کرد و موانع را از میان برداشت. پیامدهایی همچون بروز ناخوشایندی، می توانند مؤلفه هایی مهم در این زمینه باشند.

4. از بین رفتن فرصت

زندگی مردان و زنان موفق، مرهون برنامه ریزی دقیق و استفاده از فرصت هاست؛ اما اگر به جای چنین تدبیری، سستی و سهل انگاری پیشه چنین افرادی می گشت، دیگر فرصتی برای ثبت لحظه های طلایی در زندگی خویش نمی یافتند. امام علی (ع)، اهمالکاری و کوتاهی را از دست

ص: 130

دادن همه چیز دانسته، مایه تباهی لحظه لحظه زندگی می داند. ایشان می فرماید:

التَّوَانِي فَوْتٌ. (1)

کوتهی [در کار]، موجب از دست دادن است.

امام (ع) در حدیث دیگری فرموده است:

التَّوَانِي إِصْاعَةٌ. (2)

اهمالکاری، ضایع کننده [ی عمر و فرصت] است.

5. پشیمانی

سستی و اهمال در انجام دادن وظایف و مسئولیت های فردی و اجتماعی، در وهله اول با سرپوش گذاشتن و غفلت، امکان دارد که در ظاهر، پیامدی نداشته باشد؛ ولی آن گاه که جزء جدایی ناپذیر زندگی فرد گردید، باعث غرقه شدن در سیلاب پشیمانی می گردد و پشیمانی، وجود شخص را فرا می گیرد. امام علی (ع) می فرماید:

مَنْ أَطَاعَ التَّوَانِي أَحَاطَتْ بِهِ النَّدَامَةُ. (3)

هر که از سستی فرمان برد، پشیمانی، او را در میان می گیرد.

6. نابود شدن

سستی و اهمال، به خودی خود، دارای پیامدهایی بود که گفتیم؛ اما در مواردی، وجود این مؤلفه و پیوند با شاخصه ای دیگر نیز می تواند زمینه ساز پیامدهای منفی باشد. امام علی (ع)، هلاکت را معلول پیوند دو

ص: 131

1- (1). همان، ح 10623.

2- (2). الدعوات، ص 113، ح 255.

3- (3). غرر الحکم، ح 10631.

مؤلفه اهمالکاری و ناتوانی می داند و می فرماید:

فِي التَّوَانِي وَالْعَجْزِ أَنْتَجَتِ الْهَلَكَةَ. (1)

اهمالکاری و ناتوانی، هلاکت به بار می آورد.

هر دو مؤلفه، به يك سمت در حرکت اند و آن، «نرسیدن به هدف» است: یکی، نخواستن است و دیگری، نتوانستن؛ و حال که با هم گره خورده اند، جز شکست و هلاکت، ره به جایی نبرده اند.

ب. پیامدهای اجتماعی

سربار اجتماع شدن

یکی از پیامدهای ناگواری که سستی در عرصه اجتماعی به بار می آورد، متکی نبودن فرد به خود در اداره امور زندگی است، تا جایی که فرد، ابتدا در محیط خانواده، سربار اهل خانه و سپس، سربار اجتماع خواهد شد. امام صادق (ع)، در نامه ای به یکی از اصحاب خود، او را این گونه مورد خطاب قرار داده است:

لَا تَكْسَلْ عَنْ مَعِيشَتِكَ فَتَكُونَ كَالْأَعْلَى غَيْرِكَ، أَوْ قَالَ: عَلَى أَهْلِكَ. (2)

در امور معیشتی، سستی موز، تا سربار دیگران (/ خانواده ات) نباشی.

سستی در امور معیشت، هم انسان را سربار جامعه ای کوچک، همچون خانواده، و هم سربار جامعه ای بزرگ تر، همچون اجتماع، خواهد نمود. این سستی، می تواند حتی در روابط سالم خانوادگی، تأثیر منفی بگذارد.

ص: 132

1- (1). الکافی، ج 5، ص 86، ح 8.

2- (2). همان، ح 9. [1]

برخی احادیث، پیامدهای اقتصادی سستی و اهمالکاری را مطرح نموده اند. بررسی این احادیث، نشان می دهد که این مجموعه، خود، دارای زیرمجموعه هایی است که مورد بررسی قرار می گیرد.

1. فقر

انسانی که سستی و تنبلی، وجود او را فرا گرفته و عجز و ناتوانی در حل مشکلات، گریبانگیر او شده است، دچار فقر خواهد شد. امام علی (ع)، فقر را معلول پیوند دو عامل سستی و ناتوانی می داند. آن حضرت می فرماید:

إِنَّ الْأَشْيَاءَ لَمَّا ازْدَوَجَتْ ازْدَوَجَ الْكَسْلُ وَالْعَجْزُ فَنُتِجَا بَيْنَهُمَا الْفَقْرُ. (1)

آن گاه که اشیا با یکدیگر جفت شوند، سستی و ناتوانی به هم پیوند می خورند و از آنها، فقر متولد می شود.

در حدیثی دیگر، رسول گرامی اسلام، فقر را معلول پیوند دو عامل سستی و کوتاهی در انجام کار می داند:

خلق الله عزوجل التواني والكسل، فزوجهما، فولد بينهما الفاقة. (2)

خداوند عزوجل، کوتاهی کردن و سستی را آفرید، سپس آنها را با هم پیوند داد و از آن دو، فقر متولد شد.

آن چنان که ملاحظه شد، سستی، عامل ثابت در هر دو حدیث است که فقر به بار می آورد.

ص: 133

1- (1). همان، ح 8. [1]

2- (2). الفردوس، ج 2، ص 188، ح 2940.

2. تن به کار ندادن

کار، زیربنای امور اقتصادی است. رشد اقتصادی، در سایه تلاش و کار، امکان پذیر است؛ اما اگر کار و تلاش، تحت الشعاع سستی و تنبلی قرار گیرد، دیگر اجتماع، تن به کار نمی دهد و شاخص های کار و تلاش و تولید، نزول می یابند. امام کاظم (ع)، در حدیثی به این نکته اشاره کرده و فرموده است:

إيّاك و الكسل و الضجر. فإنّك إن كسلت لم تعمل. (1)

زنهار از سستی و بی حوصلگی؛ زیرا اگر سستی بورزی، کاری انجام نمی شود.

3. محرومیت از مواهب دنیا

یکی از پیامدهای سستی، نرسیدن به خیر در دنیا است که ریشه اقتصادی دارد. هر گاه انسان در مواجهه با مسائلی که معیشت دنیای او را تأمین یا تکمیل می کند، دچار سستی و کسالت شود، دیگر در دنیای کار و تلاش، روی خیر و سعادت را نخواهد دید. امام باقر (ع) می فرماید:

لا خير في الكسل... إذا كسل عمّا يصلحه بمعيشة دنياه فليس فيه خير لأمر دنياه. (2)

در سستی [و تنبلی]، خیری نیست...؛ زیرا اگر کسی در اصلاح معیشت دنیایش تنبلی ورزد، در کار دنیایش به خیری نمی رسد.

ص: 134

1- (1). الكافي، ج 5، ص 85، ح 5. [1]

2- (2). تنبيه الخواطر، ج 1، ص 303. [2]

بخش دیگری از پیامدهای سستی، پیامدهای معنوی اند. در احادیث این بخش نیز موارد متفاوتی بیان شده که باید از یکدیگر تفکیک شده، طبقه بندی شوند. موارد زیر، از جمله این پیامدهاست:

1. دست نیافتن به پاداش الهی

کار و تلاش، زمینه ساز دریافت پاداش است؛ اما سستی، کسالت و رخوت، مسیر دریافت پاداش را تغییر می دهد. امام علی (ع) می فرماید:

بِالْعَمَلِ يَحْصُلُ الثَّوَابُ لَا بِالْكَسَلِ. (1)

با کار، پاداش به دست می آید، نه با سستی.

سستی و تنبلی، دشمن کار است. امام صادق (ع) می فرماید:

عَدُوُّ الْعَمَلِ الْكَسَلُ. (2)

دشمن کار، سستی است.

برای رسیدن به پاداش الهی، باید تلاش کرد؛ چرا که: بهشت را به بها می دهند، نه به بهانه.

2. ناتوانی در انجام دادن دستورهای الهی

سستی در انجام دادن امور دنیوی، به مراتب، سستی شدیدتری را در انجام دادن امور اخروی برای فرد به دنبال خواهد داشت و نشاط در امور دنیوی، زمینه ای برای نشاط داشتن در به انجام رساندن امور آخرتی است.

ص: 135

1- (1). غرر الحکم، ح 4295. [1]

2- (2). الکافی، ج 5، ص 85، ح 1. [2]

امام باقر(ع) می فرماید:

مَنْ كَسَلَ عَنْ أَمْرِ دُنْيَاهُ فَهُوَ عَنْ أَمْرِ آخِرَتِهِ أَكْسَلُ. (1)

هر که در کار دنیایش تنبل باشد، در کار آخرتش، تنبل تر است.

کسیکه در انجام دادن امور دنیوی کاهلی می کند، به مراتب، ادای فرائض الهی، برای او گران تر خواهد آمد.

3. ادا نکردن حقوق الهی

توصیه اولیای دین بر دوری از سستی، نکته جالب توجهی است که در احادیث متعددی، از آن سخن به میان آمده است. در این گونه احادیث، پیامدهای منفی ادا نکردن حقوق الهی، مطرح شده است. امام علی(ع) می فرماید:

إِيَاكُمْ وَالْكَسَلَ، فَإِنَّ مَنْ كَسَلَ لَمْ يُوَدِّ حَقَّ اللَّهِ (عز و جل). (2)

از سستی پرهیزید؛ زیرا کسی که سستی کند، حقّ خدای عزوجل را نمی گزارد.

لقمان حکیم، در سفارش به فرزندش می گوید:

إِيَاكَ وَالْكَسَلَ وَالصَّجَرَ، فَإِنَّهُمَا مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ فَإِنَّكَ إِذَا كَسَلْتَ لَمْ تُؤَدِّ فُرْصًا وَلَا حَقًّا وَإِذَا صَجَرْتَ لَمْ تَصْبِرْ عَلَى حَقًّا. (3)

زنهار از سستی و بی حوصلگی؛ زیرا اگر سستی بورزی، هیچ واجب و حقی را نخواهی گزارد، و اگر بی حوصله باشی، بر حق، شکیبایی نخواهی نمود.

ص: 136

1- (1). همان، ح 4. [1]

2- (2). الخصال، ص 620، ح 10.

3- (3). أعلام الدین، ص 93. [2]

در هر دو حدیث، سستی، موجب ادا نکردن حقوق الهی و به جا نیاموردن تکالیف و فرائض حق خواهد شد و دل مُردگی در پی خواهد داشت.

4. خیر ندیدن در آخرت

سستی در انجام دادن فرائض الهی، همچون سستی در طهارت و نماز، و سستی در اتمام رکوع و طهارت، باعث می شود که در امر آخرت، خیری به فرد سستِ کردار نرسد. امام صادق(ع) می فرماید:

مَنْ كَسَلَ عَنِ طَهْوَرِهِ وَ صَلَاتِهِ فَلَيْسَ فِيهِ خَيْرٌ لِأَمْرِ آخِرَتِهِ وَ مَنْ كَسَلَ عَمَّا يَصْلُحُ بِهِ أَمْرَ مَعِيشَتِهِ فَلَيْسَ فِيهِ خَيْرٌ لِأَمْرِ دُنْيَا. (1)

هر کس در کار پاکی و نماز خود، تنبل باشد، در او [امید و] خیری برای کار آخرتش وجود ندارد. هر کس در کار معیشت خود، تنبل باشد، در او خیری برای کار دنیایش نیست.

امام باقر(ع) نیز می فرماید:

لا خیر فی الکسل إذا کسل الرجل أن یتِمَّ رکوعه و طهوره، فلیس فیهِ خیر لِأَمْرِ آخِرَتِهِ. (2)

در سستی و تنبلی، خیری نیست. آن گاه که شخص در به پایان رساندن رکوع و طهارتش سستی ورزد، در کار آخرتش خیری نمی بیند.

5. بهره نبردن از دنیا و آخرت

اشاره

هر چند در دین مبین اسلام، دنیا، کشتزاری برای آخرت، (3) معرفی شده است و نتیجه، کار دنیا در آخرت، دیده خواهد شد، با وجود این،

ص: 137

1- (1). الکافی، ج 5، ص 85، ح 3. [1]

2- (2). تنبیه الخواطر، ج 1، ص 303. [2]

3- (3). عوالی اللالی، ج 1، ص 267، ح 66.

سستی در این دنیا، نه تنها دنیای انسان را تباه خواهد کرد، بلکه از رسیدن به جایگاهی مناسب در آخرت نیز محروم خواهد ماند. امام باقر(ع) می فرماید:

الْكُسْلُ يَضُرُّ بِالْدِّينِ وَالْدُّنْيَا. (1)

سستی، به دین و دنیا، ضرر می زند.

همچنین امام صادق(ع) می فرماید:

إِيَّاكَ وَالْكَسْلَ وَالصَّبْرَ، فَإِنَّهُمَا يَمْنَعَانِكَ مِنْ حَظِّكَ مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. (2)

از سستی و بی حوصلگی بپرهیزید؛ زیرا این دو خصلت، تو را از بهره دنیا و آخرت، باز می دارند.

دفع نعمت

نعمت های ظاهری و باطنی که از سوی پروردگار متعال به ما عطا شده، قابل احصا نیستند. در احادیث، دلایل متعددی بر پایداری و ناپایداری نعمت ها، ذکر شده است؛ اما آنچه باعث متوقف ماندن ورود نعمت ها شده، سستی است. امام علی(ع) می فرماید:

لكلِّ نعمة مفتاح و مغلاق، مفتاحها الصبر و مغلاقها الكسل. (3)

برای هر نعمت، گشاینده و قفلی است: گشاینده هر نعمت، شکیبایی، و قفل آن، سستی است.

چهار. نشانه شناسی

اشاره

یکی از موضوعات مهمی که در حیطة مشکلات و بیماری های

ص: 138

1- (1). بحار الأنوار، ج 78، ص 180، ح 64.

2- (2). الکافی، ج 5، ص 85، ح 2. [1]

3- (3). شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج 20، ص 322، ح 692. [2]

روان شناختی، بدان پرداخته می شود، مسئله نشانه شناسی است.

نشانه ها در متون روایی، محدود، ولی قابل توجه اند. تك نشانه ها، گویای حالت فرد در آن موقعیت است و نشانگانی که پیوستاری اند، می توانند فرآیند «کسل» تا عدم موفقیت قطعی را ترسیم کنند. در نشانگان پیوستاری، ظهور هر نشانه، علامتی بر ظهور نشانه دیگر، خواهد بود. در متون حدیثی، چندین نشانه برای کسانی که گرفتار حالت سستی شده اند، آمده است که به آنها اشاره می شود:

الف. تأخیر در کار

یکی از نشانه های بارز برای کسانی که دچار حالت سستی شده اند، به موقع انجام ندادن وظایف و مسئولیت هایی است که به آنها سپرده می شود. نداشتن اراده قوی بر انجام دادن کار و توجه نداشتن به اهداف فراروی، فرد را هر آن، از رسیدن به نتیجه مورد نظر، دور می کند. همین امر، باعث می شود که فرد، امور مرتبط با حیطة وظایف حرفه ای و شغلی خود را با تأخیر انجام دهد. امام علی (ع) می فرماید:

تأخیر العمل عنوان الكسل. (1)

عقب انداختن کار، نشانه سستی است.

سستی که دشمن تمام عیار تلاش و کار است، اولین حربه خود را در به تأخیر انداختن کارها به کار می گیرد و از این تلاش، دست بر نمی دارد تا فرد را از رسیدن به موفقیت، باز دارد.

ب. نشانگان پیوستاری

در مجموعه نشانه های سستی و خمودگی، بین چند نشانه، پیوستگی وجود دارد که با بروز هر نشانه، نشانه ای دیگر، پدیدار می گردد و در نهایت،

ص: 139

پیوستاری از نشانگان را به ما ارائه می دهد. در حدیثی از رسول خدا(ص) در تبیین این نشانگان، چهار نشانه، پیوسته آمده است. رسول خدا(ص) می فرماید:

أَمَّا عَلَامَةُ الْكُسْلَانِ فَأَرْبَعَةٌ: يَتَوَانَى حَتَّى يَفْرَطَ، وَيَتَفَرِّطُ حَتَّى يَضِيْعَ، وَيَضِيْعُ حَتَّى يَأْتِمَ وَيَضْجَرَ. (1)

نشانه فرد سست کردار، چهار چیز است: چندان اهمال می کند که به تفریط [کندی] می گراید، و چندان کندی می کند که [اصل کار را] فرو می گذارد، و چندان فروگذار می کند که دل مرده می شود، و چنان دل مرده می گردد که گنهکار می شود.

همین حدیث، به گونه ای دیگر و با حذف یکی از نشانگان چهارگانه- که ضَجْر و دل مردگی باشد-، در متون روایی آمده است. رسول خدا(ص) می فرماید:

لِلْكُسْلَانِ ثَلَاثُ عَلَامَاتٍ: يَتَوَانَى حَتَّى يَفْرَطَ، وَيَفْرَطُ حَتَّى يَضِيْعَ، وَيَضِيْعُ حَتَّى يَأْتِمَ. (2)

برای سست کردار، سه نشانه است: چندان اهمال می کند که به تفریط [و کندی] می گراید، و چندان کندی می کند که [اصل کار را] فرو می گذارد، و چندان فروگذار می کند که گنهکار می شود.

آنچه از این دو حدیث، برداشت می شود، این است که اولین نشانه نوظهور در این پیوستار، «توانی» است. توانی، به معنای کوتاهی و اهمالکاری در انجام دادن کارها و تصمیم های زندگی است. این حالت تا آن جا پیش می رود که فرد، دچار کندی و تفریط در انجام امور شده،

ص: 140

1- (1). تحف العقول، ص 22.

2- (2). همان، ص 10.

چندان تفریط می کند که دیگر کار را انجام نمی دهد و انجام ندادن کار، او را به سمت «صَجْر (گناه)»، سوق می دهد.

صَجْر، ناآرامی و آشفتگی ای است که فرد برای فرار از آن، به ساز و کاری دفاعی، همچون تظاهر بیانی، پناه می برد. تداوم این حالت، بی گمان، او را به سمت گناه، خواهد برد و آخرین مرحله نشانگان، به انجام گناه می انجامد.

ج. غفلت از یاد خدا

خداوند متعال، انسان ها را از نعمت های بی شمار خود، برخوردار نموده است. انسان ها نیز در قبال این نعمت ها، ناسپاس یا شکرگزارند. انسانی که از نعمت سلامت تن و روان برخوردار است و به هیچ عملی مشغول نیست، اما از یاد خدا، غافل است، بنا بر آموزه های دینی، سست کردارترین مردم است و نشانه چنین انسانی، غفلت زبانی از یاد خداست. رسول خدا (ص) می فرماید:

أَكْسَلُ النَّاسِ عَبْدٌ صَحِيحٌ فَارِغٌ لَا يَذْكُرُ اللَّهَ بِشَفَّةٍ وَلَا يَلِسَانَ. (1)

سست کردارترین مردم، انسان سالم فارغ البالی است که [تنها] با لب و دهان، یاد خدا نمی کند.

توجه نداشتن به فرصت ها و گذران بیهوده لحظه های زندگی، پیامد سستی است که با نشانه بارزی، همچون غفلت از یاد خدا، همراه می گردد.

پنج. راه های پیشگیری از سستی و درمان آن

اشاره

سستی و کسالت، از جمله آسیب های روانی اند که تداوم آنها، موجب عادت کردن به سستی و کسالت می شود. پس از بررسی عوامل، پیامدها

ص: 141

1- (1). عدّة الداعی، ص 34، ح 10. [1]

و نشانگان سستی و کسالت، این بحث مطرح می‌گردد که: چگونه می‌توان از به وجود آمدن حالت سستی، جلوگیری نمود و مانع به وجود آمدن آن شد؟ و یا در صورت بروز آن، چه کنیم تا این حالت، تداوم نیابد و به مشکلی حادثر، تبدیل نشود و بتوان به درمان آن پرداخت؟ در متون روایی، به چند نکته اشاره شده است که به تبیین آنها خواهیم پرداخت:

الف. عزم، اراده، تصمیم

یکی از راه‌های اساسی در پیشگیری از حالت سستی و درمان آن، عزم و تصمیم جدی بر انتخاب مسیری در زندگی، غیر از وضعیت موجود است. با این کار، شیوه زندگی نیز تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. امام علی (ع) در حدیثی می‌فرماید:

ضادوا التَّوَانِي بِالْعَزْمِ. (1)

با اراده، به جنگ تنبلی بروید.

باید ریشه سستی را خشک‌کند. آن‌جا که انسان، اراده خود را ضعیف می‌پندارد، باید به مقابله با آن برخیزد تا زمینه شکل‌گیری سستی به وجود نیاید.

مَزَلُو، (2) از روان‌شناسان انسان‌گرا، معتقد است: هستی درون شخصیت یا «خود»، تا حدودی از راه کشف و ابراز استعدادهایی که در فرد نهاده شده، رشد می‌یابد و بقیه آن، نتیجه خلاقیت فرد است. وی می‌گوید: هر فرد، در مقام يك انسان، عاملی اصلی به یقین رسیدن خود است. (3)

ص: 142

1- (1). غرر الحکم، ح 5927.

2- (2). Maslow, A.

3- (3). انگیزش و شخصیت، ص 23.

امام علی (ع) در حدیثی دیگر، درمان سستی را با گرفتن تصمیم و پایداری بر آن میسر می‌داند. ایشان می‌فرماید:

يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا جَرَّكَ عَلَىٰ ذَنْبِكَ... وَ كَيْفَ لَا يُوقِظُكَ خَوْفُ بَيَاتِ نِقْمَةٍ وَقَدْ تَوَزَّطْتَ بِمَعَاصِيهِ مَدَارِجَ سَطَوَاتِهِ فَتَدَاوَى مِنْ دَاءِ الْفِتْرَةِ فِي قَلْبِكَ بِعَزِيمَةٍ. (1)

ای انسان! چه چیزی تو را در گناهی که مرتکب می‌شوی، جسور کرده است؟!... چرا بیم شیخون زدن مصیبتی، تو را بیدار نمی‌کند، در حالی که با گناهایی که در درگاه خداوند مرتکب شده‌ای، خود را در مراتب غضب‌های او، به هلاک انداخته‌ای؟ پس با يك تصمیم، بیماری سستی و بی‌خیالی خودت را که در دلت راه یافته است، مداوا کن.

عزم و اراده به همراه پایداری، از درمان‌های ریشه‌ای سستی خواهد بود.

ب. توجه به هدف و پاداش

این که انسان در زندگی روزمره، به دنبال چه هدفی است و با چه انگیزه‌ای می‌خواهد به سامان دادن امور زندگی بپردازد، مسئله‌ای اساسی است. نداشتن انگیزه‌ها و اهداف مناسب در زندگی، انسان را با مشکل مواجه می‌سازد. پاداش مناسب، می‌تواند انگیزه‌ها را بازیابی کند. امام صادق (ع) در پاسخ شخصی که ره نمودی خواسته بود، فرمود:

إِنْ كَانَ الثَّوَابُ مِنَ اللَّهِ فَالْكَسَلُ لِمَاذَا؟

اگر خداوند [در برابر کارها] پاداش می‌دهد، دیگر سستی چرا؟

در حدیثی دیگر، به پاداش و جایگاه آن، توجهی ویژه شده است.

ص: 143

امام رضا(ع)، در حدیثی از جدش امام باقر(ع) نقل کرده که فرمود:

يُنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَكُونَ دُعَاؤُهُ فِي الرَّخَاءِ نَحْوًا مِنْ دُعَائِهِ فِي الشَّدَّةِ لَيْسَ إِذَا أُعْطِيَ فَبَدَأَ فَلَا تَمَلَّ الدُّعَاءَ فَإِنَّهُ مِنَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ بِمَكَانٍ (1).

سزاوار است که دعای مؤمن در هنگام آسایش، همانند دعایش در هنگام سختی هایش باشد، نه این که وقتی به او اعطا شد، سست گردد. پس، از دعا، ملول و سست، مشو؛ چرا که دعا در پیشگاه خداوند متعال، دارای جایگاهی [والا] است.

در این حدیث، دعا و دریافت پاداش به واسطه آن، مورد توجه قرار گرفته است و امام(ع)، توجه به آن را مورد تأکید قرار می دهد.

ج. شکیبایی

شکیبایی، عاملی باز دارنده از ایجاد سستی و تبلی است. شکیبایی، در تنگناها و مشکلات، مصیبت ها و مخاطرات، مانع به وجود آمدن سستی می گردد. صبر، اگر جزئی از صفات بارز شخصیتی فرد شده باشد، در برابر بروز حالت سستی و کسلی، مانع ایجاد می کند و از پیشرفت آن، جلوگیری می نماید. رسول گرامی اسلام، نشانه فرد شکیبیا را در سه چیز می داند:

عَلَامَةُ الصَّابِرِ فِي ثَلَاثٍ: أَوَّلُهَا أَنْ لَا يَكْسَلُ، وَالثَّانِيَةُ أَنْ لَا يَصْجَرَ، وَالثَّالِثَةُ أَنْ لَا يَشْكُوَ مِنْ رَبِّهِ عَزَّوَجَلَّ لِإِنَّهُ إِذَا كَسَلَ فَقَدْ صَبَحَ الْحُقُوقَ وَإِذَا صَجَرَ لَمْ يُوَدِّ الشُّكْرَ وَإِذَا شَكَا مِنْ رَبِّهِ عَزَّوَجَلَّ فَقَدْ عَصَاهُ. (2)

نشانه فرد شکیبیا، سه چیز است: اول، آن که سستی نمی ورزد؛ دوم، آن که افسرده [و دل تنگ] نمی شود؛ سوم آن که از پروردگار

ص: 144

1- (1). الكافي، ج 2، ص 488، ح 1. [1]

2- (2). علل الشرائع، ج 1، ص 498. [2]

خود، شکر نمی کند؛ زیرا اگر تنبل باشد، حق را فرو می گذارد، و اگر افسرده [و دل تنگ] باشد، شکر نمی گذارد، و اگر از پروردگارش شکایت کند، او را نافرمانی کرده است.

د. وضو گرفتن

بین وضو گرفتن و درمان سستی، رابطه ای است که آن را باید در فرموده ای که به امام رضا(ع) منسوب است، جستجو نمود:

فَإِنْ قَالَ [قائل] فَلِمَ أَمُرُوا بِالْوُضُوءِ وَبُدِيَ بِهِ قِيلَ لِأَنَّ يَكُونَ الْعَبْدُ طَاهِرًا إِذَا قَامَ بَيْنَ يَدَيِ الْجَبَّارِ عِنْدَ مُنَاجَاتِهِ إِيَّاهُ مُطِيعًا لَهُ فِيمَا أَمَرَهُ نَقِيًّا مِنَ الْأَذْنَسِ وَالنَّجَاسَةِ مَعَ مَا فِيهِ مِنْ ذَهَابِ الْكَسَلِ وَطَرْدِ النَّعَاسِ وَتَزْكِيَةِ الْفُؤَادِ لِلْقِيَامِ بَيْنَ يَدَيِ الْجَبَّارِ. (1)

اگر شخصی پرسید که: «چرا فرمان به وضو داده شده است؟»، به او پاسخ داده می شود: به خاطر این که بنده، در پیشگاه خداوند متعال و هنگام مناجات با او، پاکیزه باشد، مطیع اوامرش باشد، از کثیفی ها و نجاسات، پاکیزه باشد. علاوه بر این، وضو، باعث از بین رفتن [کسالت و] سستی و دور شدن خواب می شود و دل، آن گاه که در پیشگاه خداوند جبار، ایستاده است، تزکیه می گردد.

همان گونه که در متن این حدیث، به برخی از حکمت های وضو اشاره شده است، از میان رفتن سستی و تنبلی، یکی از حکمت های آن است. وضو، باعث می گردد که سستی از وجود انسان، رخت بر بندد و با وجود لذت تماس بدنی با آب، نشاط، وجود فرد را فرا گیرد، همان گونه که در احوال امام علی(ع) آمده است که ایشان در شب های سرد، به وسیله

ص: 145

شستشوی خود با آب، طلب نشاط می کرد:

رُويَ أَنْ مَوْلَانَا عَلِيًّا (ع) كَانَ يَغْتَسِلُ فِي اللَّيَالِي الْبَارِدَةِ طَلْبًا لِلنَّشَاطِ فِي صَلَاةِ اللَّيْلِ. (1)

روایت شده که سرورمان علی (ع) در شب های سرد [تن] خود را می شست تا برای نماز شب، نشاط یابد.

ه. استعانت از خدا و استعاذه به او

رویکرد ائمه (علیهم السلام) در هنگام دعا، درخواست از خداوند و استعاذه به پروردگار است که در موارد متعدّد و مکرّر، نقل شده است که اولیای دین (علیهم السلام)، از سستی و ناتوانی به خدای متعال، پناه برده اند. انس بن مالک، نقل می کند که رسول اکرم، پیوسته می فرمود:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ. (2)

بار خدایا! من از ناتوانی و سستی و ترس و پیری، به تو پناه می برم.

و امام زین العابدین (ع) در هر روز از روزهای ماه رمضان، از خداوند، این گونه می خواست:

اللَّهُمَّ أَذْهِبْ عَنِّي فِيهِ التُّعَاسَ وَالْكَسَلَ وَالسَّامَةَ وَالْفُتْرَةَ. (3)

بار خدایا! مرا از آنچه در آن، خواب و سستی و ملالت و ضعف است، دور کن.

همانگونه که از احادیث برداشت می شود، لایه هایی از سستی و کسالت به واسطه دعا و استعانت از خداوند متعال و پناه بردن به منبع لایزال الهی، برداشته می شود.

ص: 146

1- (1). مستدرک الوسائل، ج 2، ص 521، ح 2618. [1]

2- (2). صحیح البخاری، ج 5، ص 2341، ح 6006.

3- (3). الکافی، ج 4، ص 75، ح 7. [2]

-قرآن کریم

1. احساس و ادراک، ایروانی، محمود و خداپناهی، محمد کریم، تهران، سمت، 1371 ش.

2. اخلاق در قرآن، مصباح یزدی، محمد تقی، تحقیق و نگارش، محمد حسین اسکندری، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، 1376 ش.

3. اساس البلاغة، الزمخشري، محمود بن عمر، قاهره، احیاء معاجم العربیة، 1372 ق.

4. أسد الغابة، ابن اثیر، علی بن محمد الجزری، بیروت: دارالمعرفة، 1418 ق.

5. اعلام الدین، دیلمی، حسن بن محمد، قم: آل البيت (علیهم السلام)، 1408 ق، اول.

6. الأمالی، شیخ صدوق محمد بن علی بن بابویه القمی، قم: مؤسسه البعثه، 1417 ق، اول.

7. انگیزش و شخصیت، مزلو، آبراهام، ترجمه رضوانی، مشهد: آستان قدس رضوی، 1367 ش.

8. انگیزش و هیجان، خداپناهی، محمد کریم، تهران، سمت، 1379 ش.

9. انگیزش و هیجان، ریو، جان مارشال، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: ویرایش، 1376 ش.

10. بحار الانوار، مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، تهران: المكتبة الاسلاميه، 1388ق.
11. البلد الامين و الدرع الحصين، كفعمی، ابراهيم بن علی عاملی، بیروت، الاعلمی للمطبوعات، 1418ق، اول.
12. تحف العقول، ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحقیق علی اکبر غفاری، قم: مؤسسه النشر الاسلامی، 1404ق، دوم.
13. التعريفات، جرجانی، علی بن محمد، بیروت: دار الکتب العربی، 1416ق.
14. تفسیر نور الثقلین، حویزی، عبد علی بن جمعه، قم: اسماعیلیان، 1412ق، اول.
15. تنبيه الخواطر، ورام، مسعود بن عیسی، بیروت: مؤسسه الاعلمی، 1376ق.
16. التوحيد، شیخ صدوق، محمد بن علی بن بابویه القمی، قم: مؤسسه النشر الاسلامی، 1398ق.
17. الجعفریات (الاشعثیات)، ابن اشعث کوفی، حسین بن محمد، تهران: دارالکتب الاسلامیه، 1376ق.
18. جوامع الجامع، طبرسی، فضل بن حسن، تهران: دانشگاه تهران، 1377ش، اول.
19. الخصال، شیخ صدوق، محمد بن علی بن حسین، تحقیق علی اکبر غفاری، قم: مؤسسه النشر الاسلامی، 1362.
20. دعائم الاسلام، ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی، قم: آل البيت (عليهم السلام)، 1385ق، دوم.
21. الدعوات، قطب راوندی، سعید بن هبه الله، قم، مدرسه امام مهدی، 1407ق، اول.
22. دیدگاه های روان شناختی حضرت آیت الله مصباح یزدی، شجاعی، محمد صادق، قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، 1386ش.
23. رضایت از زندگی، پسندیده، عباس، قم: دار الحدیث، 1384ش.

24. روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، آذربایجانی، مسعود، و دیگران، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، 1382 ش.
25. روان شناسی اهمالکاری، الیس، آلبرت و جیمز نال، ویلیام، ترجمه محمد علی فرجاد، تهران: رشد، 1387.
26. روان شناسی و رنگ ها، لوچر، ماکس، ترجمه منیر و روانی پور، تهران: فتاحی، 1368 ش.
27. روان شناسی شادی، آرگایل، مایکل، ترجمه مسعود گوهری و دیگران، اصفهان: جهاد دانشگاهی، 1382، اول.
28. روان شناسی مثبت، کار، آلان، ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند، تهران: سخن، 1385، اول.
29. روش فهم حدیث، مسعودی، عبد الهادی، تهران: سمت، 1384 ش.
30. زمینه روان شناسی هیلگارد، اتکینسون، ریتا ال و دیگران، ترجمه محمد تقی براهنی و دیگران، تهران: رشد، 1384 ش.
31. شرح نهج البلاغة، ابن ابی الحدید، عبد الحمید بن هبة الله، تحقیق ابوالفضل ابراهیم، قاهره: داراحیاء الکتب العربیه، 1387 ق، اول.
32. صحیح البخاری (الجامع الصحیح)، بخاری، ابو عبد الله محمد بن اسماعیل بن ابراهیم، بمبئی، بی نا، 1270 ق.
33. الصحیفة السجّادیة، علی بن الحسین (ع)، تحقیق: کاظم مدیر شانه چی، مشهد: مجمع البحوث الاسلامیة، 1413 ق.
34. طبّ النبی (ص)، مستغفری، جعفر بن محمد، نجف: الحیدریه، 1385 ق، اول.
35. الطبقات الکبری، ابن سعد، محمد بن سعد، بیروت: داراحیاء التراث العربی، 1417 ق.

36. عدة الداعي، ابن فهد حلي، احمد بن محمد، قم: دارالكتب الاسلاميه، 1407ق، اول.
37. علل الشرائع، شيخ صدوق محمد بن علي بن بابويه القمي، بيروت: داراحياء التراث، 1408ق، اول.
38. عوالي اللآلي، ابن ابي جمهور، محمد بن زين الدين، قم: دار سيد الشهداء للنشر، 1405ق، اول.
39. العين، فراهيدي، خليل بن احمد، قم: دارالهجره، بي تا.
40. عيون اخبار الرضا(ع)، ابن بابويه، محمد بن علي، تهران: نشر جهان، 1378ق، اول.
41. غرر الحكم، آمدى، عبد الواحد بن محمد، ترجمه و شرح خوانسارى، تهران: دانشگاه تهران، 1373ش.
42. الفردوس، ديلمى، شيرويه بن شهردار، بيروت: دار الكتب الاسلاميه، بي تا.
43. الفروق اللغويه، عسكرى، حسن بن عبدالله، قم: مؤسسه النشر الاسلامى، 1412ق، اول.
44. فرهنگ معين، معين، محمد، تهران: آدانا، 1384ش.
45. قرب الاسناد، حميرى، عبدالله بن جعفر، تحقيق مؤسسه آل البيت (عليهم السلام)، قم: مؤسسه آل البيت (عليهم السلام)، 1413ق، اول.
46. الكافى، كلينى، محمد بن يعقوب، تصحيح: على اكر الغفارى، تهران: دارالكتب الاسلاميه، 1388ق، سوم.
47. كنز العمال، متقى الهندى، على بن حسام الدين، بيروت: مؤسسه الرساله، 1409ق، اول.
48. لسان العرب، ابن منظور، محمد بن مكرم، بيروت: دارصادر، 1410ق، اول.

49. لغت نامه دهخدا، دهخدا، علی اکبر، تهران: دانشگاه تهران، 1372 ش، اول.
50. مبانی فهم حدیث، مسعودی، عبد الهادی، قم: بی جا، 1385.
51. مجمع البحرين، طریحی، فخرالدین بن محمد، تهران: مؤسسه البعثه، 1414 ق.
52. مجمع البیان فی تفسیر القرآن، طبرسی، فضل بن حسن، تحقیق جمعی از محققان بیروت: مؤسسه الاعلمی، 1415 ق.
53. مجموعه آثار شهید مطهری، مطهری، مرتضی، تهران: صدرا، 1419 ق.
54. المحاسن، برقی، احمد بن محمد بن خالد، قم: دارالکتب الاسلامیه، 1371 ق، اول.
55. المستدرک علی الصحیحین، حاکم النیسابوری، محمد بن عبدالله، تحقیق: مصطفی عبدالقادر عطا بیروت، دارالکتب العلمیه، 1411 ق، اول.
56. مستدرک الوسائل، نوری، حسین بن محمد تقی، قم: مؤسسه آل البیت (علیهم السلام)، 1408 ق، دوم.
57. مسند احمد بن حنبل، ابن حنبل، احمد بن محمد، بیروت: دارصادر، بی تا.
58. مسند الشهاب، قضاعی، محمد بن سلامه، تحقیق حمدی عبد المجید السلفی، بیروت: مؤسسه الرساله، 1405 ق.
59. مشکاة الانوار، طبرسی، علی بن حسن، تحقیق: مهدی هوشمند، قم: دارالحدیث، 1418 ق.
60. مصباح المتجهد، طوسی، محمد بن الحسن، بیروت: فقه الشیعہ، 1411 ق، اول.
61. مصباح المنیر، فیومی، احمد بن محمد المقرئ، قم: مؤسسه دارالهجره، 1414 ق.
62. معجم المقایس اللغه، ابن فارس، احمد، قم: مکتب الاعلام الاسلامی، 1404 ق.
63. مفردات الفاظ القرآن، راغب اصفهانی، حسین بن محمد، تحقیق: صفوان عدنان داوودی، دمشق: دارالقلم، 1412 ق، اول.
64. کتاب من لا یحضره الفقیه، شیخ صدوق، محمد بن علی بن الحسین، قم: مؤسسه النشر الاسلامی، 1404 ق، دوم.
65. منابع مالی اهل بیت (علیهم السلام)، علیدوست خراسانی، نورالله، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، 1379 ش.
66. المیزان فی تفسیر القرآن، طباطبائی، محمد حسین، قم: اسماعیلیان، 1394 ق، سوم.
67. میزان الحکمه، محمدی ری شهری، محمد، ترجمه: حمید رضا شیخی، قم: دار الحدیث، 1377 ش.
68. نظریه های شخصیت، کارور، چارلز، مشهد: آستان قدس رضوی. معاونت فرهنگی، 1375.

69. النهايه، ابن اثير، مبارك بن محمد، قاهره: مكتبه الاسلاميه، 1383ق.

70. نهج البلاغه، شريف الرضى، محمد بن الحسين، قم، هجرت، 1414ق، اول.

71. وسائل الشيعة، حرّ عاملى، محمد بن حسن، قم: مؤسسة آل البيت (عليهم السلام)، 1414 ق، دوم.

ص: 151

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند؟

سوره زمر / 9

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

