

# شادی و نشاط در سبک زندگی اسلامی

علی قنبریان؛ سطح ۳، دانشجوی دکتری مبانی نظری اسلام دانشگاه

تهران، ghanbarian.howzeh@yahoo.com.

وحید حاتمی؛ سطح ۳، دانشجوی دکتری اخلاق دانشگاه علوم حدیث.

## چکیده

ساختار وجودی انسان به گونه‌ای است که تفریح و شادی و نشاط از نیازهای اساسی او محسوب می‌شود؛ چراکه روح و جسم انسان بعد از مدتی فعالیت خسته شده و نیاز دارد با راهکارهایی این خستگی را از خود دور کند. اما روش‌هایی که شهروندان برای شادی و نشاط بر می‌گزینند مختلف بوده و گزینش روش‌های ابراز شادی و نشاط ارتباط بسیار نزدیکی با سبک زندگی افراد دارد و با کمی توجه در زندگی شهروندان متوجه این موضوع خواهیم شد. گروهی برای رسیدن به نشاط از راهکارهای هیجان‌انگیز استفاده می‌کنند، حتی اگر خطر آفرین باشد. عده‌ای دیگر برای رسیدن به شادی و آرامش در کنار خانواده‌بودن و تفریح با آنها را ترجیح می‌دهند و گروهی دیگر با روش‌های دیگر به شادی می‌پردازند. نکته‌ی مورد توجه این است که هر مکتبی بنا به مبانی خود در این حوزه نظراتی ارائه داده است. برخی از مکاتب پیروان خود را در این حوزه صددرصد آزاد گذاشته و هیچ محدودیتی به آنها توصیه نمی‌کند. اما از آنجا که اسلام کامل‌ترین دین و برنامه زندگی است و برای تمامی ابعاد زندگی انسان برنامه دارد و در تکالیف و توصیه‌ها مصلحت انسان را در نظر می‌گیرد، برای شادی و نشاط او هم برنامه‌های خاصی را پیشنهاد می‌کند که مطابق با فطرت الهی او است. از آنجا که هدف اسلام کمال واقعی انسان و رسیدن به درجات عالی است، از این‌رو، شادی و نشاطی که در این مکتب مورد تأکید است باید به گونه‌ای باشد که با هدف خلقت و با کمال نهایی او منافات نداشته باشد. در این فصل شادی، نشاط و تفریح را از نگاه سبک زندگی اسلامی مورد بررسی قرار می‌دهیم، تا الگویی مناسب برای شهروند با نشاط ارائه دهیم.

## مقدمه

شادمانی از هیجانات بنیادی انسان است که نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین سلامت فرد و جامعه دارد. شادی، صرف‌نظر از چگونگی کسب آن، می‌تواند سلامت جسمی را بهبود بخشد. افراد شاد احساس امنیت بیشتری دارند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند و روحیه‌ی مشارکتی بالاتری دارند. شادمانی همواره با خرسندی، خوش‌بینی، امید و اعتماد همراه است؛ از این‌رو، می‌تواند نقشی تسهیل‌گر در توسعه‌ی پایدار جوامع داشته باشد.

شادی میزان گلوبول‌های سفید پس از تغذیه را افزایش می‌دهد. به عقیده واشه (۱۹۷۲)؛ به نقل از آجودانی، (۱۳۷۳) فواید روانی شادی کمتر از فواید جسمانی آن نیست، به طوری که باعث می‌شود انسان، احساس قدرت و سبکی کند و احساسات مبهم و دردناک، سردردهای گنگ و گاه‌گاهی، احساس تنبلی و خیالات بی‌پایان، نگرانی‌های ناشی از

خودخواهی و ... را از بین می‌برد (فروم، ۱۹۸۰، ترجمه تریزی، ۱۳۶۰) حتی بیماری‌های ژنتیکی به اعتقادات و روش زندگی ما وابستگی بسیاری دارند (داچر، به نقل از بهادری‌نژاد، ۱۳۷۵).

شادکامی می‌تواند انسان را برای ادامه‌ی زندگی به راه‌های بهتر راهنمایی کند؛ زیرا هیجان مثبت ناشی از شادکامی به مسئله‌گشایی موفق و درنگ بیشتر در زندگی منجر می‌شود؛ همچنین شادکامی اثرهای مثبتی بر ادراک، شناخت و تعامل اجتماعی دارد و در افزایش خلاقیت و عمر طولانی نیز مؤثر است (کار، ۲۷: ۱۳۸۵ در مقابل، سطح پایین رضایت از زندگی و احساس خوشبختی، بر گرایش‌های منفی به کل جامعه می‌انجامد و دوره‌های طولانی برآورده نشدن آرزوها و انتظارات، موجب ظهور نگرش‌های بدبینانه‌ای می‌شود که این بدبینی از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود (چلبی، ۱۳۸۷).

با این وصف، شادابی و سرزندگی، گمشده‌ی زندگی شهری است. از دلایل آن می‌توان به وضعیت سخت زندگی در شهرهای بزرگ اشاره کرد؛ زیرا کیفیت فضاهای شهری تفاوت در خور ملاحظه‌ای با فضاهای طبیعی دارند که انسان به آنها نیازمند است؛ تراکم، ازدحام، ترافیک شهری همراه با آلودگی‌های صوتی و زیستی متعدد، وضعیت نامناسبی را بر انسان شهرنشین ایجاد کرده‌اند. از وظایف اساسی نهادهای اجتماعی و مدیریت شهری، تلاش برای ایجاد فضایی شاد و کاهش تنش‌های روانی افراد جامعه است که راهکارها و روش‌های دست‌یابی به آن پرسش اصلی است.

#### ۱. مبانی نظری در قرآن و روایات

اساس خلقت هستی به‌گونه‌ای است که خودبه‌خود، شادی‌هایی برای آدمی فراهم می‌آورد. طلوع خورشید، صبح پرلطف، بهار طرب‌انگیز، آبشارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، پیوند دو انسان و بسیاری دیگر از پدیده‌های جهان، برای انسان شادی‌آور و مسرت‌بخش است. همچنین طبق آموزه‌های تشیع، شیعیان هنگام شادمانی اهل بیت علیهم السلام، شاد و هنگام حزن و اندوه آنان، محزون هستند و این بیان لزوم وجود شادی در زندگی را نشان می‌دهد؛ هرچند گاهی حوادث تلخی هم رخ می‌دهد که باید به آنها عکس‌العمل مناسب نشان داد. همچنین توصیه می‌شود که در زمان مواجهه با افراد، باید چهره‌ی شاد داشته باشیم و اگر غم و اندوهی داریم، آن را در دل نگه داریم و در چهره نمایان نکنیم.

حد و اندازه‌ای که اسلام درباره‌ی شادی بیان می‌کند، این است که مسلمانان نباید دچار افراط و تفریط شوند. برای مثال اسلام شادی، نشاط و شوخی کردن با نامحرم را نمی‌پسندد؛ اما شادی با محارم را اتفاقی طبیعی و مقبول می‌داند. نشاط و شادمانی، گستره‌ای وسیع دارد؛ اما در نوعی از تقسیم‌بندی می‌توان آن را به سه قسمت تقسیم کرد:

## ۱.۱. اشادی‌های واقعی، عمیق و تعالی‌بخش

طبق نظر اندیشمندان اسلامی، مانند: فارابی، ابن سینا، غزالی و رازی و روان‌شناسانی، مانند: فروید، از دلایل اصلی کاهش نشاط و به‌وجود آمدن افسردگی، احساس فقدان و از دست دادن فرد یا شیء محبوب است. توصیه‌های اسلام و روان‌شناسان اسلامی این است که انسان سالم نبایستی به محبوب‌های فناپذیر و از بین رفتنی وابستگی و دلبستگی یابد که با از دست دادن آنها دچار احساس غم و اندوه شود. در این زمینه، حضرت علی علیه السلام در کلامی گوه‌ر بار می‌فرمایند: «شادی انسان، از به دست آوردن چیزی است که هرگز آن را از دست ندهد.»

اسلام مصداق شادی‌های پایدار و زوال‌ناپذیر را راز و نیاز عاشقانه، دعا و نیایش با شور و حال، نماز با حضور قلب، کمک به انسانی افتاده، نوازش یتیمی غمگین، سیر کردن گرسنه‌ای بینوا، دیدار بستگان، گفت‌وگو با دوستی صمیمی، ابراز عشق به همسر و فرزندان، ایجاد سرور در دل‌ها و ... معرفی کرده است و اینها طرب و شادی بیشتر و پایدارتری را ایجاد می‌کند.

## ۱.۲. اشادی‌های گذرا

این شادی‌ها از هیجانات موقت و عوامل ساختگی و فعالیت‌های زیان‌بار پدید می‌آیند، مانند شادی ناشی از مصرف مواد مخدر و موسیقی‌های مبتذل. نبودن لذت‌های واقعی سبب می‌شود که مردم به دنبال هیجان‌های تازه باشند و این هیجان‌ها وقتی به اوج می‌رسند، دلتنگی به دنبال دارند، چون هیجان تجربه می‌شود، اما شخص رشد نمی‌کند و مرزهای روانی وی افزایش نمی‌یابد. این‌گونه شادی‌ها که همراه با هوس‌رانی و شهوت است، انسان را به سرعت از خداوند دور می‌کند، از درک حقایق باز می‌دارد و واقعیت‌ها را شوخی جلوه می‌دهد.

## ۱.۳. هیجانی به نام شادی

اسلام ضمن توجه به شادی‌های واقعی، به شناخت و انس با شادی‌های معنوی و عمیق همراه با احساس مداوم زیبایی سفارش می‌کند و دریچه‌ی نوینی از شادابی پایدار را به سوی انسان می‌گشاید. لذت و خوشی فقط با عوامل مادی به دست نمی‌آید، بلکه عوامل معنوی نیز در ایجاد شادی مؤثرند. شادی، احساسی درونی با منشأ باطنی است و آثار بیرونی هم دارد، اما تا زمانی که خود را آماده‌ی خوش رفتاری و خوش‌رویی نکنیم، در رفتار ما تجلی پیدا نخواهد کرد.

## ۲. شادی و غم در قرآن

شادی در قرآن کریم جایگاه ویژه‌ای دارد و به‌گونه‌های متفاوتی قرآن آن را تأیید و بر آن توجه می‌کند؛ اسلام شادی بیهوده و عبث را تأیید نمی‌کند، بلکه شادی سازنده و همراه با اهداف الهی و انسانی را می‌پذیرد.

## ۲.۱. اقسام فرح

فرح، انبساط قلب به لذتی گذرا است و احساس سبکی و زنده دلی قلب است. قرآن حتی گاهی امر به شادی می‌کند و می‌فرماید «بگو به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند» (یونس: ۵۸) در مقابل، محدودی شادی را چنین مشخص می‌کند که شادی همراه با غرور و خود برتری مذبذمت و نکوهش می‌شود (قصص: ۷۶).

انواع فرح و شادمانی در قرآن عبارت‌است از:

۱. فرح و شادمانی ناپسند: این نوع شادمانی در برابر گناه، طغیان و رذایل اخلاقی است. شادی به مظاهر دنیوی (رعد: ۲۶)، مال و ثروت (قصص: ۷۶)، به علم و دانش (غافر: ۸۳)، توأم با فراموشی (هود: ۱۰)، غفلت (شورا: ۴۸) و تمسخر (مؤمنون: ۱۰۹ و ۱۱۰) از این قسم است.

۲. فرح و شادمانی پسندیده: مقصود از فرح و شادمانی پسندیده، شادمانی به فضل و رحمت الهی است. این نوع شادی را قرآن تأیید و به آن امر می‌کند و می‌فرماید: «بگو به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند که این از همه‌ی آنچه گردآوری کرده‌اند، بهتر است» (یونس: ۵۸). فضل، چیزی است که زائد بر حد اعتدال باشد و هر بخششی را فضل گویند که بر عطاکننده لازم نباشد. به عبارتی، اگر فرد به دلیل کارهای صالح و خیرات خویش شادمان است، به سبب کاری نیست که انجام داده، بلکه به علت فضلی است که توفیق انجام کار خیر را بر او داده است؛ در این صورت، شادمانی توحیدی و پایدار است. اگر کسی وسعت فضل الهی را بداند، غم و غصه از دل او می‌رود و هیچ‌گاه نگران نیست. چنین کسی خود را محتاج دیگران نمی‌بیند و در همه‌ی پیشامدهای زندگی، اعتقاد او به گنجینه‌های تمام نشدنی فضل و رحمت الهی است. بنابراین ریشه‌ی غم و غصه، جهل به پروردگار و فضل و رحمت است (شمسایی، ۱۳۹۲، ۲۷).

## ۲.۲. عوامل مؤثر بر شادی

از جمله عوامل مؤثر بر شادی می‌توان به ایمان و اعتقاد قلبی، رضایت، مبارزه با نگرانی، تبسم و خنده، مزاح و شوخی، بوی خوش، پوشیدن لباس‌های روشن، حضور در مجالس شادی، ورزش، امید به زندگی، نگاه کردن به طبیعت و تفریح و سیر و سفر اشاره کرد که برای هر یک از این عوامل، مصادیق زیادی و متون روان‌شناسی نیز می‌توان یافت (اکبری، ۱۳۸۹).

۱. ایمان: مهم‌ترین عامل شادی است. نداشتن نگرانی، اضطراب و افسردگی و رسیدن به اطمینان قلبی، اساس هر نوع شادی است و این فراهم نمی‌شود مگر با ایمان به قدرت خداوندی که سرچشمه همه نیکی‌ها است؛ به طوری که در آیه ۲۷ و ۲۸ سوره رعد بیان شده است: «الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب: آنان که ایمان آورده و دل‌های خویش را به یاد خدا آرامش بخشیده‌اند، آگاه باشند که دل‌ها با یاد خدا آرام می‌گیرد». ویلیام جیمز<sup>[۱]</sup> نیز بیان می‌کند که زندگی در پرتو مذهب، اطمینان و آرامشی باطنی را برای انسان به وجود می‌آورد (صالحی خواه، ۱۳۸۰، ۱).

۲. رضایتمندی: از راه‌های عمده شادزیستن، رضایت و خشنودی به قضا و قدر الهی است. مقصود از رضایت، اعتراض نداشتن به مقدرات الهی در ظاهر و باطن، به زبان و عمل است (اکبری، ۱۳۸۹). امام علی علیه

السلام می‌فرمایند: «به قضای خداوند خشنود باش تا شاد و راحت زندگی کنی» در مباحث روان‌شناختی نیز به مسئله رضایتمندی از زندگی به‌عنوان یکی از شاخصه‌های سلامت روانی توجه فراوانی شده است و در ارتباط آن با شادی، بررسی‌های زیادی صورت گرفته است.

در پژوهشی که جامعه آماری آن ایرانیان مقیم کانادا بودند، همبستگی مثبت و معناداری بین رضایتمندی و خشنودی از زندگی با دینداری به‌دست آمد و نشان داد تجربه نیایش و دینداری موجب افزایش خشنودی می‌شود و در فرد، احساس ارتباط با خداوند ایجاد می‌کند. همچنین گزارش شده است که داشتن باورهای مذهبی، صرف نظر از حضور در کلیسا یا مسجد، با رضایت از زندگی به‌ویژه در سالمندان و تحصیل‌کردگان، همبستگی معناداری دارد.

۳. تبسم و خنده: شوخی و مزاح از عوامل شادی آفرین است که برای شادابی و نشاط روانی افراد، لازم و مفید است. شوخی حالتی مثبت در ذهن است و موقعی ایجاد می‌شود که فردی موضوعی ناهمخوان، غیرمنتظره و سرگرم‌کننده را بگوید. همچنین، از سنت‌های اجتماعی محسوب می‌شود که می‌توان آن را به‌عنوان صنعتی قوی در پیوستگی دلبستگی‌های اجتماعی قلمداد کرد (ارگایل، ۱۳۸۳: ۱۰۵-۹۴). در آموزه‌ها و تعالیم دینی، شوخی و مزاح مورد تأیید قرار گرفته و حتی شوخی و زنده دلی از ویژگی‌ها و صفات افراد پرهیزگار به حساب آمده است. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «رسول خدا صلی الله علیه و آله هر گاه یکی از اصحاب خود را اندوهگین می‌دید، او را به شوخی و مزاح خوشحال می‌کرد. خداوند انسان شوخ طبع را دوست دارد، به شرط آنکه از گناه و ناسزاگویی پرهیزد.» «همچنین پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «مانا از همه بیشتر شوخی می‌کنم، اما جز حق چیزی نمی‌گویم» (طریقه‌دار، ۱۳۸۰، ۶۱). همین‌طور در جایی دیگر می‌فرمایند: «شش چیز نشانه مروت و جوانمردی است، از جمله خوش اخلاقی و شوخی بدون گناه» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۶۰).

برخی از مطالعات انجام شده درباره شوخی و مزاح، بیان‌کننده رابطه روشنی بین شوخی و شادی است. در مطالعاتی که به وسیله راج و کارل انجام شده، همبستگی بسیار بالایی بین شوخی و شادی به‌دست آمده است (ارگایل، ۱۳۸۳، ۱۰۵-۴۴۳).

۴. بوی خوش و پوشیدن لباس‌های روشن: استشمام بوی خوش و پوشیدن لباس‌هایی به رنگ روشن نیز در متون اسلامی از عوامل ایجاد شادی و نشاط عنوان شده‌اند. امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: رسول الله صلی الله علیه و آله فرمودند: «جامه سفید پوشید که از بهترین رنگ‌ها است» (همان، ۳۵۵) در روان‌شناسی رنگ‌ها نیز ثابت شده است که وقتی انسان به چیز سفید نگاه می‌کند، انگار به آن چیز نزدیک می‌شود؛ اما وقتی چیزی مشکی می‌بیند احساس می‌کند از آن دور می‌شود (جلالی، ۱۳۸۵، ۱۸). با بهره گرفتن از قرآن کریم و روایات معصومین علیهم السلام و تحقیقاتی روان‌شناسی، می‌توان نتیجه گرفت که لباس‌های شاد در ایجاد شادی و نشاط مؤثرند (پناهی، ۱۳۸۸).

۵. ورزش، تفریح و سیر و سفر: این موارد که جز فعالیت‌های اوقات فراغت به حساب می‌آیند، از عواملی‌اند که شادی و نشاط را به ارمغان می‌آورند. آثار ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها و انحرافات و پر کردن اوقات فراغت بر کسی پوشیده نیست. ورزش‌هایی مثل شنا، پیاده‌روی و ... فواید زیادی دارند و از همه‌ی آنها مهم‌تر، افزایش نشاط و احساس توانمندی است. امام صادق علیه السلام در روایتی می‌فرماید: «ده چیز باعث نشاط است، از جمله؛ پیاده‌روی، سوارکاری، شنا در آب و نگاه کردن به طبیعت» (حر عاملی، ۱۴۰۳، ج ۲: ۱۱).

۲.۳. مهم‌ترین معیارهای شادی و نشاط ممدوح

۲.۳.۱. شادی و نشاط با محوریت توحید

خدا محوری از مهم‌ترین معیارهای شادی و نشاط در قرآن و روایات دانسته شده است. از این رو، خداوند در برخی آیات قرآن کریم، مؤمنان را به شادی دعوت فرموده و شادی مؤمنان به فضل و لطف الهی، ممدوح قرآن دانسته شده است: «قل بفضل الله و برحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون» («یونس: ۵۸»); ای رسول خدا به خلق بگو که شما باید منحصرًا به فضل و رحمت خدا شادمان شوید [و به نزول قرآن مسرور باشید] که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که برای خود اندخته می‌کنید. همچنین، هنگامی که وعده‌های الهی مبنی بر نصرت و پیروزی در میان اهل کتاب بر مشرکان مجوس محقق می‌شود، می‌فرماید: «...»: «و یومئذ یفرح المؤمنون بنصر الله؛ و در آن روز [که رومیان فاتح شدند] مؤمنان به یاری خداوند شاد می‌شوند (روم: ۵-۴) و نیز شادی شهیدان به فضل الهی در آیه «ولا تحسبن الذین قتلوا فی سبیل الله امواتا بل احیا عند ربهم یرزقون فرحین بما اتاهم الله من فضله» («ال عمران: ۱۷۰-۱۶۹) نشان دهنده اهتمام قرآن نسبت به شادی بر اساس ارزش‌ها و اهداف مقدس است. در روایات نیز شادی در سایه سار اطاعت پروردگار مورد اهتمام ویژه قرار گرفته است؛ حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «سرور المؤمن بطاعه ربه و حزنه علی ذنیه» («ری شهری، ۴، ۱۳۶۲: ۴۳۷) شادی مؤمن به طاعت پروردگار و حزنش بر گناه و عصیان است.

۲.۳.۲ شادی و نشاط در پرتو پرهیز از گناه

از پیامبر اکرم صلی الله و علیه و آله پرسش شد: بهترین بندگان خدا چه کسانی هستند؟ فرمودند: آنهایی هستند که وقتی نیکی می‌کنند، خوشحال می‌شوند و زمانی که بدی کردند، ناراحت هستند و طلب استغفار می‌کنند (همان،

ج ۲، ۴۳۹

۲.۳.۳. احیای ارزش‌ها

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «شادی به سه خصلت است: وفاداری، رعایت حقوق دیگران و ایستادگی در گرفتاری‌ها و مشکلات» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۷۸، ۲۳۷): احیای حق یا از بین بردن باطل نیز از مواردی است که در

روایات به آن اصرار شده است؛ حضرت علی علیه السلام در نامه‌ای به عبدالله بن عباس می‌فرماید: انسان گاهی به دلیل رسیدن به چیزی مسرور می‌شود که هرگز از دست نمی‌دهد و گاهی برای از دست‌دادن چیزی محزون می‌شود که هرگز به آن نمی‌رسد. پس باید شادی تو به علت احیای حق یا نابودی باطل باشد (ری‌شهری، ۱۳۶۲: ۴۲۷).

#### ۲.۳.۴. شادکردن دیگران

قرآن کریم، شادکردن دیگران را از حسنات دانسته و افرادی را که برای ناراحت کردن دیگران تلاش می‌کنند، بدترین افراد شمرده است: «کسی که برای نفاق‌افکنی یا محزون کردن مؤمنان تلاش کند، در حقیقت در جهت اهداف شیطان تلاش می‌کند و باید از چنین چیزی به‌خداوند پناه برد» (فلق: ۴). از این رو، اسلام به زدودن اندوه از دل مؤمنان سفارش می‌کند و به استحکام پیوندها، به‌ویژه صله ارحام اهتمام جدی دارد؛ به‌طوری که در کتب حدیث، بابی را بدین منظور گشوده‌اند) باب ادخال السرور علی المؤمنین (که حاکمی از اهتمام اسلام به نشاط و شادابی واقعی برای انسان است. امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید: «... تبسم الرجل فی وجه اخیه حسنه، و ما عبدالله بشی احب الی الله من إدخال السرور علی المؤمن» «تبسم مؤمن به مؤمن و زدودن اندوه از چهره مؤمن، از حسنات است و زدودن گرد و غبار از چهره مؤمنان، از حسنات است و بهترین اطاعت خداوند و محبوب‌ترین آن نزد خداوند، خوشحال کردن مؤمنان است (کلینی، ۱۳۶۵ ج ۲: ۱۸۸). بیان مذکور، لطیف‌ترین تعبیر برای زدودن حزن و اندوه از دل است. در نهج البلاغه نیز نخستین ویژگی فرد پرهیزگار، گشاده‌رویی و شادبودن در برخورد با دیگران بیان شده است: «المؤمن بشره فی وجهه و حزنه فی قلبه» «ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ ج ۱۹: ۲۴۶).

#### ۲.۳.۵. شادی با ائمه معصومین علیهم السلام

از شادی‌های پسندیده، شادبودن در ایام ولادت ائمه معصومین علیهم السلام و برپایی جشن شادی و سرور است؛ حضرت علی علیه السلام پیرو واقعی خود را کسی معرفی می‌فرماید که شادی و غم‌هایش با شادی و غم‌های ائمه معصومین علیهم السلام هماهنگ است و در شادی آنها شاد و در اندوه آنها غمگین است. «إن الله تبارک و تعالی اطلع الی الارض فاختارنا و اختارلنا شیعه ینصروننا و یفرحون لفرحنا و یحزنون لحزننا و ینذلون اموالهم و انفسهم فینا اولئک منا و الینا» (حرانی، ۱۴۰۴، ۱۲۳؛ حسنی استرآبادی، ۱۴۰۹: ۶۴۲).

#### ۳. شادی و نشاط مذموم در قرآن و روایات معصومین علیهم السلام

##### ۳.۱. شادمانی برای گناه

شادی همراه گناه مورد نهی خداوند است. با تاکید بر معنای لغوی فرح و مرح و نیز عوامل اصلی آن که پیش از این بیان شد، آیاتی در قرآن وجود دارد که با محوریت ماده «فرح» و «مرح» شادی‌هایی را مورد مذمت قرار می‌دهند که

در جهت معصیت خدا هستند. قرآن کریم در داستان قارون که فردی خودخواه و مغرور بود و شادی‌های مستانه داشت، می‌فرماید: «إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَىٰ فَبَغَىٰ عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ التَّنَازِلَ بِالْعَصْبَةِ أُولَىٰ الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ» («قصص: ۷۶»).

شادمانی قارون از این جهت مذمت شده است که ناشی از تکبر و قرار گرفتن در مقابل حضرت موسی بوده است. همچنین در آیه ۱۲۰ سوره آل عمران<sup>[۲]</sup> منافقان از آن جهت مورد نکوش و شادی آنها مورد مذمت قرار گرفته که از رسیدن رنج و ناراحتی به رسول (خدا) و مسلمانان، شادمان و از رسیدن خوبی به رسول خدا صلی الله و علیه و آله و مسلمانان، محزون می‌شدند. در آیه ۸۱ سوره توبه<sup>[۳]</sup> نیز منافقان بدین خاطر مذمت شده‌اند که از فرمان جهاد، سرپیچی و سپس خوشحالی می‌کردند. قرآن کریم در بیان عذاب‌های دوزخیان می‌فرماید: «ذلکم بما کنتم تفرحون فی الارض بغير الحق و بما کنتم تمرحون» («مؤمنون: ۷۵»); این عذاب به دلیل آن است که به ناحق در زمین شادی می‌کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می‌پرداختید.

مذمت شادی برای گناه در روایات، دو چندان مورد توجه قرار گرفته است؛ زیرا کسی که با گناه شادی می‌کند، از دو نظر دچار معصیت است؛ یکی اینکه، مرتکب گناه و معصیت است و دیگری اینکه، بر گناه خود شادی می‌کند و این از خود گناه بدتر است. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «التبجح بالمعاصی اقبیح من رکوبها»؛ شادی کردن به گناه زشت‌تر از انجام دادن آن است (ری شهری، ۱۳۶۲ ج ۳: ۴۵).

## ۳.۲. افراط در شادمانی

شادی مانند دیگر لذت‌ها، مطلوب انسان است و همین که یک لحظه تحقق یافت، خواهش نفسانی ادامه‌ی آن به صورت فزاینده است؛ به حدی که سبب غفلت و کوتاهی در وظایف فردی و اجتماعی و مانع رسیدن به کمالات انسان می‌شود. از دیگر سوی، روی آوردن به چنین لذت‌هایی به گونه‌ای نیست که فرد به اندازه‌ای از آن قناعت کند، بلکه بسان اعتیاد به مسکرات و مواد مخدر، رشد فزاینده و کنترل‌نکردنی دارد و سبب تعطیلی خرد انسانی و مانع انجام وظایف فردی و اجتماعی و رسیدن انسان به کمالات انسانی می‌شود. بنابراین، برخی عوامل شادی‌آفرین در اثر تزامم با مصالح مهم‌تر، مانع رسیدن انسان به وظایف و تکالیف انسانی می‌شود. از این‌رو، در برخی روایات به حکمت مذمت برخی عوامل شادی‌آفرین اشاره شده است؛ از جمله این روایت که: حسن بن محبوب از حفص بن سالم<sup>[۴]</sup> روایت کرده که از امام صادق علیه السلام درباره یکی از اصحاب که فردی کثیرالصلاه است، اما فریفته لهُو و غنا شده پرسیدم. حضرت علیه السلام فرمودند: آیا لهُو و غنا او را از انجام تکالیفی چون نماز و روزه و عیادت مریض و تشییع جنازه باز می‌دارد؟ گفتیم: خیر؛ این کار او را از هیچ کار خیر باز نمی‌دارد. فرمودند: این عمل او از قدمگاه‌های شیطان بوده و ان‌شاءالله بخشیده می‌شود (مجلسی، ۱۴۰۳ ج ۸: ۱۴۲).

در این روایت، امام علیه السلام عدم جواز لهُو و غنا را به دلیل تزامم آنها با مصالح مهم‌تر دانسته‌اند. با وجود اینکه غنا و مشابه آن، از گام‌های شیطان شمرده شده، بر فرض که بتواند با سایر روایات که به شکل مطلق از شنیدن غنا و علاقه به «لهُو» منع می‌کند، معارضه کند. باز هم فرض جواز دو قید اساسی دارد:

الف. لهو و علاقه به شهوات از راه حلال باشد؛

ب. مانعی برای رسیدن به وظایف انسانی نشود که در حقیقت، بیان قضیه فرضیه است که شاید وجود خارجی نداشته باشد.

در روایت مذکور، حکمت مجازنبودن شادی‌های زودگذر، فوت مصلحت مهم‌تر شمرده شده، اما در کلام دیگری از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام، حکمت عدم جواز شادی‌های زودگذر، رفتار و حرکات سبک کودکانه بیان شده است که با اوصاف مؤمنان سازگاری ندارد.

### ۳.۳. دروغ شادی‌آور

چنانچه شادی به قیمت متوسل شدن به دروغ باشد، به شدت در روایات اسلامی از سوی ائمه علیهم السلام مورد سرزنش قرار گرفته است؛ پیامبر اسلام صلی الله و علیه و آله در این زمینه به ابوزر می‌فرمایند: «یا اباذر ویل للذی یحدث فیکذب لیضحک به القوم ویل له ویل له ویل له؛ ای اباذر! وای بر کسی که سخنی دروغ بگوید تا مردم را بخنداند؛ وای بر او، وای بر او، وای بر او» (حر عاملی، ۱۴۱۰، ۱۲، ۲۵۲).

### ۳.۴. شادمانی کاذب

یک مربی مرشد در صورتی کامل و حقیقی است که تمام ابعاد تربیتی متربی را مورد توجه قرار دهد وگرنه تربیت او ناقص خواهد بود. دستورات تربیتی و اخلاقی قرآن به‌عنوان یگانه کتاب هدایت، کامل و جامع و همراه رشد است: «انا سمعنا قرانا عجبا یهدی الی الرشد» («جن: ۲-۱»). بنابراین، روی آوردن به برخی شادی‌های کاذب و زودگذر، اگرچه در قسمتی از زندگی همراه شادی و خوشگذرانی باشد، غفلت از وظایف انسانی، سبب ناراحتی و پریشانی در بخش دیگری از زندگی می‌شود. از این‌رو، بیشتری مشکلات اقتصادی و اجتماعی برخی افراد که گاهی سربار دیگران و جامعه می‌شوند و نیز برخی نابهنجاری‌های اجتماعی، ناشی از خوشگذرانی‌های کاذب است. قرآن می‌خواهد انسان‌ها در تمام ابعاد زندگی، در دنیا و آخرت، نشاط و شادی واقعی و پایدار داشته باشند، نه اینکه در بخشی از عمر، پیمانه شادی را لبریز و در بخشی دیگر، در رنج و محرومیت زندگی کنند. از این‌روست که از شادی‌های کاذب و زودگذر، تعبیر به «لهو» فرموده است.

معصومین علیهم السلام نیز با تاسی به قرآن، درباره خطرهای خوشگذرانی‌های زودگذر بارها هشدار داده‌اند. امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرموده‌اند: «حلاوه المعصیه یفسدها الیم العقوبه» «شیرینی معصیت را پیامدها و ناراحتی‌اش نابود می‌کند» (امدی، ۱۳۶۶؛ ۱۸۷). همچنین فرمودند: «مَثَلُ الدُّنْيَا مَثَلُ الْحَيَّةِ لَیِّنٌ مَسَّهَا قَاتِلٌ سَمَّهَا فَأَعْرَضَ عَمَّا يُعْجَبُكَ فِيهَا؛ مظاهر دنیا مانند نرمی بدن مار است، فریبنده و زهر آن نیز همانند زهر مار، کشنده است» (نهج البلاغه، خطبه ۶۸).

نشاط کاذب در ظاهر، نشاط و شادمانی است؛ اما در باطن، غم و اندوه است و چهره قیامتی این نشاط غبار غم و تاریکی چهره و پریشانی است. در قرآن کریم این نوع نشاط، هم با واژه «فرح» که مقید به «غیر الحق» شده است، می‌آید و هم با «مرح» و عموماً از این پدیده روانی نهی شده است. شاید صریح‌ترین آیه در این مورد، آیه ۷۵ سوره غافر است که می‌فرماید: «اذ لکم بما کنتم تفرحون فی الارض بغير الحق و بما کنتم تمرحون». تنها در این آیه شریفه است که «فرح» و «مرح» در کنار هم بیان شده‌اند و این عظمت مسئله را می‌رساند. حاصل آیه یادآوری شده به نقل از علامه طباطبایی این است که کافران به دلیل احیای باطل خود و از بین بردن حق و کوبیدن آن، فرح و مرح می‌کردند (طباطبایی، ۱۳۶۴، ج ۱۷: ۳۵۲). از این رو، عاقبت کار آنان به ضلالت (البته ضلالت کیفری) ختم می‌شود. در واقع، ضلالتی که خداوند به عنوان عذاب برای آنان مقرر فرموده است، کیفر فراموشی وظیفه آنان از سوی خودشان است و بی‌توجهی به نعمت‌های الهی و نه ضلالت تکوینی.

۴. نشاط کاذب و غیر حقیقی

۴.۱. نشاط برای حیات دنیا

در آیات فراوانی، حقیقت دنیا تصویر شده است؛ تعبیراتی همچون: جیفه، لهو، لعب، حباب، سراب و ... حکایت از کم‌ارزشی دنیا می‌کند. افزون بر این تعبیرها آیاتی هست که مستقیماً ناچیز بودن دنیا را بیان می‌فرماید؛ در آیه ۲۶ سوره رعد می‌فرماید: «اللہ یبسط الرزق لمن یشاء و یقدر و فرحوا بالحیوه الدنیا و ما الحیوه الدنیا فی الاخره إلا متاع؛ خداوند روزی را برای هر که بخواهد گشاده یا تنگ می‌گرداند؛ اما [آنان] به زندگی دنیا شاد شده‌اند و زندگی دنیا در برابر آخرت، جز بهره‌ای [ناچیز] نیست». حضرت علی علیه السلام نیز تعبیری بسیار زیبا از بی‌ارزشی دنیا و شادی برای آن را بیان فرموده‌اند: «ما بالکم تفرحون بالیسر من الدنیا تدر کونه و لایحزنکم الکثیر من الاخره تحرمونه» «شما را چه شده است که با به‌دست آوردن متاعی اندک از دنیا شادمان می‌شوید و از متاع بسیار آخرت که از دست می‌دهید، اندوهگین نمی‌شوید (نهج البلاغه، خطبه ۱۱۳). انسان‌هایی که به مال و حیات دنیا شاد می‌شوند، به طبع هنگامی که این نعمت‌ها را نداشته باشند، غمگین می‌شوند و این با ویژگی‌های انسان کامل سازگاری ندارد.

۴.۲. نشاط برای باورهای نادرست خود

قرآن کریم در چند آیه، ضمن بیان تعبیر «کل حزب بما الیهم فرحون» تقطیع و گروه‌گروه شدن و دل‌خوش داشتن به آنچه در حزب و گروه خودشان است را مذمت فرموده است. این ویژگی مربوط به مشرکان است. در سوره مؤمنون، خداوند متعال خطاب به پیامبر صلی الله و علیه و آله می‌فرماید: «در حقیقت، این امت شما است که امتی یگانه است و من پروردگار شمایم؛ پس از من پروا دارید. آنها کار دین‌شان را میان خود قطعه قطعه کردند و دسته دسته شدند. هر دسته‌ای به آنچه نزدشان بود، دل‌خوش کردند. پس آنها را در ورطه گمراهی‌شان تا چندی واگذر» (مؤمنون: ۵۴-۵۲).

#### ۴.۳. نشاط برای اعمال خود

بر اساس فرمایش قرآن، برخی افراد از رفتار و اعمال خود شاد و مسرور هستند. البته خطاب قرآن به اهل کتاب است، اما صفات مذکور در آیات، به دیگران هم منطبق می‌شود. در سوره آل عمران، از عهدشکنی اهل کتاب و کتمان کردن حقایق دینی آنها و معامله‌ای سخن گفته شده است که کردند و آنها را به بهایی ناچیز از دست دادند و سپس خداوند متعال می‌فرماید: البته گمان مبر کسانی که به آنچه کرده‌اند، شادمانی می‌کنند و دوست دارند به آنچه نکرده‌اند مورد ستایش قرار گیرند، قطعاً گمان مبر که برای آنان نجاتی از عذاب است [که] عذابی دردناک خواهند داشت» (آل عمران: ۱۸۸). بنابراین، در درون این نشاط، عذاب الیم و دردناکی نهفته است که در قیامت گریبان‌گیر آنان خواهد شد. مؤمنان به آنچه خداوند عطا می‌کند و به اطاعت از او شادمانند و مشرکان و کافران به آنچه خود عمل می‌کنند.

#### ۴.۴. نشاط برای علم اندک

گاهی افراد گمان می‌کنند که به مسائل معنوی شادمانند؛ در حالی که در این مورد سخت در اشتباهند. هنگامی که پیامبر صلی الله و علیه و آله وحی را به مردم ابلاغ فرمود، برخی از آنان که علم بشری داشتن و ارزش وحی را درک نمی‌کردند، خوشحال شده، گمان کردند همان علم خودشان برای آنان کفایت می‌کند و طولی نکشید که غرور و خودپسندی به سراغشان آمد و آنها را در خود فرو برد و به علم ناقص و اندک خودشان پنداشتند که از دیگر عوامل شادی، حضور در مجالس شادی و جشن است. جشن و برپایی مجالس شادی به مناسبت‌های مختلف در اسلام وجود دارد و تأیید شده است. حضور در مجالس شادی، مشروط بر اینکه معصیت آلود و توأم با فسق و فجور نباشد، از دیدگاه شرع مانعی ندارد. اسلام همواره مسلمانان را به دوری از غصه و غم و ترشرویی و گرفتگی توصیه فرموده است؛ حال آنکه قرن‌های متمادی به استناد برخی از روایات صوفیانه که نمی‌تواند هیچ ارتباط اصیلی با قرآن کریم و سیره پیشوایان اسلام داشته باشد، تفریح و داشتن نشاط در زندگی و امثال آن را برای مسلمانان ارزنده، نقطه ضعف معرفی می‌کردند (بهشتی، ۱۳۷۹).

#### ۵. شرایط و حدود شادی و نشاط در روایات

توجه جامع اسلام به خواسته‌های فطری انسان‌ها، علاوه بر عرضه راهکارهای شادی‌آفرین و عوامل آن، مقتضیات و شرایط آن را نیز بیان فرموده است تا شادی و نشاط در بستری سالم انجام شود. از این رو، آگاهی از شرایط و آیین درست شادی ضرورت دارد. از آنچه در سایه آموزه‌های قرآن و روایات بیان شد، می‌توان دریافت که بر اساس هدف و فرجام زندگی، شادی و نشاط از دیدگاه اسلام دارای حد و مرز است. محتوا و قالب شادی و نشاط، نباید با روح توحیدی و انسانی اسلام در تضاد باشد؛ زیرا هر پدیده‌ای که انسان را از آرمان و غایت اصلی خویش دور کند، به هیچ وجه مقبول اسلام نخواهد بود. بنابراین، پدیده شادی و عوامل آن، به‌عنوان یک نیاز اساسی و ضروری تا حدی روا و مجاز است که مانع نیل انسان به هدف اصلی‌اش نشود.

از آنجا که انسان در انجام هر رفتار ارادی، انگیزه و هدفی را پی می‌گیرد، سرور و نشاط به‌عنوان یک رفتار، از این قاعده جدا نیست و هدف و انگیزه‌ای در آن دنبال می‌شود. در این پدیده، اگر انگیزه و هدف، حق و در راستای هدف اصلی زندگی آدمی باشد، مفید و سودمند خواهد بود و اگر انگیزه و هدف باطل در آن نهفته و در برابر هدف اساسی زندگی انسان باشد، باطل و مضر خواهد بود. بنابراین می‌توان مرز شادی و نشاط را انگیزه و هدف آن دانست.

مزاح و شوخی که از عوامل برجسته شادی است، اگر به سبک سری، بی‌شرمی و گستاخی بیامیزد، «هزل» نامیده می‌شود که در اسلام مطرود است و اگر به تحقیر و بدگویی و ناسزا آمیخته شود، آن را «هجو» می‌خوانند و این نیز در اسلام نهی شده است (کلینی، ۱۳۶۵، ۲، ۶۶۳). اگر شوخی از حد خارج شود و به بیهودگی یا زیاده‌روی بینجامد، باز از نظر اسلام، عملی ناپسند خواهد بود؛ امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «زیاد شوخی کردن، آبرو را می‌برد» (همان، ۵۶۶).

خنده و تبسم که از دیگر عوامل نشاط و شادی است، باید صادقانه بوده، شخصیت آدمی را لکه‌دار نکند. خنده از نظر اسلام، وقتی مؤثر و مفید است که به شخصیت دیگران لطمه وارد نکند. خنده با انگیزه آزردن، اهانت و تحقیر دیگری نکوهیده است. قالب‌های نشاط و شادی و عوامل آن باید در شأن مقام انسان و آرمان‌های والای او باشد؛ زیرا گاه محتوایی مفید در قالبی نامناسب، نتیجه‌ای معکوس دارد و به‌همین دلیل در روایات، قهقهه از شیطان تلقی شده (همان، ۴۶۶) و تبسم، بهترین خنده دانسته شده است (مدی، ۱۳۶۶: ۲۲۲) زمان و مکان شادی نیز باید با آن متناسب باشد؛ زیرا اگر این تناسب برقرار نباشد، بسیار ناپسند و زشت خواهد بود. مزاح و بذله‌گویی در مراسم سوگواری و مکان‌های مقدس، شرعاً، عقلاً و عرفاً ناپسند است. بر این اساس، برخی از روایات که شادی و عوامل آن را نکوهش کرده‌اند، ناظر به نشاط و عواملی است که از حدود شادی مطلوب از دیدگاه اسلام پا را فراتر نهاده، به افراط و تفریط در غلتیده‌اند و گرنه اسلام، اصل شادی را نه تنها ناپسند نشمرده، بلکه آن را تأیید و توصیه کرده است. با این مقدمه، به برخی از روایاتی می‌پردازیم که به شرایط شادی و نشاط اشاره دارند.

#### ۵.۱. پرهیز از گناه

در مجالس شادی باید از گناه و معصیت پرهیز کرد، اما صادق علیه السلام می‌فرماید: «لاینبعی للمؤمن ان یجلس مجلسا یعضی الله فیه و لایقدر علی تغییره»؛ سزاوار نیست مؤمن در مجلسی بنشیند که در آن معصیت خدا می‌شود و او نمی‌تواند آن را تغییر دهد (حر عاملی، ۱۴۱۰، ج ۱۱: ۴۲۲).

#### ۵.۲. پرهیز از آزار مؤمنان

از شرایط شادی و تفریح این است که با اذیت و آزار دیگران همراه نباشد. متأسفانه امروزه بسیاری از شادی‌ها همراه با اذیت و آزار دیگران است؛ مانند بلند کردن صدای موسیقی، انفجارهای تفریحی و شب‌های شادی و ... پیامبر اکرم صلی الله و علیه و آله فرمودند: «من اذی مؤمناً فقد اذانی؛ کسی که مؤمنی را آزار دهد، مرا آزار داده

است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۲: ۷۲). (هشام بن سالم گوید: از امام صادق علیه السلام شنیدیم که می فرمود: خداوند می فرماید: «لیاذن بحرب منی من اذی عبدی المؤمن آن کس که بنده مؤمن مرا بیازارد، با من اعلان جنگ می دهد» (حر عاملی، ۱۴۱۰، ج ۱۲: ۲۶۴).

۳۰. پرهیز از لهو

در آیین اسلام، سرگرمی های زیانبار و غفلت زاممنوع است. موسیقی مطرف و غنا، از سرگرمی های زیانبار است که آدمی را از توجه به خدا و آخرت باز می دارد؛ از این رو، بایسته است که مؤمنان از آن پرهیز کنند. مراجعه به رساله ها و فتاوی مراجع، نمونه های زیادی از احکام مربوط به رعایت حریم شادی و تفریح را در اختیار مراجعه کنندگان قرار می دهد.

نتیجه گیری

در مقابل رویکرد افراطی و مجاز شمردن هر شادی و نشاطی در زندگی انسان و نیز رویکرد تفریطی نسبت به دین مبنی بر مخالفت دین با هر شادی و نشاط که ناشی از نبود شناخت درست آموزه های دینی است، رویکردی متعادل، واقع گرا و علمی نسبت به دین وجود دارد که نشاط را با ارائه بایدها و نبایدها جهت دهی کرده است و برای فرد و اجتماع، زندگی همراه با سعادت را به دنبال دارد.

پیام دین به انسان ها این است که راه نجات از غم و اندوه، ایمان به خدا و بیان او است که به انسان آرامش و نشاط می بخشد. قرآن کریم، شادی را که نیاز فطری بشر است، تأیید کرده و جهت می دهد و راهنمایی های لازم را برای بهره گیری از نشاط ارائه می کند. ضرورت شادی و نشاط در زندگی بشر با کمک متون دینی، تأیید و اثبات شده است؛ زیرا زندگی یکنواخت و فشارهای کاری، خستگی و ملال روحی را به دنبال دارد. از این رو، به عنوان امری ضروری، چگونگی نشاط و عوامل نشاط آور، مانند استفاده از لذت ها، سخنان نغز و شادی آفرین که می تواند از این خستگی و ملال بکاهد، در روایات متعدد بیان شده است. در روایات پیشوایان دینی، نحوه تقسیم اوقات و ساعات شبانه روز به بخش های مختلف، مورد عنایت قرار گرفته است که یکی از آن بخش ها به نشاط و شادی و لذت های روانی اختصاص دارد. این امر دلیلی بر مثبت بودن شادی و نشاط و ضرورت آن برای انسان از دیدگاه پیشوایان دینی است.

در قرآن و روایات اسلامی، به برخی از عوامل نشاط آور و شادی آفرین مانند: سیر و سفر، تفریح و تفرج، ورزش و دیدار دوستان، با دید بسیار مثبت نگریسته شده است. تأکید اهل بیت علیهم السلام و پیشوایان دینی به آموزش برخی از ورزش ها به فرزندان و برشمردن ثمرات و فواید سیر و سفر و تفریح، دلیلی قطعی بر مطلوب بودن آنها در دین است. با راهنمایی منابع دینی می توان شادی و نشاط واقعی را از شادی های کاذب و زودگذر باز شناخت و بر دولتمردان جامعه اسلامی واجب است که فضای جامعه را به گونه ای طراحی کنند تا امکان پرداختن به شادی و نشاط فراهم شود که از ضروریات زندگی است.

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. ابن ابی الحدید (۱۴۰۴ق) (شرح نهج البلاغه، قم: کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی).
۴. شمسایی، مهدی (۱۳۹۲) (شادی و نشاط، تهران: مؤسسه نشر شهر).
۵. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۶۲) (میزان الحکمه، قم: دفتر تبلیغات اسلامی).
۶. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵) (اصول کافی، تهران: دارالکتب اسلامی).
۷. کار، آلان (۱۳۸۵) (روان شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی های انسان، حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنائی، تهران: انتشارات سخن).

پی نوشت ها

[۱]. Baetz, Larson, Morcoux, Bowen & Griffing.

[۲]. إن تمسکم حسنه توهم و إن تصبکم سیئه یفر حوابها و ان تصبروا و تتقوا لایصرکم کیدهم شیئا ان الله بما یعملون محیط.

[۳]. فرح المخلقون بمقعدهم خلاف رسول الله و کرهوا ان یجاهدوا باموالهم و انفسهم فی سبیل الله و قالوا لا تنفروا فی الخر قل تار جهنم اشد خرا لو و كانوا یفقهون.

[۴]. هر دو ثقه، بلکه از اعیان هستند.