

ماهیت و چیستی شادی در آموزه‌های اسلامی

محمدحسین مردانی نوکنده*

تاریخ دریافت مقاله: ۹۱/۹/۱۱

تاریخ تأیید مقاله: ۹۲/۳/۱۷

چکیده:

شادی و نشاط و سرور، یکی از نیازهای روحی و فطری انسان است که در بسیاری از جنبه‌های حیاتی او نقش مؤثری ایفا می‌کند. دین اسلام که به تمام نیازهای روحی و جسمی انسان توجه داشته، این موضوع را نیز مورد توجه قرار داده است. وجود آیات متعدد در قرآن کریم، سخنان پیامبر(ص) و احادیث و روایات منقول از ائمه معصومین(ع)، حاکی از اهمیت موضوع شادی در اسلام است. درباره اهمیت شور و نشاط و سرور و جایگاه آن در تعالیم دینی، همین بس که مفهوم شادی ۲۵ بار با الفاظ مختلف در قرآن کریم آمده و یکی از اصول کتاب‌های روایی، به «باب ادخال السرور» اختصاص داده شده و کسانی که موجبات دلخوشی و شادکامی بندگان را فراهم می‌آورند، ستایش شده‌اند. هدف اصلی در این نوشتار، تبیین دقیق چیستی شادی در آموزه‌های دینی و ارائه راهکارهای عملی برای شاد زیستن است. روش این تحقیق، کتابخانه‌ای با بهره‌گیری از نتایج پژوهش‌های میدانی است. نتیجه به صورت کلی عبارت است از اینکه: اسلام به شادی نگاهی مثبت داشته، داشتن زندگانی شاد و پرهیز از گناه و لهو و لعب را برای همه انسانها به ویژه مؤمنان آرزو می‌کند.

واژگان کلیدی: شادی، نشاط، قرآن کریم، روایات، امیدواری.

خنده، شوخی و شادمانی، ویژگی شایسته انسان‌هاست که از گستره احساسات آنان دستچین می‌شود، نشان از نشاط روحی دارد و موجب بردباری و شکیبایی آدمی می‌شود. رهاورد این صفات سه‌گانه، رهایی انسان از فرسودگی خاطر و دوری از پژمردگی گلبرگ‌های وجود بوده که در پرتو آن آرامش، آینده‌نگری و بصیرت افزون‌تری در تصمیم‌گیری‌ها فراهم می‌شود و دشواری کمتر و کامیابی بیشتری در مسیر زندگی خواهد بود. به جرئت می‌توان گفت که این موضوع از اهمیت بسیار والایی در زندگانی برخوردار است.

آیین آسمانی اسلام که دینی کامل و جامع است، با توجه به نیازهای انسان و زمینه‌های کمال و تکامل او در جلوه‌های مختلف، نگاهی همه‌سویه به این پدیده کرده و برای تجدید توان و کسب نشاط و طراوت روحی، راهکاری به نام خرسندسازی هم‌نوعان را ارائه فرموده و آن را از خصلت‌های خداجویان دانسته است. از این رو، رهبانیت یا دوری از لذت‌های زندگی و شادی‌های شایسته فردی و اجتماعی را ممنوع ساخته، حضور در عرصه‌های مختلف و بهره‌گیری از نشاط، تنوع و شادی را سیره‌ای پسندیده و بلکه عبادتی بزرگ معرفی فرموده است.

بی‌شک آشنایی با مجموعه آموزه‌های دینی، احیاگر نوعی اعتدال، روشن‌بینی و جامع‌نگری است تا در کنار اشک و آه، دعا و مناجات و سیاه‌پوشی در سوگ پیشوایان تابناک، تمامی دین‌باوران بینش‌مند و خردورز، از ظاهری آراسته و زیبا، پوششی روشن و روح‌افزا و بویی خوش و دل‌آرا بهره‌مند شده، خرسند و خوشحال و پر سرور و شادمان در صحنه‌های مختلف اجتماع ظاهر شوند.

علاوه بر معارف ناب دینی، روان‌شناسان نیز بین خنده و نشاط روحی با سلامتی سایر اعضای بدن، ارتباطی نزدیک دیده، خوشرویی و خرسندی را بهترین راه ارتباط با همگان به ویژه کودکان، نوجوانان و جوانان ارزیابی می‌کنند و حتی برخی از آنان، روان‌درمانی را با خنده انجام داده، سلامت جسمانی را در افق نشاط و شادابی روانی جستجو می‌کنند.

با نگاهی به جامعه و جلوه‌های مختلف بینش‌ها و گرایش‌های افراد، دیدگاه‌های متفاوت یا متضادی دیده می‌شود که در برخی از صحنه‌ها مایه تعجب خواهد بود:





دیدگاه نخست، عرصه‌های گوناگون زندگی را تالار نمایشی خنده‌آور می‌داند که در لحظه‌های آن باید به خنده و قهقهه پرداخت و به دور از هر مسئولیتی، همراه با گفتنی‌های شادی‌بخش، زیبا پوشید و گوارا نوشید تا در نگاه دیگران، خوشبخت واقعی دانسته شده، زندگی لبریز از خوشی و شادمانی داشت.

از این رو، چون سخن از واقعیات زندگی و حقایق مقدس هستی با اینان مطرح شده و مسئولیت انسان در صحنه‌های مختلف اجتماع گوشزد می‌شود، سر تکان داده، چهره بر می‌گردانند.

دیدگاه دیگر آن است که خنده و شوخی، کار انسان‌های سبک، جلف و بی‌خرد است؛ کسانی که زندگی را بازیچه دانسته، هیچ مسئولیتی در خود احساس نمی‌کنند. باید سنگین و باوقار، سخت و همیشه جدی بود تا وقار و عظمت و ابهت به دست آورد و اطرافیان نگاه بالایی به ما داشته، بدانند حالات کودکانه در ما وجود ندارد.

اینان دوستان و نزدیکان را در حسرت لبخندی اندک فرو می‌برند و تمامی ناهمواری‌های زندگی و سنگلاخ‌های حوادث، در نقشه پر چین و چروک چهره آنان نمایان است. با ورود در هر محفلی، خود، خانواده و اطرافیان را در ماتی جانکاه و لحظاتی سخت و دردآلود فرو برده، رهایی از وضعیتی این‌چنین را آرزوی قلبی تمامی حاضران می‌کنند.

دیدگاه سوم آن است که آفرینش، داستانی خیالی، کتابی خنده‌آور یا مهمانخانه تن‌پروری نیست تا یگانه آرمان انسان در آن، جشن و شادکامی و فریاد و پایکوبی محسوب شود یا عظمت شخصیت آدمی هرگز در لابه‌لای چین و چروک چهره و فریاد رعدآسای او احساس نمی‌شود، بلکه گستره هستی مدرسه‌ای بس بزرگ است که با آغاز تکلیف، همه ما حضوری جدی در آن می‌یابیم و در هر لحظه آن باید هوشیاری و آگاهی خویش را افزایش دهیم و در امتحان‌های مختلف، سربلند و پیروز بیرون آییم.

در این میان، تبسم و خنده، شوخی و شادمانی، ارمغان‌های الهی در آغوش عشق و احساس انسان‌هاست که با هر یک، این ایام ارزشمند را می‌توان با طراوت و پرنشاط سپری کرد و با نگرشی روشن از دانش و بینش، هیچ‌گاه شیرینی و حلاوت این صفات را با زهر گناه، آلوده ن ساخت!

پرسش‌های اصلی این تحقیق عبارتند از:

۱. تعریف و چیستی شادی در قرآن و روایات چیست؟



۲. شادی و نشاط در قرآن و روایات از چه جایگاهی برخوردار است؟

۳. پژوهشگران اجتماعی، شادمانی را چگونه توصیف کرده‌اند؟

۴. راهکارهای عملی برای داشتن زندگانی شاد و سالم چگونه است؟

روش تحقیق در این نوشتار، با تأکید بر روش گردآوری کتابخانه‌ای و ابزار تحقیق، مطالعه، مشاهده و در برخی موارد، مصاحبه بوده است. در زمینه پیشینه تحقیق، کارهای متعدد و پراکنده‌ای صورت گرفته که تعدادی از آن‌ها در منابع آمده است.

شوخی، شادی و شادمانی

شوخی یا مزاح، نوعی نکته‌سنجی در عبارات، استفاده از الفاظ به صورت غیر واقعی، نگاه نمکین به برخی حوادث و خوش‌طبعی با دیگران در گفتگوهای روزمره است که از دیرباز بین جوامع مختلف با نگرش‌های گوناگون فرهنگی اجتماعی به چشم می‌خورد است. گرچه در برخی فرهنگ‌ها و مناطق جغرافیایی، بعضی از مردم به این ویژگی شهره شده‌اند و هر جا به طنز، شوخی یا مزاح پرداخته می‌شود، از سخنان شیرین، نکته‌های زیبا، حاضر جوابی‌ها یا فکاهی‌های دلپذیر آن‌ها سخن به میان می‌آید، اما در بین تمامی ملت‌ها، نوعی شوخ‌طبعی و نشاط‌آفرینی وجود دارد؛ چنانکه در بین پیشوایان قدسی و معصوم (ع) و اصحاب و یاران‌شان، چنین صفت دلپسندی به چشم می‌خورد. افزون بر شوخی، «شادی و شادمانی» که در فرهنگ دینی، «سرور» نام گرفته، صفتی پنهان و قلبی است که به خاطر دستیابی به خیر و منفعت و همراه با لذت درونی انسان خواهد بود. از این رو، مفهوم سرّ یا ویژگی ناپیدا در آن وجود دارد و صاحب‌نظران آن را «شادی خالص قلبی» دانسته‌اند. فرّح، واژه‌ای معادل سرور است و سرور، محصول اندیشه و تفکر انسان بوده و هیچ صفت ناپسندی به دنبال نخواهد داشت؛ گرچه در قرآن کریم، فرح و شادی گاه در جلوه‌ای ستایش شده بیان شده: «... وَ يَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ» (روم: ۴) و گاه در چهره‌ای نکوهش شده و ناپسند: «فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلَافَ رَسُولِ اللَّهِ» (توبه: ۸۱).

در نگاه رهبران مذهبی، شادی و سرور موجب گسترش نشاط، آرامش و آسایش روح می‌شود؛ همان‌گونه که غم و اندوه این دو را به هم زده، نوعی گرفتگی و در خود فرو رفتن ایجاد می‌کند و دستاورد آن، تسلط و قدرت عقل بر امور خواهد بود.

شادی یکی از نیازهای انسان و لازمه زندگی اوست. از این رو، چون از بام بلند هستی،



نگاهی پر دامنه به گسترهٔ بیکران آفرینش بیندازیم، به خوبی درمی یابیم که در سراسر خلقت، جلوه‌هایی چشم‌نواز و روح‌پرور از شادی و شادمانی برای آدمی فراهم شده است: بهار طرب‌انگیز، آبشارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، منظرهٔ طلوع خورشید، صبح دل‌انگیز، پرندگان قشنگ و نغمه‌خوان، رنگ‌های متنوع و روح‌بخش و حتی ازدواج و زناشویی بین زن و مرد و محبت و مهربانی بین انسان‌ها، همه و همه جلوه‌های شادی‌پرور و سرورآفرین خواهند بود؛ همچنان که غم و اندوه نیز جزء زندگی انسان است و سنت‌هایی در طبیعت جاری است که هر یک ماتم‌انگیز و اندوه‌آفرین خواهند بود؛ همانند فصل خزان، یخ بستن رودخانه‌ها، غروب خورشید، پژمردگی گل‌ها، بیماری و مرگ، تنگدستی و فقر، ظلم و ستم یا از دست دادن عزیزی در زندگی، که با بروز یا مشاهدهٔ هر یک، غبار غم و خیمهٔ ماتم در سرای وجود انسان برپا می‌شود.

با این نگرش، به ژرفای سخنان حکیمانه و خردمندانهٔ پیشوایان معصوم (ع) پی می‌بریم که به دست آوردن شادی همیشگی و مطلق و رهایی از اندوه و ناراحتی را در زندگی دنیوی غیر ممکن دانسته، همگان را به عبرت‌پذیری و درس‌آموزی از یکایک پدیده‌ها و حوادث دعوت کرده‌اند، تا هیچ‌گاه دچار هیچ‌ان نادرست یا اندیشهٔ ناصواب نشده، با واقعیات پیدا و ناپیدای هستی آشنا شویم.

این آشنایی از آغازین روزهای رشد و بالندگی، انسان‌های بسیاری را صاحب دانایی شایانی کرده و افزون بر آنکه هرگز به دنبال شادی مطلق نبوده، غم را نیز برای افراد ضروری می‌دانند؛ زیرا در پرتو آن، انس انسان با خداوند، بیشتر و وابستگی‌های آدمی به جلوه‌های ناپایدار دنیا کمتر شده، حیاتی معنوی‌ای نصیب افراد می‌شود که آثار و برکات آن قابل بیان نیست.

آنان که به این مرحله از پویایی در پندار و گفتار و رفتار دست یابند، همواره از پروردگار خود، درد و اندوه طلب کرده، هیچ تفاوتی در نگاهشان بین شادی و غم نخواهد بود؛ زیرا هر دو را عرصهٔ امتحان و تکامل می‌دانند که آموزگار آفرینش برای تعلیم و تربیت انسان‌ها در مسیر زندگی آنان قرار می‌دهد.

از این رو، در آیین اسلام، آموزه‌های ارزشمندی دربارهٔ ایجاد شادی و نشاط به چشم می‌خورد که گاهی برای خود و زمانی مخصوص دیگران است.

تبسم به چهرهٔ دیگران، پوشیدن لباس‌های تمیز و روشن، استفاده از بوی خوش،

نظافت و نظم و پاکیزگی، حضور در طبیعت و نگاه به سبزه و آب، مهربانی و محبت به همنوعان، شوخی و مزاح با همراهان، زدودن کینه و حسد و ادخال سرور، همگی از آداب فردی و اجتماعی شایسته‌ای است که برای ایجاد فضای شادی و دور کردن غم و اندوه و سرانجام، تجدید قوای جسمی و روحی برای تلاشی نو و کوششی بیشتر در عرصه اجتماع اندیشیده شده است.

حضرت موسی بن جعفر (ع) با توجه به آثار برجسته این شیوه‌ها فرموده‌اند:

«از لذایذ دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و خواهش‌های دل را از راه‌های مشروع برآورید. مراقبت کنید که این کار به شرافت و مردانگی شما آسیب نرساند و دچار اسراف و تندروی نشوید؛ [زیرا] با کمک آن، بهتر به امور دین خویش موفق خواهید شد. همانا نیست از ما کسی که دنیای خود را به خاطر دین خویش ترک کند یا دین خود را برای دستیابی به دنیا رها نماید» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵: ۳۲۱)

در سخنی دیگر، آن پیشوای روشن‌اندیش، فرصتی را در ساعات شبانه‌روز برای بهره‌گیری از سرور و شادمانی و تفریح سالم پیشنهاد کرده، می‌فرمایند:

«کوشش کنید اوقات شما در روز، چهار بخش باشد: قسمتی برای عبادت و خلوت با خدا، بخشی برای تأمین معاش، مقداری برای معاشرت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب‌هایتان آگاه ساخته و در باطن به شما خلوص و صفا دارند و ساعاتی نیز به تفریح و لذایذ خود اختصاص دهید و با مسرت و شادی آن، نیروی انجام وظایف اوقات دیگر را تأمین کنید» (همان: ۳۲۲)

در یک نگاه می‌توان گفت هر انسانی بنا بر جهان‌بینی و اندیشه‌های خویش نسبت به پدیده‌های آفرینش، هر گاه به خواسته‌های مورد علاقه خود دست یابد، در وجود خویش حالتی احساس می‌کند که «شادی» نام دارد؛ صفتی برجسته و مثبت که زندگی با آن معنا یافته، عواطف منفی همچون ناکامی و ناامیدی یا ترس و نگرانی بی‌اثر می‌شود.

این برداشت ارزشمند از آثار شادی و شادمانی افراد، موجب شده دولت‌ها در برنامه‌ریزی‌های کلان اقتصادی و اجتماعی، توجه جدی به ارتقای میزان شادی جامعه داشته باشند تا در پرتو آن، نشاط عمومی، افزایش روحیه امیدواری و عشق به زندگی، بالا رفتن متوسط عمر افراد، شیرینی کار و تلاش و گسترش روح صفا و صمیمیت فراهم شود.

شادی و سرور در لغت؛ نشاط، خوشحالی، خرمی، مسرت، انبساط، بهجت و عشرت معنا شده که همسو با شادمان، شادمانه و شادمانی است.

فردوسی در شاهنامه، غم و شادمانی را با یک نظر، از سوی محبوب دیده، چنین می‌سراید:

ازو شادمانی، ازویت غمست ازویت فزونی، ازویت کمست

اما سعدی، اندوه و شادی را کوتاه‌مدت و زودگذر دانسته، پاداش عمل و نام نیک را ماندگار و جاودان می‌شمرد و می‌گوید:

غم و شادمانی نماند و لیک جزای عمل ماند و نام نیک

شادی در قرآن

آیات قرآن، در فرازهای مختلفی خنده و سپس سرور و شادمانی را مورد توجه قرار داده است. ابتدا خنده و گریه را از سوی خدا دانسته، می‌فرماید: «وَإِنَّهُ أَضْحَكَ وَابْكِي» (نجم: ۴۳)؛ و هم اوست که می‌خنداند و می‌گریاند. زیرا تمامی اسباب خنده و گریه در اختیار اوست و خداوند، خالق همه آن‌هاست. و در پی آن، به خنده مؤمنان در قیامت اشاره می‌فرماید.

در فرازی دیگر، سرور و شادی را مطرح و جلوه‌های مختلف آن را بیان می‌کند. نخست، ایمان به تقدیر الهی را مانع شادمانی و بیقراری بیجا دانسته، سپس خوشی‌ها و شادی‌های ناپایدار و جاودان را معرفی می‌فرماید: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس: ۵۸)؛ بگو به فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند و این از هر چه گرد می‌آورند بهتر است.

و به دنبال آن از شادی‌های بیجا و آثار شوم آن سخن می‌گوید و خوشی‌های روبنایی را با نگاهی یک‌سویه به نعمت‌های الهی بیان می‌فرماید: «وَإِذَا آذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ» (روم: ۳۶)؛ و چون مردم را رحمتی بچشانیم، بدان شاد می‌شوند و چون به [سزای] آنچه دستاورد گذشتۀ آنان است، صدمه‌ای به ایشان برسد، به ناگاه نومید می‌شوند.

آن‌گاه خوشحالی و فرح مؤمنان و دین‌باوران را در سرای فردوس و بهشت برین خداوندی توصیف کرده، می‌فرماید: «فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ





يُحِبُّونَ» (روم: ۱۵)؛ اما کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، در گلستانی، شادمان می‌شوند.

خوشحالی و خرسندی شهیدان، فراز دیگری از آیات قرآن درباره شادی و شادمانی ماندگار است. آنجا که سست‌عنصران ظاهربین را در زندگانی دنیا از گمان‌های نادرست درباره شاهدان عرشی بر حذر داشته، می‌فرماید: «وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْواتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ. فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَ يَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ...» (آل عمران: ۱۷۰-۱۶۹)؛ هرگز کسانی را که در راه خدا کشته شده‌اند، مرده مپندارید، بلکه زنده‌اند که نزد پروردگارشان روزی داده می‌شوند. به آنچه خدا از فضل خود به آنان داده است، شادمانند و برای کسانی که از پی ایشانند و هنوز به آنان نپیوسته‌اند شادی می‌کنند که نه بیمی برایشان است و نه اندوهگین می‌شوند.

پروردگار حکیم در آیات دیگر، چون به شادی مشرکان اشاره می‌کند، یاد معبودان باطل را مایه انبساط خاطر آنان دانسته (زمر: ۴۵)، عامل شادمانی منافقان را شکست رسول خدا (ص) و مسلمانان در صحنه‌های مختلف مبارزه بیان می‌کند. (توبه: ۵۰)

جلوه‌های شادی رستگاران و پاک‌سرشتان در قیامت، فرازی دیگر از این موضوع در قرآن است که گاه در «پیشنهاد رستگاران به دیگران برای خواندن نامه عملشان» (حاقه: ۱۹) تجلی می‌کند، گاهی در «مصون ماندن آنان از شرور قیامت و بهجت و سرورشان در سایه امان و امنیت الهی» (انسان: ۱۱) نمایان می‌شود و موقعی به هنگام «دریافت نامه اعمال با دست راست و شادمانی آنان در جمع خویشاوندان و همفکران خویش» (انشقاق: ۷ و ۱۹) پدیدار می‌شود.

«عوامل سرور» موضوعی قابل توجه و معرفت‌آفرین در قرآن است که آگاهی از آن، ره‌توشه‌ای برای همیشه زندگانی ما خواهد بود. «عشق به قرآن» و «انس با آیات الهی» عامل نخستین است که خداوند بزرگ برای دین‌باوران، موجب شادی و شادمانی می‌شمرد؛ زیرا ایمان آنان را افزوده، موجب خوشحالی و شکوفایی استعدادهای آسمانی و جلوه‌های معنوی در آنان می‌شود.

«انفاق در راه خدا» و «توجه به بندگان نیازمند، بدون نگاه به جلوه‌های مادی و گذران زندگی» عامل دیگری است که در نگاه قرآن موجب سرور و شادمانی صالحان و پاکان می‌شود: «وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَ يَتِيمًا وَ أَسِيرًا أَنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا

نُردِي مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا فَوَقَّيْهِمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكِ الْيَوْمِ
وَلَقَيْهِمْ نَصْرَةٌ وَسُورَةٌ. (انسان: ۸-۱۱)

شادی در روایات و سیره پیشوایان دین

نگاهی گذرا و سیری کوتاه در مجموع گفتار و رفتار پیشوایان معصوم(ع)، بیانگر این حقیقت است که چندین نگاه متفاوت درباره این صفات به چشم می خورد. دیدگاه هایی که برای ناآشنایان با شیوه نگرش و زوایای نگاه معصومان به پدیده ها، مایه شگفتی شده، گاه گمان نادرستی برخی سخنان را کرده، گاهی شیفته فهم بنیان نگرش ها و نگاه های اندیشمندان آنان می شوند. در ادامه، این دیدگاه ها را بررسی کرده، سپس به تحلیل مجموعه نظرات و سخنان می پردازیم.

الف) نکوهش شادی، خنده و شوخی

قسمت نخست سخنان معصومان، سراسر نکوهش و سرزنش این صفات و صاحبان آنهاست؛ به گونه ای که این ویژگی ها را از وجود خردمندان و اندیشمندان دور دانسته، خنده و شوخی را نشانه جاهلان و کم خردان (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲: ۶۶۴) بر شمرده اند و بدتر از آن، هلاک کننده انسان (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۶: ۶۱) و ویرانگر قلب (پیشین: ۱۲۵) - به عنوان رهبر احساسات و عشق انسانی - معرفی کرده اند.

گستره این باور به گونه ای است که خنده در صحنه هایی، حکم فقهی خاصی یافته است. رسول خدا(ص) و امام صادق(ع)، نکوهش بیشتری نسبت به آن در بین قبور و قبرستان کرده اند و انجام آن را در عباداتی چون نماز، موجب کاستی قداست و ارزش این عبادت و حتی باطل کننده نماز شمرده اند. آثاری این چنین درباره خنده، زمینه ساز سفارش هایی چند درباره این صفت شده است. از این رو، هماره به کمی آن توصیه کرده، تا از جلوه های زشت اجتماعی؛ یعنی ناراحتی همنشینان و اندوه اندیشمندان مجلس جلوگیری شده، شخصیت انسان در تمامی عرصه ها حفظ شود. همچنین، در عرصه های معنوی، سفارش به ادای کفاره پس از خنده شده است تا پیامدهای ناشایست روحی آن برطرف یا کاسته شود. از این رو، توصیه فرموده اند که بعد از خنده بگوییم: «اللَّهُمَّ لَا تَمْتُنْتَنِي» (من لایحضره الفقیه، ج ۳: ۳۷۷)؛ پروردگارا مرا کم خرد و بی تدبیر مگردان.

از سوی دیگر، سفارش های فراوانی نسبت به جایگزینی «تبسم» به جای خنده شده



است تا آثار زیان بار و منفی خنده، به برکات پسندیده و ارزشمند تبدیل شود. بهترین خنده، تبسم معرفی شده است تا به کمترین میزان، قناعت شود و لحظه های زندگی، دستخوش لذت های زودگذر و ناپایدار نشود. رسول خدا(ص)، سفیر راستین خداوند و الگوی تمام عیار انسان ها در امروز و هر روز، شخصیتی عرشی معرفی شده که خنده ایشان، همیشه تبسم بوده و افزون بر آن، از چهره های باز و گشوده بهره داشته و «کثیر التبسم» بوده اند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۶: ۳۴۱)

به هنگام ارزیابی آلودگی به گناه، تبسم برای استهزای مؤمن، گناه صغیره و خنده، گناه کبیره دانسته شده است. در نگاه فقیهان، تبسم، قطع کننده نماز و مایه بی ارزشی این عبادت بزرگ نخواهد شد. (پیشین: ۱۲۹)

مزاح یا شوخی، موضوع دیگری است که در آینه آسمانی معارف، از زوایای مختلفی بدان نگریده شده است. نگاه نخست، نگاهی ناپسند و مذموم است؛ به طوری که رسول اکرم(ص) با صراحت تمام، امیر مؤمنان علی(ع) را خطاب قرار داده، فرموده اند: «یا علی! لا تَمْرَحَ فَيَذْهَبَ بِهَاؤُكُ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷: ۴۸)؛ علی جان! هیچ گاه شوخی مکن؛ زیرا آبرو- و ارزش و عظمت تو- زایل می شود.

در گفتار دیگری فرمودند: هیچ بنده ای، ایمانی صریح- شفاف و روشن- به دست نمی آورد، مگر آنکه مزاح و شوخی و دروغ را رها کند. (پیشین: ۴۵۶)

امام علی(ع) نیز درباره شوخی فرموده است: «مزاح، زمینه ساز کینه توزی است؛ هیچ کس شوخی نکرد مگر آنکه شوخی، او را از عقل و خرد می اندازد. کسی که شوخی کند، به وسیله آن، خوار و زبون خواهد شد. آفت شخصیت و هیبت آدمی، مزاح است. برای هر چیزی بذری است و بذر دشمنی، مزاح و شوخی است». (همان: ۱۴۲)

در فرمایش دیگر معصومان(ع)، شوخی موجب از بین رفتن نور ایمان، کم رنگ شدن مروّت و مردانگی، نوعی ناسزا و فحش کوچک، محو سازنده مهابت مردان، ایجاد کننده جرئت در دیگران برای رویارویی با انسان و نشان بی محبتی شمرده شده است. (همان: ۴۷)

سرور و شادی، موضوع دیگری است که پیشوایان و معصومان(ع) سخنان قابل تأملی درباره آن بیان کرده اند؛ امیرالمؤمنین(ع) تمامی شادی ها را ناپایدار و ناقص معرفی کرده، دنیا را سرابی به دور از شادمانی واقعی می شمرد؛ جهانی که ظاهر آن آراسته و همراه با خوشبختی و خرسندی است، اما باطن و درون آن غرور و فریب نهفته است. (آمدی، ۱۳۸۰، ج ۴: ۵۲۸)

در سخنی درس آموز برای معرفت‌اندوزان و خردورزان، شادی‌های امروز و سرور دنیوی را دام‌های پنهان - از سوی شیطان و هواهای نفسانی، دانسته که خودبینی، کبر و غرور به همراه دارد - و یکایک ابزار و وسایل آغشته به این اندیشه شیطانی را پرتگاه هلاکت‌بار و شیون‌ساز در روز واپسین معرفی می‌کند. (همان: ۱۳۲)

ب) ستایش بسیار و تشویق فراوان

سلسله سخنان دیگری از پیشوایان معصوم (ع) وجود دارد که افزون بر ستایش این صفات، نوعی تشویق اصحاب و پیروان، در آن‌ها به چشم می‌خورد؛ همانند سخنان رسول خدا (ص) که فرمودند:

* مؤمن، شوخ و زنده‌دل است و منافق، سخت و غضبناک. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷: ۱۵۴)

* همانا من شوخی می‌کنم و اهل مزاح هستم؛ اما حرف باطل و بیهوده نمی‌گویم.

(همان، ج ۱۶: ۲۹۸)

یا سیره آن حضرت که: روزی به گونه‌ای خندیدند که دندان‌های ایشان نمایان شد و روز دیگر که یک نفر اعرابی - بیابانگرد - خدمت پیامبر (ص) آمد، هدیه‌ای تقدیم کرد، اما هنگام رفتن رو به آن حضرت کرد و گفت: پول هدیه مرا بده! رسول خدا (ص) خندید و از آن روز هر گاه اندوهگین می‌شدند، می‌فرمودند: کجاست آن اعرابی؟ ای کاش الان نزد ما بود و ما را می‌خندانید. (پیشین: ۱۵۹)

افزون بر سیره و روایات مذکور، گاه رسول‌الله (ص) با اصحاب و اطرافیان مزاح می‌کردند تا نشست و برخاست‌ها و گفتگوها از حالت یکنواختی خارج شده، علاوه بر راحتی اصحاب در برابر پیامبر (ص) هنگام ارائه پرسش و دریافت پاسخ، نوعی سرور و شادی در قلوب آنان وارد شده و صمیمیت و مهربانی بیشتری احساس شود.

روزی پیرزنی خدمت حضرت (ص) آمده، عرض کرد: یا رسول‌الله! دعا کنید من وارد بهشت شوم. پیامبر (ص) فرمودند: پیرزنان وارد بهشت نمی‌شوند! او به شدت اندوهگین شد، اما حضرت رو به وی کرده، فرمودند: تو در آن روز عجز و فرتوت و پیر نخواهی بود، بلکه با اراده الهی، بار دیگر جوان و به صورت دوشیزه خواهی شد. (پیشین: ۴۵۸)

امام صادق (ع) رو به یونس شیبانی، از اصحاب خود کرده، فرمودند: شوخی شما اصحاب با یکدیگر چقدر است؟ او گفت: اندک. امام (ع) فرمودند: «این گونه نباشید. به درستی که مزاح بودن و شوخ‌طبعی از حسن خلق است. همانا بدین وسیله شادی و سرور





در قلب برادر خود داخل می کنید. همان گونه که رسول خدا(ص) اهل شوخی و مزاح بود تا سرور و شادی در قلب اصحاب وارد کند». (نهج البلاغه، خطبه ۸۴)

علاوه بر گفتار و رفتار شیرین و دلنشین این اسوه های آسمانی، سخنان ارزشمندی در این مرحله از معصومان(ع) به چشم می خورد که چون با دیدگاه های نخست مقایسه شود، شگفتی و تعجب آدمی را دوچندان می کند. به طور مثال «خرسندسازی صالحان» یا «ادخال سرور در قلوب مؤمنان»، محبوب ترین اعمال نزد خداوند دانسته شده است! (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲: ۱۹۱)

در صحیفه ای دیگر از مجموعه سخنان معصومان(ع)، مزاح و شوخی دین باوران و خداجویان، «عبادت» و خنده آنان، «تسبیح الهی» بیان شده و برای کسی که مسلمانی را شادمان کند، پاداشی چشمگیر عنوان شده است. (پیشین: ۱۵۹)

گستره نگاه عرشی پیشوایان پاک سرشت، آن گاه پدیدار می شود که از نوع نگرش آنان نسبت به پوشش های ظاهری زندگی و گزینش رنگ آن ها - به خاطر سرور آفرینی و ایجاد شادی در روح و روان آدمی - آگاهی یابیم. آنجا که در گفتاری گرانسنگ، گوهری از معرفت امام(ع) نمایان می شود که فرمودند: «مَنْ لَيْسَ نَعْلًا صَفْرَاءَ كَانَتْ فِي سُرُورٍ حَتَّى يُبْلُغَهَا» (کلینی، ۱۳۶۲: ۴۶۶)؛ کسی که نعلین زرد بپوشد، در سرور و شادمانی خواهد بود تا کهنه و فرسوده شود.

در سخنی دیگر، معیار شادی برتر و تمام عیار انسان های هدفمند، پویا و خداجو، این گونه توصیف شده است: «چهره آنان نوعی گشایش، انبساط و روشنی داشته و قلبشان لبریز از شادی و شور و شغف باشد». (پیشین: ۱۴۷)

در عبارتی گویا و شیوا از چندین امام والامقام، همگان به شتاب در سرور و شادمانی دنیا و عقبا دعوت شده اند: «عَجَّلُوا إِلَى سُرُورِ الدُّنْيَا وَالْعُقْبَى». همان گونه که رضایت الهی در وجود انسان، به سرور و شادمانی قلب تفسیر شده است، پیشوای معصوم(ع) چون سخن از روز عید به میان آورده، می فرمایند: «إِنَّهُ يَوْمٌ عِيدٌ وَفَرَحٌ وَ سُرُورٌ» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۴۵۸)؛ همانا این روز، روز عید، فرح و شادمانی است. و در دعایی، از خداوند تقاضای «برکت و سرور» برای آل محمد(ص) شده است: «اللَّهُمَّ صَبِّحْ آلَ مُحَمَّدٍ بِبَرَكَهٍ وَ سُرُورٍ» (پیشین: ۲۶)؛ پروردگارا! پدیدار ساز برکت و شادمانی را برای آل محمد(ص).

نگرشی این چنین روشنگر نسبت به شادی و شادمانی و ابعاد گوناگون آن، موجب

شده که اصحاب و یاران امامان(ع) نیز خود را اهل سرور دانسته، بفرمایند: «كُنَّا أَهْلَ بَيْتِ غِبْطَةٍ وَ سُرُورٍ وَ نِعْمَةٍ» (پیشین: ۳۲)؛ ما خاندان غبطه، سرور و شادی و نعمت هستیم. این صفت ستایش شده در کلام معصومان(ع)، درباره فرشته پیام آور وحی، جبرئیل نیز بیان شده است که در برخی از زمان‌ها، با شادی و شور و شادمانی، سخن خداوند را ابلاغ می کرده است.

رازهای شاد زیستن

بی شک در نگرش امروز ما به خوبی بنیان‌های فکری فرهنگی یکایک صاحب‌نظرانی که زندگی خویش را در لحظه‌های لبریز از شادی، شور و غوغا نگریسته، در جهان بینی خود، روزنه‌ای نسبت به فردای جاودان نمی‌یابند، احساس می‌شود و مسیر ستایش یا نکوهش سخنان نسبت به این صفات را از هم جدا می‌کند. در ادامه به ویژگی‌های ده‌گانه راز و رمز شاد زیستن از نگاه اندیشمندان می‌پردازیم.

۱. نوع نگاه و نگرش به خویشتن

جهان، بازتابی از خود ماست. وقتی خود را دوست داریم، همه را دوست می‌داریم و آن‌گاه که از خویش بیزاریم، به هیچ کس عشق نمی‌ورزیم.

گام نخست شاد زیستن، آن است که همیشه از خود به خوبی یاد کرده و از واژه‌ها و کلمات زیبا و دلپذیر در سخنان خویش استفاده کنیم. با نگاهی به موفقیت‌های گذشته و توانمندی‌های امروزمان، زندگی را مطلوب و مورد علاقه خود بدانیم. تصویر جالب و دلنشین از خویشتن و پدیده‌های اطراف، موجب می‌شود که جهان به نظر ما دوست‌داشتنی و مورد علاقه قلبی شود.

منشأ تمام افکار و حرکات ما، چگونه دیدن خویشتن است؛ تجربیات، موفقیت‌ها، شکست‌ها و افکاری که در مورد خود داریم و واکنش‌های دیگران نسبت به ما، همه و همه شکل‌دهنده تصویری‌اند که در ذهن داریم. بنابر این، اعتقاد به حقیقی بودن این تصویر، زمینه‌ساز نگاه ما به طور دقیق در همان چارچوب خواهد بود.

تعارفات کلامی آهنگین، پر مفهوم و زیبا، ستایش خود در حد تعادل و شایسته، استفاده از بیان مثبت و لبریز از امید و عشق، استفاده از نوشتارهای شهادت‌آفرین و آرمان‌ساز و دستیابی به منطقی ارزشمند و مورد قبول، نشانه‌های شادی روحی و شادابی





روانی است که انسان‌های سربلند و موفق همیشه از آن بهره داشته‌اند.

۲. توجه به زمان اکنون

کلید شادی و خرسندی، متمرکز کردن ذهن در لحظه اکنون است؛ پی بردن به این حقیقت که تمام دارایی ما این لحظه است و میزان آرامش ذهن و کارایی فردی ما بر اساس مقدار توانایی برای زیستن در زمان اکنون مشخص می‌شود.

توجه به زمان حال، به خوبی در کودکان مشاهده می‌شود. آنان خود را به طور تمام‌وقت در حال غرق می‌کنند و درگیر فعالیت کنونی می‌شوند، بدون آنکه از گذشته ناراحت یا نسبت به آینده نگران باشند. پس برای شاد زیستن باید مشغول اکنون شویم و امروز را دریابیم که شاید آینده برای ما دگرگون و دست‌نیافتنی باشد.

زیستن در زمان حال، به معنی گسترش آگاهی انسان برای دلپذیر ساختن لحظه جاری به جای دور انداختن آن است، تا لحظه لحظه زندگی را واقعاً زنده باشیم، خوشی‌های آن را بنگریم و دریابیم و با لمس صحنه‌های شاد و تأثیرپذیری از آن‌ها، اندوه و ترس و غصه‌های گذشته و آینده را از خود دور کنیم. ارمغان این نگاه نو، روشن‌بینی خاصی است که در پرتو آن، به سادگی از بدی‌ها گذشت می‌کنیم و به آرامی از غوغای غوغاگران در خانواده و محله و جامعه دور می‌مانیم؛ عمر را سرمایه‌ای می‌دانیم که فقط فرصت یک بار دستیابی به آن فراهم است و پس از پایان زندگی، امکان استفاده از آن وجود ندارد. انتخاب، همیشه با ماست؛ می‌توان به سادگی مهار زندگی را در دست گرفت، در حال زندگی کرد و خود را در لجاجت‌ها و پریشانی‌های گذشته زنجیر نکرد.

۳. تصمیم به شاد زیستن و نشاط داشتن

شاد زیستن، یک تصمیم است؛ تصمیم خردمندانه‌ای که در آن، تمامی مصائب و سختی‌ها به منزله تجربه‌هایی ارزشمند قلمداد می‌شوند که هر کدام، ما را در دستیابی به موفقیت در مسیر پر سنگلاخ زندگی، آبدیده خواهد ساخت.

آن هنگام که به مشکلات و سختی‌ها هجوم بریم، درمی‌یابیم که تلخی‌ها آن قدرها هم مصیبت‌بار نیستند. نگاه ما به ثمرات شیرین این تجارب تلخ، پیمودن راه را ساده و سهل می‌کند؛ به گونه‌ای که گاه به استقبال حوادث می‌شتابیم و آنها را در آغوش خویش می‌فشریم! شوخی و خنده دردهای جسمانی ما را تسکین بخشیده، آسفتگی خاطری که از تنهایی و اندوه نسبت به آینده فراهم آمده، دور می‌کند. با خنده، هر چیزی به نفع جسم

و جان ما پیش می‌رود و نوعی احساس «پرواز طبیعی» به ما دست می‌دهد. در این حال، سیستم تنفسی، درست مانند زمانی می‌شود که به ورزش دو پرداخته‌ایم؛ به همین خاطر، دردهایمان تسکین یافته، نوعی آسودگی خاطر به ما رو می‌کند. هنر شاد بودن مستلزم توانایی خندیدن به مشکلات در کوتاه‌ترین زمان پس از وقوع آن‌هاست. انسان‌های شاد از دیدن روی سکه ناامیدی، یا نگرش به غصه و اندوه زندگی پرهیز می‌کنند.

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: من بچه‌ها را به خاطر پنج خصلت دوست دارم: ۱. گریه می‌کنند، ۲. خود را به خاک می‌مالند، ۳. چیزی را برای فردا ذخیره نمی‌کنند، ۴. چیزی را می‌سازند، سپس خود خراب می‌کنند، ۵. با یکدیگر دعوا می‌کنند ولی کینه به دل نمی‌گیرند. (پیشین: ۳۴۵)

۴. اصلاح اندیشه‌های خود

به هر چیزی که فکر کنید، به طرف آن کشیده می‌شوید، گر چه آن‌ها افکار مطلوب ما نباشند؛ زیرا مسیر حرکت ذهن، همیشه به سوی تفکرات است نه در جهت گریز از آن. در این میان، تفکر مثبت، سازنده است. صاحبان تفکر مثبت، تنها به موارد مطلوب می‌اندیشند و در پی آن، به سوی آن اهداف و دیدگاه‌ها کشیده می‌شوند. آیا بهتر نیست همیشه به آنچه می‌خواهیم فکر کنیم و تفکر ما همواره آرامش، شادی و آسایش روحی و جسمی باشد؟!

ذهن انسان شبیه یک کوه یخ است؛ با آنکه گاهی ما بیشتر از قسمت بیرونی این کوه یا همان ضمیر هوشیار بهره می‌بریم، اما قسمت درونی یا ضمیر ناهوشیار است که بیشترین تأثیر را بر ما دارد.

ذهن ما چونان یک آهنرباست. فکر کردن به خواسته‌های خود و اندیشیدن به موفقیت، شادکامی و خرسندی، مایه دستیابی به آن‌ها خواهد شد. افکار انسان مانند ابرهای نامریبی‌اند که برای او نتیجه به بار می‌آورند. با منظم کردن افکار، می‌توان تعیین‌کننده نتایج بود.

به این نکته مهم توجه داشته باشیم که گزینش اندیشه‌های شایسته و نشانیدن آن‌ها در ضمیر ناهوشیار خود، مایه روحی بلند، هم‌تی والا و احساس عالی خواهد بود و این بدان علت است که تمامی کلمات بر افکار و احساسات ما تأثیر می‌گذارند. از آن سو، افکار ما نیز بر نوع بیان و احساس ما مؤثر خواهد بود و سرانجام، احساسات ما هم به نوبه خود



بر نوع بیان و افکار ما تأثیر خواهد داشت.

۵. از دست ندادن اهداف و آرمان‌های زندگی

هدف، آن چیزی است که ما را همیشه در حرکت، تلاش و جوشش نگه می‌دارد و زندگی را همراه با نشاط و پویایی، در آینه اندیشه‌مان ترسیم می‌کند. انسان‌های هدفمند، همواره با امید و اطمینان نسبت به آینده، زندگی خویش را سپری می‌کنند و گاه در سخت‌ترین زمان‌ها و مکان‌ها- همانند ایام زندان یا اسارت- با روحی سرشار از امید و عشق، لحظه‌ای از آرمان‌های خود دست برنداشته، راست‌قامت و استوار با وجود سنگلاخ‌های پیش رو، حرکت می‌کنند.

به راستی انسان‌های پر نشاط و خرسند هدف را جزیی از طبیعت زندگی خویش نمی‌دانند؟! و برتر از آن، صرف داشتن هدف را مهم‌تر از چیستی آن نمی‌بینند؟! آیا انسان‌های بدون انگیزه و بی‌هدف، قادر به ادامه زندگی یا حیات طولانی خواهند بود؟!

۶. استقبال از مشکلات

نومیدی و یأس، آثار تخریب‌کننده‌ای به همراه دارد. راه دوری و مبارزه تمام‌عیار با آن، این است که از زندگی انسان‌های برجسته استفاده کرده، درس عبرت بگیریم و از مواعی که می‌توانند مسدود کننده موفقیت و کامیابی انسان شوند، آگاه شویم.

مهم نیست از کجا آغاز می‌کنیم؛ مهم، نقطه‌ای است که برای خاتمه برمی‌گزینیم. پیوسته با موقعیت‌های بزرگ مواجه می‌شویم که زیرکانه خود را در قالب مشکلات غیر قابل حل از ما پنهان می‌کنند. ما برای حل مسائل و مشکلات و یافتن راه حل‌های مناسب و طراحی شایسته آفریده شده‌ایم و باید بدانیم مشکلات، بخشی از میراث دنیابند که ما را برای رهایی از خود، به سوی یادگیری و تجربه می‌رانند. از این رو، ناهمواری‌های زندگی برای انسان‌هایی که مثبت فکر می‌کنند، موقعیتی تازه برای یاد گرفتن است.

۷. نهراسیدن از اشتباهات

یکی از راه‌های شادمان بودن، آن است که بدانیم از شکست‌های خود بسیار بیشتر از پیروزی‌هایمان درس می‌گیریم؛ زیرا وقتی بازنده می‌شویم، به فکر و تأمل و تجزیه و تحلیل و سازماندهی مجدد می‌پردازیم و طرح‌ها و روش‌های تازه بنا می‌کنیم؛ اما وقتی برنده می‌شویم، فقط جشن می‌گیریم! چیز تازه‌ای یاد نمی‌گیریم و این خود دلیل دیگری برای گرامی داشتن اشتباهات است.



بدون شک همین نگرش مثبت، موجب شده که انبوه بی‌شماری از اندیشمندان و شخصیت‌های برجسته جهان از نقطه‌ای مسیر سازندگی خود و جامعه را آغاز کنند و به قلّه پیروزی دست یابند؛ همان گونه که توماس. جی. واتسون، مؤسس کارخانه آئی.بی. ام گفته است: راه دستیابی به موفقیت، مضاعف کردن میزان شکست‌هاست. (پیشین: ۹۳)

انسان‌هایی که تاب و توان ارتکاب اشتباهات مختلف در زندگی را ندارند، در حقیقت؛ شهامت پرداخت بهای عشق را ندارند. عاشق دانش، دارایی، شهرت، منزلت اجتماعی و تمام اندیشه‌های مثبت، امنیت یا احتیاط‌های بیش از حد را رها کرده، بی‌پروا بر هر خطری آغوش می‌گشاید.

۸. تعهد نسبت به مسئولیت‌ها

قبول هر گونه مسئولیت، نیازمند داشتن تعهد نسبت به چگونگی فعالیت و کسب موفقیت در آن است. بی‌شک نخستین گام را باید خودمان برداریم. تا وقتی در حاشیه ایستاده‌ایم و برای حضور در میدان زندگی و هجوم سختی‌های آن آمادگی نداریم، گویی جهان در برابر ما با این نگرش ایستاده است که: «خوب، گویا درباره این مسئله جدی نیست، هر وقت آن را جدی گرفت، به او کمک خواهیم کرد».

در یک نگاه پر گستره، آن لحظه‌ای که با قاطعیت می‌گوییم: «به هر قیمتی این کار را خواهیم کرد»، گام نخست را به سوی «نبوغ و قدرت و سحر» برداشته‌ایم. کسی در زندگی موفق می‌شود که تصمیم به موفق شدن گرفته باشد.

۹. رو کردن به تلاش و کوشش

برای شاد زیستن، به تلاش نیاز است و در این باره، از حیوانات می‌توان درس گرفت؛ آن‌ها تقریباً همیشه مشغول کارند؛ تدارک زمستان را می‌بینند، آماده بهار می‌شوند، خودشان را تمیز می‌کنند، به بچه‌هایشان غذا می‌دهند و همیشه کاملاً زنده و متحرکند و به نظر می‌رسد کاملاً راضی و خشنود هم باشند.

با غفلت، سستی و دوری از فعالیت مفید، پیشرفتی در امور حاصل نمی‌شود. هر باغبانی می‌داند که علف‌های هرز خود به خود می‌رویند و نیازی نیست که آن‌ها را بکارد. رسیدگی به گل‌ها و چمن‌ها و سرسبز و با نشاط کردن فضای باغچه است که تلاش می‌خواهد؛ تلاشی مداوم و روزانه.

ما برای پیروزی و موفقیت و شادی و شادمانی، نیاز به تلاش داریم؛ زیرا طبیعت

آن را از ما «طلب» می‌کند و این ویژگی‌ها، امتیاز و اشتیاق انسان برای یادگیری، خودآزمایی، آزمایش و تجربه است.

۱۰. دوری از رؤیایها؛ توجه به حقایق زندگی

زندگی، فرایند ساختن است. آنچه امروز انجام می‌دهیم، بر آنچه فردا خواهیم داشت، تأثیر می‌گذارد و نتیجه فردا، ثمره تلاش امروز است. خیلی‌ها غافل از آنند که مهم، فعالیتی است که امروز- به دور از خیالبافی و رؤیاهای شیرین- انجام می‌دهند. شاید بتوان چند صباحی را بی‌خیال و بی‌توجه به مسئولیت امروز، سپری کرد؛ اما دیر یا زود، فردا و فرداهایی در راه است که باید حساب پس داد و پاسخگوی گذشته خود بود. پس امروز مهم است و باید امروز را دریافت.

عوامل شادی آفرین در زندگی

راه‌های دستیابی به شادی در زندگی، موضوعی پرجاذبه و شیرین است که دوستداران بسیاری دارد. از آنجا که عوامل فراوانی در این باره وجود دارند و آشنایی با شیوه صحیح و راهکاری ارزشمند، انسان را به سرمنزل مقصود هدایت می‌کند، چندین عامل را برگزیده، با نگاهی نو به معارف ناب فرهنگی، در مورد آنها بحث می‌کنیم.

۱. ثروت و شادی

ثروت و دارایی از دیدگاه معارف دینی، تعریفی روشن و جایگاهی خاص دارد. از یک سو، «فضل خداوند» (بقره: ۱۹۸) و وسیله «قوام و برپایی جامعه» معرفی شده است که توان تأمین «سعادت دنیا و آخرت» (قصص: ۷۷) انسان را دارد و از سوی دیگر، «ارزش ذاتی» (بقره: ۲۴۷) نداشته، در برابر اراده الهی بی‌اثر (آل عمران: ۱۱۶) دانسته شده یا ارزشی اندک در برابر اعمال صالح بدان داده (اسراء: ۴۶) و تنها، زینت زندگی (همان) شمرده شده است! در حالی که زیورآلات و زینت‌های زندگی، ارزش مستقل ندارند و در کوتاه‌مدت از جلوه زیبای خود ساقط می‌شوند. (سبأ: ۳۴)

با این نگرش، مال و مقام نزد فرعونیان باعث ارزش بوده، ثروت و رفاه با روحیه تجاوزگری، مال دوستی و ترک انفاق همراه شده که برای آینده حوادث، عاملی کم‌ارزش خواهد بود. (تکواثر: ۷-۱)

در صحنه‌های دیگری از قرآن، درباره صاحبان ثروت، دو شخصیت مثبت و منفی



ترسیم و آثار هر یک توضیح داده شده است. نخست، ثروت خدیجه(س) عامل ارزشمند غنای رسول خدا(ص) و توانایی مالی آن حضرت در تبلیغ رسالت بیان شده؛ سپس دارایی سرشار قارون، عامل سرمایه‌داری و سرکشی در آیین حضرت موسی(ع) معرفی و به عنوان ثروتمندی منحرف- که داستان زندگی وی عبرتی برای دیگران خواهد بود- مطرح شده است.(قصص: ۸۳)

افزون بر این، استفاده نادرست از ثروت، عامل سقوط جامعه و خودنمایی و فخر فروشی از آثار سوء دارایی گوشزد شده و در کنار این دو، آتش عذاب الهی پایان کار ثروت‌اندوزان زشت‌کردار دانسته شده است.(معارج: ۲۰-۱۵)

خداوند حکیم، سرانجام بین این دو دیدگاه، راه روشنی از بصیرت و بینایی ارائه فرموده، «ثروت را علت تام سعادت، شادکامی و خوشبختی» ندانسته، بلکه آن را زمینه‌ساز و ابزاری معرفی می‌کند که می‌تواند در دست صاحبان آگاهی و هوشیاری قرار گرفته، آنان را به ارزش‌های والای انسانی، پایدگی و جاودانی برساند؛ به گونه‌ای که نگاه تمام دنیازدگان را خیره و آنان را دچار حیرت کند.(بقره: ۲۶۱)

سپس نمونه‌های وارسته‌ای از ثروتمندان روشن‌اندیش را معرفی فرموده تا نوع نگاه و نگرش انسان‌ها را برترین عامل در سعادت‌آفرینی ثروت و دارایی معرفی کند. از این رو، «شعیب پیامبر» را ثروتمندی اندیشمند و هوشیار دانسته که افزایش دارایی، بر بینش آسمانی او می‌افزود؛ هیچ‌گاه اسیر دل‌بستگی‌های مادی نشد، بلکه همواره امیر مال و ثروت خود بود.

۲. سلامتی و شادی

سلامتی و تندرستی، نعمت ناپیدایی است که چون از انسان گرفته شود، آثار و برکات آن آشکار می‌شود. این ویژگی ارزشمند، در زندگی چنان گستره‌ای دارد که تمام صفات و استعداد‌های مادی و معنوی را به ظهور رسانده، زمینه‌ساز بهره‌گیری از همه داده‌های خداوندی می‌شود. از این رو، رسول اکرم(ص) فرمودند: «بهره‌مندی در زندگانی حاصل نمی‌شود مگر با تندرستی و سلامتی».(مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲۵: ۴۵۶)

امیر مؤمنان علی(ع) نیز فرمودند: «دو نعمت است که ارزش آن همیشه مجهول است: صحت و امنیت؛ هیچ لباسی برازنده‌تر از تندرستی نیست و این موهبت، تنها با کم‌خوراکی و گرسنگی یافت می‌شود».(پیشین)

همه ما، انسان‌های نابینا، معلول و فلج را سراغ داریم که کارهای چشمگیری انجام داده و نگاه پر حیرت افراد سالم را به سوی خود جلب کرده‌اند.

۳. آرامش خاطر و رضایت از زندگی و شادی

شادمانی در زندگی، مصون ماندن از غم و اندوه است. آنگاه که هر یک از ما توان دور کردن غم‌ها و غصه‌ها را داشته باشیم و نگرانی‌ها، نومییدی‌ها و دغدغه‌های خاطر خود را از روح خویش بزداييم، آرامشی به ما روی می‌کند که ارمغان آن، شادی شیرین و دلپذیر خواهد بود.

بی‌گمان احساسات ما زاده افکار ماست و افکار منفی همیشه زمینه‌ساز تخریب و فریب ما خواهند بود. هر گاه به خود اجازه دهیم که اندیشه‌های ناشایست و ویرانگر به ما رو کنند، راه دشمنی و شکنجه را برای خویش فراهم ساخته‌ایم و گاه زمانی به خود می‌آییم که اختیار زندگی از دست ما خارج شده است! روزهایی که باید روان ما را آرامش و جسم ما را آسایش بخشد، به لحظه‌هایی دردآلود تقسیم کرده‌ایم و تنها آشفتگی و تلاطم روح برای خود به دست آورده‌ایم.

بیاییم از اکنون مانع هجوم افکار وسوسه‌گر، پریشان‌ساز و غیر واقعی نسبت به تمامی دوستان و همکاران و آشنایان باشیم؛ زندگی را خوب بنگریم، تا خوبی‌ها و خوشی‌ها به ما رو کند. حوادث تلخ گذشته را فراموش کنیم و هرگز با چنگ و دندان به گذشته اندوهبار خویش آویزان نشویم که نه تنها هیچ پدیده‌ای را تغییر نداده، بلکه به حوادث مرده، اجازه تصرف در امروز و فردای خود را داده‌ایم. از امروز هیچ‌گاه حوادث غمباری را که پشت سر گذاشته‌ایم، بازگو نکنیم و تنها از هر یک از آن‌ها تجربه‌ای ارزشمند برداشت کرده، بقیه را دور بریزیم.

زندگی شاداب و شیرین، هنگامی در آغوش وجودی ما قرار می‌گیرد که پذیرفته باشیم گذشته، گذشته است و آینده هم در دست ما نیست. پس امروز را دریابیم و سرشار از شور و نشاط کنیم.

از پیش‌بینی‌های تیره و تار، با خیالات واهی و آینده‌ای همراه با اتفاقات دردناک به شدت بپرهیزیم و خود را با وسوسه‌های شیطانی آزار ندهیم.

۴. مسافرت و شادی

حضور در یک مکان محدود، انجام کارهای تکراری و یکنواختی و یکسانی دیدارها

و گفتگوها در زندگی، باعث خستگی جسم، فرسودگی روح و از دست رفتن نشاط و شادی می‌شود؛ به گونه‌ای که گاه فشار حوادث روزمره، تاب و توان از آدمی ربوده، زندگی شیرین را تلخ و غیر قابل تحمل می‌کند!

سیر و سفر، دور شدن از مشکلات روزمره و رهسپار شدن به دیاری دور از غوغای روزانه، تغییر آب و هوا و تنوع در زندگی، زمینه‌ساز تجدید قوا، کسب توان و آمادگی روانی در رویارویی با مشکلات شده، نشاط دوباره و سلامتی روحی و جسمی می‌بخشد؛ هر چند این تنوع و جابه‌جایی، یک‌روزه باشد. قرآن کریم این مهم را با دعوت «سیر و فی الارض» (عنکبوت: ۲۰) بیان فرموده است تا آثار و برکات بی‌شماری نصیب صاحب بصیرت شود.

رسول اکرم (ص) با بینشی عرشی به این نکته اشاره کرده و فرموده است: «مسافرت کنید تا سالم بمانید» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۵۶). در سخنی دیگر، اهداف سفرهای انسان دانا و عاقل را «تجارت و درآمد»، «تحصیل کمالات» و «تفریح، تفرّج و لذت‌های شایسته» بیان فرموده‌اند. همان گونه که امام علی (ع) با اشاره بدان، فرموده‌اند: برای دستیابی به تکامل و ترقی، از وطن‌های خود دور شوید و مسافرت کنید که در سفر، پنج فایده نهفته است: تفریح و انبساط روحی، تحصیل درآمد زندگی، آموختن دانش و تجربه، یادگیری آداب زندگی و آشنایی با بزرگان و صاحبان فضیلت. (لقمانی، ۱۳۸۰: ۱۲۱)

۵. کار و شادی

به راستی کار و تلاش، «سرمایه جاودانی» برای خود، خانواده و جامعه است؛ زیرا تنبلی، بیکاری و بی‌حالی، بنیان بسیاری از بلاها و بدبختی‌ها و زمینه‌ساز حضور اهریمن فساد و تباهی در جامعه خواهد بود.

امام علی (ع) در جمله‌ای کوتاه، بلندای برکات کار و تلاش را چنین ترسیم فرموده‌اند: «بزرگ‌ترین تفریح، کار است». (آمدی، ۱۳۸۰: ۴۱۲)

۶. پرهیزکاری و شادی

مجموعه «بایدها» و «نبایدها» در فرهنگ حیات بخش اسلام، زمینه‌ساز «گرایش‌ها» و «گریزها» است و این دو، باعث تقوا و تقرّب ما می‌شوند. از این رو، چندین عامل، زمینه‌ساز پرهیزکاری و شادی پایدار و قلبی ما خواهند بود:

الف) دوری از گناهان کوچک و بزرگ؛

ب) انجام واجبات و در حد توان انجام مستحبات، به ویژه نماز در اول وقت؛



ج) باور این حقیقت که «عالم محضر خداست» و هرگونه نافرمانی کوچک، بزرگ محسوب می‌شود؛ که در این هنگام نام و یاد خدا، کیمیایی آرام‌بخش و نورآفرین است.

د) وضوی دایم؛

ه) اختصاص ساعتی ویژه برای خلوت و گفتگو با پروردگار مهربان؛

و) ارتباط خاص با معصومان(ع) و توسل به آنان برای گره‌گشایی مشکلات معنوی

و مادی؛

ز) افزایش آگاهی و هوشیاری حقیقی در عرصه‌های مختلف زندگی و مطالعه یا

نشست و برخاست با پاکان و صالحان.

۷. ورزش و شادی

ز نیرو بود مرد را راستی ز سستی کژی آید و کاستی

جسم و جان ارتباطی دوسویه و مستقیم با هم داشته، هر کدام در دیگری تأثیرگذار است.

آنجا که روان آدمی، قوی و توانمند باشد، اندوه و ناراحتی جسم را زوده، آن را توسنی بادپا می‌سازد و هر گاه نشاط جسمی وجود داشته باشد، در اثر تلاش و تکاپو، راه‌های خمودگی و

افسردگی روح محو می‌شود. از این رو گفته‌اند: عقل سالم در بدن سالم است.

رسول اکرم(ص) می‌فرماید: «الهُوَ وَالْعَبْوَاءُ فَإِنَّهُ أَكْرَهُ أَنْ يُرَى فِي دِينِكُمْ غَلْظَةً» (مجلسی،

۱۴۰۳، ج ۳: ۳۶۰)؛ ورزش و بازی کنید و تفریح داشته باشید. همانا من ناراحت‌م که در دین

شما، خستگی و بی‌نشاطی دیده شود. در سخنی دیگر فرمودند: «خوب است پسر در

خردسالی و نوجوانی بازیگوش و پر جنب و جوش باشد، تا در بزرگی خویشتن‌دار، صبور

و مقاوم گردد» (پیشین: ۳۶۱)

امیر مؤمنان علی(ع) - که پیشوای تمامی پهلوانان و قهرمان خداجوی تاریخ است -

در راز و نیاز خود با خداوند، چنین آرزو می‌کنند: «قَوَّ عَلَيَّ خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي وَاشْدُدْ عَلَيَّ

الْعَزِيمَةَ جَوَانِحِي» (دعای کمیل)؛ پروردگارا! اندام مرا در راه خدمت به خودت قوی گردان و

دل‌م را برای عزیمت به سویت محکم ساز.

آشنایی با دیدگاه اندیشمندان مشهور جهان نیز در این باره جالب توجه است.

۸. خوشرویی و شادی

چهره باز، اخلاق خوب و گفتار شایسته، صفات خجسته‌ای است که همه ما انتظار

آن‌ها را از دیگران داریم. این ویژگی‌ها برای انسان چنان نور آفتاب برای گیاهان است؛



همان گونه که خورشید، جان تازه به گیاه می‌دهد؛ روی گشاده، خوی شیرین و گفتار فرح‌بخش، نوعی سرخوشی، نشاط و سلامت به همراه داشته، افراد را جوان و زنده‌دل و سر حال نگه می‌دارد.

پروردگار بزرگ، ویژگی رسول خود، حضرت محمد(ص) را «نرمی و مهربانی» دانسته و «سنگدلی و خشن بودن» را مایه پراکندگی اطرافیان می‌داند: «فبما رحمه من الله لنت لهم ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك» (آل عمران: ۱۵۹) و در سخنی دیگر، دین‌باوران را به گفتار نیک و پسندیده دعوت می‌فرماید: «قولوا للناس حسنا» (بقره: ۸۳)

امام علی(ع) تندخویی و عصبانیت را نوعی جنون و دیوانگی دانسته (نهج البلاغه: حکمت ۲۵۵)، دوستان مؤمن و خالص خود را به اخلاق خوش و سخنان صمیمی در نشست و برخاست‌ها دعوت می‌فرمود و خود نیز اهل گفتگوهای شیرین و شوخی و مزاح با اصحاب بود و این روش را برای جذب افراد می‌پسندید.

امام صادق(ع) «تبسم و لبخند انسان به چهره برادر دینی‌اش را حسنه» دانسته (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲: ص ۱۸۸)، در پاسخ به پرسشی درباره حسن خلق فرمودند: «فروتنی کن، خوش سخن باش و با برادرت با خوشرویی برخورد نما».

بی‌شک همین ویژگی‌های والا موجب شد که پروردگار حکیم، پیامبر خود را ستوده، او را دارای «خلق عظیم» بداند: «انك لعلی خلق عظیم» (همان: ۱۰۳)

۹. بوی خوش، لباس روشن و شادی

آراستگی ظاهری، رایحه روح پرور عطر و لباس روشن و متناسب در رنگ، هر یک نشانگر لطافت روحی، آرایه‌های فکری، نشاط درونی و شادی روانی است. آموزه‌های مذهبی بر جلوه‌های زیبا و دل‌آزای دین‌باوران و خداجویان تأکید فراوانی کرده، بنیان مکتب را بر طراوت و پاکیزگی دانسته، خداوند مهربان را زیبا و خواستار زیبایی معرفی کرده است و او را بیزار از بوی آزار دهنده می‌داند. از این رو، برای روی آوردن مسلمانان به زینت و آراستگی فرمان داده که: «باید برای برادر مسلمان، خود را زینت دهید و آراسته کنید...» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۹: ۲۹۸)

در سخنی درس‌آموز، پیامبر اسلام(ص) - که خود الگوی گرانقدری در آراستگی ظاهری، استفاده از بوی خوش و توجه به تناسب و زیبایی نوع پوشش و موهای خویش بود- فرموده‌اند: «لباس‌های خود را پاکیزه کنید، موهای خود را کم نمایید، مسواک بنزید

و آراسته و پاکیزه باشید که بنی اسرائیل چنین نکردند و زنانشان زناکار شدند». (حر عاملی، ۱۴۰۳، ج ۱: ۴۳۵)

بی‌شک تعادل در خودآرایی و استفاده از بوی فرح‌بخش و لباس روشن، روابط انسان‌ها را با یکدیگر صمیمی‌تر ساخته، نوعی طراوت روحی و شادی و نشاط به یکایک افراد می‌بخشد. گویی با استشمام بوی خوش، آدمی رایحهٔ بهشت را احساس می‌کند و با آن سوی جلوه‌های ظاهری طبیعت پیوند می‌خورد. از این رو رسول گرامی اسلام (ص) همواره بیش از آنچه برای خوراک خود خرج می‌کردند، نسبت به بوی خوش همت می‌گماردند و می‌فرمودند: «الْبِسُوا الْبَيَاضَ فَإِنَّهُ أَطْيَبُ وَأَطْهَرُ»؛ جامهٔ سفید بپوشید که آن نیکوترین و پاکیزه‌ترین رنگ‌هاست. (همان: ۳۵۵)

آن حضرت، خود بیشتر از رنگ سفید و بعد از آن زرد روشن و سپس سبز استفاده می‌کردند. در دستوره‌های فقهی نیز مستحب است که نمازگزار لباس سفید بر تن کند و استفاده از رنگ سیاه مکروه دانسته شده است.

۱۰. شرکت در مجالس نشاط آفرین

سخنان حکیمانه، موعظه‌های خالصانه و حکایات عاشقانه، چونان آبشار روح‌بخش و ریزانی است که کدورت‌ها و تیرگی‌ها را از آینهٔ دل زدوده، صفای خاطر و روشنای روح نصیب انسان می‌کند.

آنان که سرایردهٔ آفرینش را دیده و به دور از ظاهر زیبا و فریبای زندگی، حقایق هستی را می‌جویند، نشاط و شادکامی را تنها در دست‌افشانی و پایکوبی یا آواز و هیاهو ندیده، «طراوت دل و شادی روان» را طلب می‌کنند.

جمع‌بندی و نتیجه

انسان باید بپذیرد که تمامی گفتگوها و نشست و برخاست‌ها در روح تأثیر می‌گذارد و گاه روزها و هفته‌ها سستی، نومیدی، بدبینی و حتی غفلت و جهالت به وی می‌بخشد! یا از آن سو، حضور در محافل خوبان و صالحان و پاکان، رواق وجودش را معطر و پاک و پر نور می‌سازد و افکار شوم و ملال‌انگیز را از او گرفته، بسیاری از مهرها و قهرها را بازیچه دانسته، عظمت و عزت واقعی را تقدیم وی می‌کند، بدون آنکه از شادی و شادمانی‌اش اندکی کاسته شود یا چین و چروکی در چهره‌اش پدیدار شود.

در آن زمان که رشدی برتر و تکاملی افزون تر یافتیم، تمامی لذت‌ها را در خوراکی‌ها و همه شادی‌ها را در جشن‌ها و آهنگ‌ها جستجو نمی‌کنیم؛ بلکه این‌ها را وسیله‌ای می‌دانیم که در صورت استفاده صحیح، خستگی‌ها و کاستی‌ها را از جسم و جان ما بیرون می‌کند و در صورت افراط یا شکافتن مرزهای الهی و انسانی، خاکستر خمودی و سیاهی و سستی را بر روح و روان ما خواهد نشانند.

در این هنگام است که به خوبی احساس می‌کنیم گاه قطراتی اشک، چنان آرامش روحی و طراوت باطنی به ما می‌بخشد و مشکلات ما را ناچیز جلوه‌گر می‌سازد که هیچ مجلس جشنی چنین تأثیری نخواهد داشت یا آشنایی با سیره و سخن اسوه‌های آسمانی و معصومان(ع)، بار سنگین سختی‌ها را کاسته، زندگی ما را هدفمند و تمامی ناهمواری‌های زندگی را با آرمانی الهی و روحانی هموار می‌کند؛ زیرا الگوهای حقیقی ما، در راه دستیابی به هدف‌های والا، بیشتر از همگان دچار رنج و سختی شده‌اند، اما همه را برای خدا و در راه خدا دیده و تحمل کرده، همواره شادی و نشاط روحی خویش را در سپاس از پروردگار خود بیان کرده‌اند که همانا این شادمانی، حقیقی و جاودان خواهد بود. شادمانی و نشاط باعث ارتقای سطح زندگی شده، موجب تحرک، پویایی و نشاط در انسان و جامعه می‌شود. از این رو، انسان‌های سالم و با ایمان، ترس و اندوهی ندارند و با طیب خاطر به فعالیت و تلاش مشغولند.

خلاصه آنکه، شادی در متن آموزه‌های دینی نهفته است. شادی، تعالی همه‌جانبه جامعه را به دنبال دارد و اگر جامعه‌ای می‌خواهد رشد و تعالی همه‌جانبه داشته باشد، زیربنایش باید بر شادی و نشاط استوار شود.



منابع:

قرآن کریم.

نهج البلاغه. ترجمه محمد دشتی. (۱۳۸۱). قم: حضور.

آمدی، عبدالواحد. (۱۳۸۰). **غررالحکم و دررالکلم**. شرح و ترجمه سید هاشم رسولی محلاتی. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چ چهارم.

ابن اثیر، محمدبن عبدالکریم. (۱۳۸۵ ق). **الکامل فی التاریخ**. بیروت: دار بیروت و دار صادر.

ابن منظور، محمدبن مکرّم. (۱۴۰۵ ق). **لسان العرب**. قم: ادب الحوزه.

باقری، خسرو. (۱۳۷۸). **نگاهی دوباره به تربیت اسلامی**. تهران: مدرسه، چ پنجم.



- برومند، مهدی. (۱۳۸۰). *شیوه‌های تعلیم در قرآن و سنت*. رشت: کتاب مبین.
- جعفری، یعقوب. (۱۳۷۶). *بینش تاریخی قرآن*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- حجتی، سید محمدباقر. (۱۳۷۶). *پژوهشی در تاریخ قرآن کریم*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- حرانی، علی ابن الحسین ابن شعبه. (۱۳۶۰). *تحف العقول*. تهران: کتابفروشی اسلامی.
- حر عاملی، محمد بن الحسن. (۱۴۰۳ ق.). *وسایل الشیعه*. بیروت: دار احیاء التراث العربی، چ پنجم.
- حکیم، محمدباقر. (۱۴۱۷ ق.). *علوم القرآن*. قم: مجمع فکر اسلامی.
- رازی، ابوالفتح. (۱۳۷۱). *روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن*. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- رازی، فخرالدین. (بی‌تا). *تفسیر کبیر*. بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- سبحانی، جعفر. (۱۳۶۰). *منشور جاوید*. اصفهان: کتابخانه عمومی امام امیرالمؤمنین.
- طباطبایی، محمدحسین. (۱۳۶۳). *تفسیر المیزان*. [بی‌جا]: بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبایی.
- طبرسی، ابوعلی فضل بن حسن. (۱۴۰۸ ق.). *مجمع البیان فی علوم القرآن*. بیروت: دار المعرفه، چ دوم.
- فیض کاشانی، ملا محسن. (بی‌تا). *الصافی فی تفسیر القرآن*. بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
- قطب، سید. (۱۴۰۲ ق.). *تفسیر فی ظلال القرآن*. بیروت: دارالشروق، چ دهم.
- قمی، علی بن ابراهیم. (۱۴۰۴ ق.). *تفسیر القمی*. قم: مؤسسه دارالکتاب للطباعه والنشر، چ سوم.
- کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق. (۱۳۶۲). *اصول کافی*. تحقیق علی‌اکبر غفاری. تهران: دارالکتب الاسلامیه، چ پنجم.
- لقمانی، احمد. (۱۳۸۰). *نگاهی نو در آینه معارف به خنده، شوخی، شادمانی*. قم: عطر سعادت، چ پنجم.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ ق.). *بحار الانوار*. بیروت: دار احیاء التراث الاسلامی، چ سوم.
- محمد قاسمی، حمید. (۱۳۸۵). *روش‌های تربیتی در داستان‌های قرآن*. تهران: معناگرا.
- نجاتی، محمد عثمان. (۱۳۶۷). *قرآن و روان‌شناسی*. ترجمه عباس عرب. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- نصری، عبدالله. (۱۳۷۶). *مبانی رسالت انبیا در قرآن*. تهران: سروش.
- هنری، حسام‌الدین. (۱۳۹۹ ق.). *کنز العمال*. بیروت: مؤسسه الرساله.