

بستر سازی قرآن در مدیریت اعتدال‌گرایانه غم و شادی

اکبر ساجدی*

چکیده

غم و شادی از مهم‌ترین احساسات طبیعی انسان است که باید با مدیریت صحیح، بجا و به اندازه ابراز شود. از این رو، مدیریت احساسات و هیجانات در انسان ضروری است. باید دید که با چه شیوه‌ای می‌توان غم و شادی را به نحو اعتدال‌گرایانه‌ای مدیریت نمود؟ آیا قرآن به‌عنوان برنامه‌ای که ضامن سعادت دنیوی و اخروی انسان‌هاست، در این زمینه شیوه‌ای ارائه نکرده است؟ در این پژوهش، با روش تحلیلی - توصیفی به دنبال دستیابی به شیوه قرآن در مدیریت غم و شادی هستیم. با مراجعه به آیات قرآن، تفاسیر و پژوهش‌های انجام‌شده درباره این موضوع، معلوم گردید: قرآن بستر مدیریت اعتدال‌گرایانه‌ای را در غم و شادی برای مخاطبان خود فراهم نموده است. مدیریت مزبور بر دو ساحت غیرمجزا استوار است: «نگاه توحیدی به غم و شادی» و «کنترل غم و شادی».

از نظر قرآن، انسان باید در هر حال و به‌ویژه در زمان تهییج احساساتی مثل غم و شادی، خدا را در نظر گرفته و در سایه این توجه، حالات روحی خود را کنترل نماید. ارمغان مدیریت قرآنی غم، «صبر و امیدواری» است، و ثمره مدیریت قرآنی شادی، «شکر و سپاس‌گزاری از درگاه ربوبی». از منظر قرآن، عدم مدیریت غم چیزی جز «یأس و ناامیدی»، و ترک مدیریت شادی جز به «کبر و غرور» نمی‌انجامد.

کلیدواژه‌ها: غم و شادی در قرآن، مدیریت غم و شادی در قرآن، اعتدال در غم و شادی.

مقدمه

لابه‌لای کتب تفسیری و اخلاقی ارائه شده است. اما در قالب مقاله، پژوهش‌های فراوانی به صورت مستقل به این موضوع پرداخته‌اند که گذری اشاره‌وار به این پژوهش‌ها به همراه ذکر رویکرد و مهم‌ترین نتایجشان، خالی از لطف نیست:

مقاله «قرآن، شادی و نشاط»، به بررسی واژه‌های قرآنی شادی از قبیل «فَرَح»، و «مَرَح» پرداخته است (طیّبی، ۱۳۸۲). مقاله «شادی و غم در قرآن» که سخنرانی آیت‌الله مصباح در این موضوع است، شامل نکات ارزنده تفسیری در این باب می‌باشد (مصباح، ۱۳۸۳). مقاله «شادی و سرور در قرآن» علل، عوامل و آثار شادی را با محوریت آیات قرآن مورد بررسی قرار داده (منصوری، ۱۳۸۳) و مقاله «شادمانی در قرآن»، به بررسی شادی‌های مطلوب و نامطلوب از منظر قرآن پرداخته است (خالدیان، بی‌تا).

فصلنامه «فرهنگ در دانشگاه اسلامی» دو شماره خود را در تابستان و زمستان ۱۳۹۰ به موضوع شادی و نشاط اختصاص داده است. در این دو شماره مقالات ارزنده‌ای ارائه شده که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

مقاله «بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی»، بحث مبسوط و مفصلی را در زمینه شادی و تأثیر مثبت آن در زندگی با مراجعه به آموزه‌های اسلامی ارائه کرده است (صیفوری و فلاحتی، ۱۳۹۰). مقاله «مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، مبانی اسلامی، و سیره و کلام ائمه معصومین علیهم‌السلام» راه کارهای اسلامی را برای ایجاد نشاطی پایدار در دو بخش «راه کارهای اعتقادی» و «راه کارهای عملی» مورد بررسی قرار داده است. در پایان این مقاله، پرسشنامه‌ای با هدف رسیدن به «راه کارهای مناسب و مشروع ایجاد شادی و نشاط در دانشگاه‌ها» درج شده است که می‌تواند الگوی خوبی برای پژوهش‌های میدانی قلمداد شود

مدیریت احساسات و هیجانات از ضرورت‌های زندگی به شمار می‌آید. روند روبه‌رشد شهرنشینی، تغییر جوامع از سنتی به مدرن، گسترش روابط اجتماعی، ماشینی شدن زندگی، فشارهای عصبی ناشی از ترافیک و ازدحام جمعیت، استرس‌های شغلی، خانوادگی و ده‌ها و صدها عامل دیگر، روح و روان انسان را خسته و آزرده می‌سازد. از این رو، به کارگیری درست، بجای، به اندازه و به هنگام احساسات و هیجانات بدون تمرین و آزمون‌دگی لازم، بسی سخت می‌نماید.

از مهم‌ترین احساسات و هیجاناتی که خداوند متعال در وجود هر انسان آن را به ودیعه نهاده است، غم و شادی است. هنرمند و توانمند واقعی کسی است که مهر و قهر خود را «بجا»، «به اندازه»، «کنترل شده»، و سرانجام «مدیریت شده» ابراز کند. اما آنکه از این هنر بهره‌ای نبرده، قدرت مدیریت غم و شادی را ندارد؛ نه غمش بر اصول عقلایی منطبق است و نه شادی‌اش بجا و به اندازه.

انسان با استفاده از تجربه‌های خود و دیگران، روش‌هایی را برای مدیریت هیجانات یافته است، اما آیا این روش‌ها از کارآمدی لازم برخوردارند؟ آیا انسان با اتکا به دانش‌های بشری می‌تواند مدیریت اعتدال‌گرایانه‌ای را در هیجانات و احساسات خود اعمال نماید؟ غیر از آفریدگار انسان، چه کسی می‌تواند به تمامی زوایای پنهان و آشکار انسان، آن‌گونه که هست، واقف شود؟ آیا می‌توان مسئله مهمی همچون مدیریت احساسات را خارج از رسالت‌های هدایتی دین دانست؟! پرواضح است که در این باب، آموزه‌های دینی، مطالب روشن و واضحی را برای جویندگان حقیقت بیان نموده است.

در میان پژوهش‌های پیشین، کتاب مستقلی وجود ندارد که به این موضوع پرداخته باشد. این موضوع بیشتر در

(صادقی نیری، ۱۳۹۰). مقاله «بررسی تطبیقی مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی»، با مراجعه به قرآن و علم روان‌شناسی به این نتیجه رسیده است که نگرش قرآن به شادی با نگرش روان‌شناسی نوین که به «روان‌شناسی مثبت» معروف است، هماهنگی بسیاری دارد (بخشایش و دیگران، ۱۳۹۰) و سرانجام، مقاله «مفهوم شادی و نشاط در قرآن و حدیث» راه‌کارهای دینی را در شاد زیستن مورد بررسی قرار داده است (حسینی و کمالی‌زاده، ۱۳۹۰).

هرچند موضوع «غم و شادی در قرآن» موضوعی بدیع به‌شمار نمی‌آید، اما آنچه که پژوهش حاضر را از پژوهش‌های پیشین متمایز ساخته است، اولاً، پرداختن به بحث «غم در قرآن» است؛ چراکه پژوهش‌های پیشین بیشتر موضوع «شادی و نشاط در قرآن» را مورد بررسی قرار داده‌اند و به‌غیر از سخنرانی آیت‌الله مصباح در رابطه با این موضوع، پژوهشی ارائه نشده است. ثانیاً، بررسی روش‌های مدیریتی قرآن در غم و شادی که همراه حفظ حالت اعتدال باشد، وجه دیگری بر امتیاز پژوهش حاضر تلقی می‌شود. ثالثاً، در این پژوهش دو نوع روش مدیریتی برای مدیریت غم و شادی ارائه شده که در نهایت، مقایسه‌ای بین نتایج آنها صورت گرفته است که آن را نیز می‌توان از امتیازات پژوهش حاضر قلمداد کرد.

پرسش اساسی که در این نوشتار به‌دنبال پاسخ‌یابی به آنیم، این است که قرآن به‌عنوان مهم‌ترین منبع دینی ما مسلمانان، در مدیریت غم و شادی چگونه بستر سازی کرده است؟ پرسش مزبور پرسش‌های دیگری را تداعی می‌کند که آنها نیز باید پاسخ داده شوند:

۱. به‌طور کلی، موضع قرآن در قبال غم و شادی چیست؟

۲. از منظر قرآن، حالت میانه غم و شادی که به دور از

افراط‌ها و تفریط‌ها باشد، چیست؟

۳. حالت اعتدال در غم و شادی از چه مؤلفه‌هایی تشکیل شده است؟

مسئله مدیریت غم و شادی را از زوایای گوناگونی می‌توان مورد بررسی قرار داد. اگر به بعد مدیریتی آن تأکید نماییم، طبیعی است که باید در دانشی مثل «مدیریت» در بخش مدیریت احساسات و هیجانات آن را دنبال کنیم.

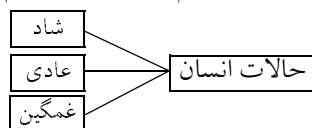
اگر جهت روحی و روانی آن را در نظر بگیریم، تبدیل به مسئله روان‌شناختی شده و باید در علمی مثل «روان‌شناسی» و یا «اخلاق» مورد بررسی قرار گیرد. اما، این مسئله در پژوهش حاضر با محوریت آیات قرآن مورد بررسی قرار گرفته است.

۱. مفهوم‌شناسی

پیش از ورود به اصل بحث، بجاست ابتدا واژگان به‌کاررفته در عنوان و اصطلاحات اساسی پژوهش، مفهوم‌شناسی شود.

الف. غم و شادی

غم و شادی به حالتی نفسانی اطلاق می‌شود که هر کسی با علم حضوری با آن آشناست. در این میان، ارائه تقسیمی از حالات انسان می‌تواند آغاز خوبی برای بحث باشد. اگر انسان را به لحاظ غم و شادی در نظر بگیریم، می‌توانیم با نگاهی ابتدایی و ساده تقسیم زیر را ارائه نماییم:



نمودار ۱. انسان به لحاظ شادی و غم

بنمایند - به گونه‌ای رهبری و هدایت کند که نتیجه‌اش چیزی جز سعادت ابدی نباشد. پس با این حساب «مدیریت قرآنی» یعنی: سامان‌دهی اجزای یک سازمان با الهام از معارف قرآن.

مدیریت علم و هنر برنامه‌ریزی، متشکل و هماهنگ کردن، رهبری و کنترل فعالیت‌های مختلف به منظور نیل به هدفی مشخص است. و این علم و هنر در زیباترین و والاترین چهره‌اش در سیره نبوی قابل مشاهده است؛ مدیریتی الهی، مدیریتی مبتنی بر شناخت حقیقت انسان و مراتب وجود او، مدیریتی که با اراده قلب‌ها تحقق می‌یابد (عباس‌نژاد، ۱۳۸۴، ص ۲۷۲).

در میان اموری که انسان باید در آن رهبری و مدیریت خود را اعمال نماید، می‌توان احساسات و هیجانات را نیز نام برد.

سازوکار «غمگینی» در وقتی که موجبات غم پیش آمده، و شادمانی هنگامی که موجبات شادی فراهم شده است، قهری و طبیعی است و نشانه‌ای برای سلامتی انسان شمرده می‌شود (مصباح، ۱۳۸۳).

اما رهبری و مدیریت غم و شادی امری اختیاری است. انسان می‌تواند غم‌ها و شادی‌هایش را با الهام از مکتب قرآن مدیریت نماید.

ج. بسترسازی قرآن

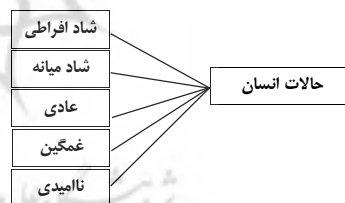
«بسترسازی» یعنی: فراهم کردن زمینه‌ها. با نگاهی دقیق به عوامل و اسبابی که در انسان تأثیرگذار هستند، می‌توان معنای بسترسازی را مشخص کرد. خداوند متعال با قرار دادن عوامل و اسباب درونی و برونی زمینه هدایت و سعادت انسان را فراهم نموده است و در این میان، کسی که سعادت و یا شقاوت را برمی‌گزیند «انسان» است که اراده‌اش به‌عنوان علت حقیقی عرض اندام می‌کند.

این تقسیم، از انسان شاد، شروع و به انسان غمگین ختم می‌شود. آنچه در میان اقسام واقع شده است، حالتی است که انسان نه شاد باشد و نه غمگین.

دو نکته در این تقسیم وجود دارد:

اولاً، این تقسیم بیانگر واقعیت عینی موجود در انسان نیست، بلکه صرفاً برای ورود به بحث ارائه می‌شود. حالت غم و شادی در انسان به صورت مجزاً که انسان یا شاد باشد و یا غمگین و یا نه شاد و نه غمگین، واقعی نیست.

ثانیاً، آنچه در این تحقیق به دنبال آنیم، یافتن مؤلفه‌های اعتدالی غم و شادی است که طبیعتاً با نبود آنها، غم و شادی از حد اعتدال خارج خواهد بود. از این رو، باید در تقسیم مزبور غم و شادی را به دو قسم افراطی و معتدل تقسیم نماییم و آن را از سه قسم به پنج قسم افزایش دهیم:



نمودار ۲. انسان به لحاظ مراتب مختلف شادی و غم

تقسیم دوم به هدف اصلی پژوهش بسیار نزدیک است؛ چراکه خروج از حد اعتدال در غم و شادی امری شایع بوده، از این رو، پرداختن به راه‌کارهایی که ما را به اعتدال در غم و شادی می‌رساند، اهمیت بسزایی دارد.

ب. مدیریت قرآنی

خداوند حکیم برای هدایت انسان اجزای گوناگونی را بجا و به اندازه در اختیار انسان گذاشته و برنامه‌ای را برای اداره و رهبری اجزای مزبور، توسط پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فراروی انسان قرار داده است. انسان با الهام از قرآن می‌تواند اجزا و امکانات فرارویش را - که شاید در نظر بدوی متعارض

طبق این نوع از آیات، آنها که به ندای فطرت پاسخ مثبت داده‌اند، از چراغ عقل بهره گرفته‌اند و به سخن و راهنمایی رسولان و هادیان توجه کرده و در آن راه گام نهاده‌اند. خداوند هم عنایت خاصی به آنها می‌نماید و کمک‌های غیبی و امدادهایی را که خارج از اختیار انسان است شامل حال ایشان می‌سازد (سبحانی، ۱۳۶۶، ج ۳، ص ۱۵۶).

گاهی امداد غیبی خداوند شامل حال برخی از مؤمنانی می‌شود که در کشاکش غم‌ها و غصه‌ها گرفتار شده‌اند. خداوند متعال این مؤمنان دردمند را با امدادهای غیبی به حالتی معتدل رهنمون می‌سازد. مثلاً، در داستان حضرت یونس، رهابخشی از غم، به خدا نسبت داده شده است: «وَذَا النُّونِ إِذْ ذُهِبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ» (انبیاء: ۸۷-۸۸)؛ و «ذوالنون» را [یاد کن] آن‌گاه که خشمگین رفت و پنداشت که ما هرگز بر او قدرتی نداریم، تا در [دل] تاریکی‌ها ندا در داد که: «معبودی جز تو نیست، منزهی تو، راستی که من از ستمکاران بودم.» پس [دعای] او را برآورده کردیم و او را از اندوه رهانیدیم، و مؤمنان را [نیز] چنین نجات می‌دهیم.

آنچه در این مقاله دنبال شده است، این نوع از هدایت و دستگیری نیست، بلکه آنچه که با اراده و اختیار انسان توأم است، منظور مقاله حاضر است.

د. مدیریت اعتدال‌گرایانه

اعتدال به معنای میانه‌روی بوده و به حالتی که به دور از افراط و تفریط باشد، اطلاق می‌گردد. «امت وسط» تعبیری است که قرآن درباره امت اسلامی به کار برده است: «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا» (بقره: ۱۴۳)؛ و بدین‌گونه شما را امتی میانه قرار دادیم.

اصل غم و شادی در انسان قهری و طبیعی است. انسان‌ها طبعاً و قهراً برخی مواقع شادند و برخی مواقع غمگین. نمی‌توان انتظار داشت که قرآن در اصل وجود امری قهری و طبیعی دخالت کند. تأثیری که قرآن در مدیریت غم و شادی انسان دارد، چیزی است که ما آن را با عباراتی مثل «بسترسازی قرآن در مدیریت غم و شادی» بیان کرده‌ایم. قرآن غیر از جهت‌دهی به غم و شادی و غیر از بسترسازی برای مدیریت غم و شادی برنامه دیگری در این زمینه ندارد.

قرآن خود را «هادی به راهی پایدارتر» معرفی کرده است: «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمٌ» (اسراء: ۹)؛ قطعاً این قرآن به [آیینی] که خود پایدارتر است راه می‌نماید.

اما نقش هدایتی قرآن با اراده و اختیار انسان منافاتی ندارد: «إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا» (انسان: ۳)؛ ما راه را بدو نمودیم؛ یا سپاسگزار خواهد بود و یا ناسپاس. در خصوص بحث غم و شادی، قرآن بستر مدیریت غم و شادی را برای انسان فراهم کرده است؛ یعنی روش مدیریت غم و شادی را به انسان می‌آموزد، و این انسان است که با اختیار خود این روش‌ها را به کار می‌بندد. مثلاً، قرآن - همان‌گونه که خواهیم گفت - برای مدیریت غم و شادی نظام توحیدی را خاطر نشان می‌نماید، و انسان با اختیار خود این توجه را در درون خود ایجاد کرده و در نتیجه، غم و شادی خود را مدیریت می‌کند.

توجه به ویژگی «اختیار» در انسان، ما را به دقت در تعبیر واداشته است و از این‌رو، به جای عبارت «مدیریت قرآن در غم و شادی»، عنوان «بسترسازی قرآن در مدیریت غم و شادی» را برگزیده‌ایم.

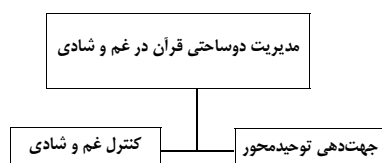
البته قرآن از یک نوع دستگیری و هدایت دیگری نیز سخن به میان آورده که اراده انسان در آن دخیل نیست.

وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿۲۱﴾ (روم: ۲۱).
 هدایت قرآن در امور غریزی بیشتر جنبه بازدارنده، و در امور فطری جنبه وادارندگی دارد. در مواردی مثل خوردن و غریزه جنسی، قرآن بیش از آنکه به تشویق آن پردازد، قوانین بازدارنده و کنترل‌کننده دارد، اما در اموری فطری مثل حس حقیقت‌جویی و پرستش، تمام همتش را بر شکوفا کردن این استعدادها می‌سازد. نتیجه این مدیریت دوگانه چیزی جز اعتدال و میانه‌روی نیست.

۲. مدیریت اعتدال‌گرایانه قرآن در غم و شادی

غم و شادی از مهم‌ترین احساساتی هستند که اگر مدیریت اعتدال‌گرا درباره آن دو اعمال نشود، اثر نامطلوب خود را در زندگی انسان ظاهر خواهند ساخت. مدیریت اعتدال‌گرای قرآن در غم و شادی، یک مدیریت دوساحتی است:

ساحت نخست «جهت‌دهی توحیدمحور غم و شادی» است. بر اساس دیدگاه اسلامی، زندگی مؤمنان باید توحیدمحور بوده، ربوبیت تشریحی و تکوینی بر آنان حاکم باشد. در دیدگاه مزبور، همه چیز از جمله غم و شادی باید بر محوریت خدا مدیریت و جهت‌دهی شود. دومین ساحت، «کنترل غم و شادی» است. قرآن با ارائه مؤلفه‌هایی - که توضیحش خواهد آمد - بسترهای لازم را برای کنترل غم و شادی فراهم نموده است.



نمودار ۳. ساحت‌های مدیریت اعتدال‌گرای قرآن در غم و شادی

میانه بودن امت اسلامی به «عدم افراط در دنیاگرایی» و «عدم تفریط در دنیاگرایی» تفسیر شده است: اما خداوند سبحان این امت را امتی وسط قرار داد؛ یعنی برای آنان دینی قرار داد، که متدینیش را به سوی راه وسط و میان دو طرف هدایت می‌کند، نه به این و نه به آن، بلکه هر دو جانب - هم جانب جسم و هم جانب روح - را بر حالتی که سزاوارش می‌باشد، تقویت می‌کند و به جمع کردن هر دو فضیلت فرامی‌خواند؛ چراکه انسان از دو بعد روحانی و جسمانی تشکیل شده است و نه روحانی محض است و نه جسمانی محض و [در نتیجه، انسان] در زندگانی سعادت‌مندش به هر دو کمال و سعادت مادی و معنوی نیازمند است (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱، ص ۳۱۹-۳۲۰).
 قرآن منبع این برنامه اعتدالی است؛ از این رو، در ابعادی که به هدایت انسان مربوط می‌شود، باید به دنبال راه میانه و اعتدال بود. توجه به این نکته که کمتر کسی روش و منش خود را افراطی و یا تفریطی می‌داند، اهمیت مراجعه به قرآن را برای نشان دادن افراط‌ها و تفریط‌ها به خوبی نشان می‌دهد.

برای مثال، قرآن در اموری مثل غریزه جنسی، ورودی حرفه‌ای و دقیق دارد. قرآن در این باره سه خط «تفریط»، «افراط» و «اعتدال» را به خوبی از هم جدا کرده و مدیریت اعتدال‌گرایانه خود را نشان می‌دهد. قرآن، از یک‌سو، تفکر رهبانیت را که طرف تفریط غریزه جنسی است، بدعت معرفی نموده: ﴿وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا﴾ (حدید: ۲۷) و از سوی دیگر، شهوت‌پرستی را که طرف افراط آن است، مرضی قلبی می‌شمارد: ﴿فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ﴾ (احزاب: ۳۲) و در نهایت، قرآن با مدیریت اعتدال‌گرایانه خود، ازدواج و تشکیل خانواده را مایه آرامش و سکونت قلمداد می‌کند: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً

در ذیل، توضیح هر یک از دو ساحت مزبور به همراه آیات مربوطه ذکر می‌شود:

۲-۱. جهت‌دهی توحیدمحور غم و شادی

سراسر آیات قرآن دعوت به توحید و یکتاپرستی است. کلمه طیبه «لا اله الا الله» چکیده قرآن است. توجه به ربوبیت تکوینی و توحید افعالی از ساحت‌های مورد تأکید قرآن است. برای مثال، در ادبیات قرآنی، باران نمی‌بارد، بلکه خداست که باران را می‌باراند: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً﴾ (انعام: ۹۹). در فرهنگ قرآن، انسان به دنیا نمی‌آید، بلکه خداست که او را بسان دانه‌ای از دل زمین می‌رواند: ﴿وَاللَّهُ أَنْبَتَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ نَبَاتًا﴾ (نوح: ۱۷). غم و شادی نیز از این مقوله مستثنا نبوده و از این رو، در فرهنگ قرآن با جهتی توحیدی تبیین شده است. در قرآن، خنده و گریه انسان به خدا مستند شده است: ﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى﴾ (نجم: ۴۳).

از آن‌رو که خنده معلول شادی، و گریه معلول غم است، سبب خنده همان سبب شادی انسان بوده و سبب گریه نیز سبب غم در انسان تلقی خواهد شد. از این رو، آیه فوق کاملاً به بحث ما مربوط می‌شود. علامه طباطبائی آیه فوق را تأکیدی بر ربوبیت تکوینی خدا دانسته و دربارهٔ طبیعی بودن خنده و گریه می‌نویسد:

این آیه و آیات بعدش تا دوازده آیه، مسواری از منتهی شدن خلقت و تدبیر به خدای سبحان را برمی‌شمارد، و سیاق در همه این آیات، سیاق انحصار است؛ می‌فهماند که ربوبیت منحصر در خدای تعالی است و برای او شریکی در ربوبیت نیست، و این انحصار منافات با وساطت اسباب طبیعی و یا غیرطبیعی در آن امور ندارد. ... پس معنای جمله این است که خدای تعالی تنها کسی

است که خنده را در شخص خندان و گریه را در شخص گریان ایجاد کرده، و کسی در آن شریک خدا نیست. و این منافات ندارد با اینکه ما خنده و گریه را به خود انسان‌ها نسبت می‌دهیم؛ برای اینکه نسبت خنده و گریه و هر کار دیگر به انسان به خاطر این است که قائم به انسان است، ولی نسبت دادن آن به خدای تعالی به خاطر این است که خدا آن را ایجاد کرده، و بین این دو نسبت فرق بسیار است (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۷۸).

قرآن توصیهٔ اکید دارد که هرگز نباید خدا را فراموش کرد: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ﴾ (حشر: ۱۹) و به مؤمنان دستور می‌دهد که همیشه در یاد خدا باشند و صبح و شب او را تسبیح گویند: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا﴾ (احزاب: ۴۱ و ۴۲). از سویی دیگر، برخی از امور طبیعتاً به گونه‌ای هستند که زمینهٔ غفلت انسان را فراهم می‌کنند. مثلاً، اشتغال به معامله و حضور در گرماگرم بازار، طبیعتاً غفلت‌زاست، از این رو، خداوند متعال کسانی را که تجارت و خرید و فروش، آنها را از یاد حق باز نمی‌دارد، تعریف و تمجید می‌کند: ﴿رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَن ذِكْرِ اللَّهِ﴾ (نور: ۳۷). تهییج احساسات، خشم، شهوت و مواردی از این قبیل نیز طبیعتاً غفلت‌زا هستند. پس توجه به مبانی توحیدی و معرفت‌بخشی در چنین مواقع حساسی، از رسالت‌های مهم قرآن است.

غم و شادی انسان نیز طبیعتاً غفلت‌زاست؛ از این رو، قرآن در جهت‌دهی غم و شادی مدیریتی توحیدمحور را ارائه می‌دهد.

قرآن در غم و شادی، غفلت از توحیدمحوری را مذمت می‌کند: ﴿وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِن تُصِيبْهُمْ سَيْئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ﴾ (مریم: ۳۶)؛

و چون مردم را رحمتی بچشانیم، بدان شاد می‌گردند و چون به [سزای] آنچه دستاورد گذشته آنان است، صدمه‌ای به ایشان برسد، به ناگاه نومید می‌شوند.

علّامه طباطبائی علت خوشحالی و ناراحتی مطرح شده در آیه را نشئت یافته از سطحی‌نگری و ظاهربینی می‌داند:

و مراد از آیه شریفه بیان این نکته است که مردم نظرشان از ظاهر آنچه از نعمت و نعمت می‌بینند فراتر نمی‌رود؛ باطن امر را نمی‌بینند، همین که نعمتی به دستشان می‌آید، خوشحال می‌شوند، بدون اینکه ببینند این امر به دست خود آنان نیست، و این خداست که به مشیت خود نعمت را به ایشان رسانده، و اگر او نمی‌خواست، نمی‌رسید. و همین که نعمتی را از دست می‌دهند مأیوس می‌شوند، توگویی خدا در این میان هیچ‌کاره است، و از دست رفتن نعمت به اذن خدا نبوده؛ پس این مردم ظاهربین و سطحی‌اند (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۲۷۵).

ما در تحقیق حاضر، ابتدا به «مدیریت توحیدمحور غم» می‌پردازیم و در وهله بعدی، «مدیریت توحیدمحور شادی» را بیان می‌نماییم:

۱-۲. مدیریت توحیدمحور غم و ناراحتی: خداوند متعال در آیاتی که مصیبت‌زدگان را به صبر و شکیبایی دعوت می‌کند، نشانه بارز شکیبایان را «توجه به ذات حق تعالی» معرفی می‌کند: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَ رَحْمَةٌ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ (بقره: ۱۵۵-۱۵۷)؛ و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی، و کاهشی در اموال و جان‌ها و

محصولات می‌آزماییم و مزده ده شکیبایان را [همان] کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد، می‌گویند: «ما از آن خدا هستیم، و به سوی او باز می‌گردیم.» بر ایشان درودها و رحمتی از پروردگارشان [باد] و راه‌یافتگان [هم] خود ایشانند.

علّامه طباطبائی با توجه دادن به اینکه انسان مملوک خداست و انسان نباید از این نکته غفلت کند، ایمان واقعی به جمله «انا لله و انا الیه راجعون» را ضروری می‌داند:

و معلوم است که مراد به گفتن «إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»، صرف تلفظ به این الفاظ و بدون توجه به معنای آن نیست و حتی با گفتن و صرف توجه به معنا هم نیست، بلکه باید به حقیقت معنایش ایمان داشت؛ به اینکه آدمی مملوک خداست و مالکیت خدا به حقیقت ملک است، و این که دوباره بازگشتش به سوی مالکش می‌باشد. اینجاست که بهترین صبر تحقق پیدا می‌کند؛ آن صبری که ریشه و منشأ هر جزع و تأسفی را در دل می‌سوزاند و قطع می‌کند، و چرک غفلت را از صفحه دل می‌شوید (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۵۳۱).

انسان‌ها در مقابل این آزمایش خداوند به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱. دسته‌ای چون می‌دانند این غم آزمایش خداست و خدایی جهت و بدون مصلحت به کسی غم و غصه‌ای نمی‌فرستد، جایگاه خود را در نظام آفرینش می‌دانند و می‌دانند که انسان از کجا به کجا آمده و در نهایت، به کجا خواهد رفت. آنها صبر را پیشه خود می‌سازند و با امید به مبدأ متعالی، هرگونه یأس و اضطراب را از خود دور می‌سازند.

۲. دسته‌ای چون جایگاه خود را در نظام آفرینش نمی‌دانند، با افتادن در مصیبت - هرچند کوچک - به غیر از تشویش ذهن، اضطراب و حمله‌های عصبی که کجا اشتباه

ای محمد! به این مردمانی که به دنیا دل خوش کرده و شادمان هستند، و بدان تکیه کرده و جمع‌آوری می‌کنند، به اینها بگو: اگر خواسیتید به چیزی دلخوش شوید و شادمان گردید به فضل و رحمت خدا دلخوش شوید که قرآن را بر شما نازل فرموده و محمد را به سوی شما فرستاده است؛ زیرا شما به وسیله آن دو می‌توانید نعمت دائمی و جاویدانی را برای خود تحصیل کنید که بهتر از این دنیا ناپایدار است (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۱، ص ۳۱۵-۳۱۶).

اسلام مسیر دستیابی به شادی را مهم شمرده است. انسان از چه راهی شاد شود و به چه چیزی دلخوش باشد؟ از نظر قرآن، شادی معتدل و مدیریت‌شده نوعی از شادی است که منشأ آن توحیدی باشد.

اسلام هرگز نگفته است در دنیا باید غمگین باشید تا در آخرت شاد باشید؛ گفته است شادی را باید از مسیر صحیح به دست بیایید. اگر شادی از مسیر صحیح به دست بیاید، هم در دنیا مطلوب است، هم در آخرت؛ هیچ مذمتی هم ندارد، نعمتی است از جانب خدا، به واسطه آن منت می‌گذارد که من به شما چنین شادی دادم، چشم‌روشنی دادم و شما را از اندوه و غم رها کردم. در بعضی از آیات، قرآن از کسانی یاد می‌کند که در روز قیامت به آنها گفته می‌شود: وارد جهنم شوید و الی‌الابد در آنجا خواهید ماند؛ می‌فرماید: ﴿ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ﴾ (غافر: ۷۵) این عذاب ابدی شما مال آن شادی‌های ناحقی است که در دنیا داشتید (مصباح، ۱۳۸۳).

۲-۲. کنترل غم و شادی

کنترل غم و شادی، دومین برنامه قرآن در مدیریت غم و شادی است. قرآن در این زمینه، به تعدیل غم و شادی

کرده‌اند، و کدام محاسبه را نابجا انجام داده‌اند، به چیز دیگری نمی‌رسند.

نکات:

۱. در این آیات، «گرفتار ساختن به غم و ناراحتی» به خدا نسبت داده شده است که تأکیدی است بر توحید افعالی و ربوبیت تکوینی خدا.

۲. «لنبلونکم» از ماده «ب. ل. ی» به معنای آزمایش و اختبار مشتق شده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۱۴۵). به کار بردن این ماده برای غم نشانگر این واقعیت است که غم و ناراحتی آزمایش خداست.

۳. توجه به «اللّه» که مبدأ و معاد آفرینش است، هدف این آزمایش معرفی شده است.

۴. انسانی که در غم و اندوهش خدا را یاد می‌کند و غم و اندوهش را در جهتی توحیدی قرار می‌دهد، صلوات و رحمتی از سوی خدا بر او فرستاده می‌شود که ثمره‌اش میوه شیرین هدایت یافتگی است.

۵. غمی که توحیدمحور است به همراه صبر و شکیبایی است؛ در نتیجه، آنهایی که در غم و ناراحتی صبر و شکیبایی خویش را از دست می‌دهند، ناراحتی‌شان توحیدمحور نیست. به عبارت دیگر، کسانی که در ناراحتی‌ها بی‌شکیباند، از محضر حق تعالی محروم‌اند!

۲-۱-۲. مدیریت توحیدمحور شادی: شادی نیز مانند غم باید بر اساس توحید مدیریت شود. قرآن نوعی از شادی را که منشأ معنوی و توحیدی دارد، توصیف کرده و به کنار هم قرار دادن معنویت و شادی دستور می‌دهد: ﴿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 هرچه گرد می‌آورند بهتر است.

مرحوم طبرسی آیه را این‌گونه معنا کرده است:

تأکید و گذر از حد اعتدال را مذمت کرده است.

نکته شایان توجه این است که «کنترل غم و شادی» ثمره «مدیریت توحیدمحور غم و شادی» است. به عبارت دیگر، آنهایی که در غم و شادی شان خدا را فراموش نمی‌کنند، غم و شادی شان را به اندازه و بجا آشکار می‌سازند.

آیات ۲۲ و ۲۳ سوره «حدید» به خوبی نشانگر این واقعیت است: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾؛ هیچ مصیبتی نه در زمین و نه در نفس‌های شما [به شما] نرسد، مگر آنکه پیش از آنکه آن را پدید آوریم، در کتابی است. این [کار] بر خدا آسان است. تا بر آنچه از دست شما رفته اندوهگین نشوید و به [سبب] آنچه به شما داده است شادمانی نکنید، و خدا هیچ خودپسند فخرفروشی را دوست ندارد. از این آیات نمی‌توان استفاده نمود که قرآن اصل غم و شادی را مورد نهی قرار داده است؛ چراکه اصل غم و شادی امری قهری و طبیعی است. آنچه در این آیات مدنظر خداوند متعال است، تأثیر توجه به علم الهی در کنترل غم و شادی است، بخصوص تعبیر «مختال فخور» به این واقعیت اشاره دارد که شادی مورد مذمت قرآن شادی غرورآفرین و غفلت‌زاست، نه شادی معتدل. علامه طباطبائی در تفسیر آیه شریفه می‌فرماید:

اینکه ما به شما خبر می‌دهیم که حوادث را قبل از اینکه حادث شود نوشته‌ایم، برای این خبر می‌دهیم که از این به بعد دیگر به‌خاطر نعمتی که از دستتان می‌رود اندوه مخورید، و به‌خاطر نعمتی که خدا به شما می‌دهد خوشحالی مکنید. برای اینکه انسان اگر یقین کند که آنچه فوت شده باید می‌شد، و ممکن نبود که فوت نشود، و آنچه عایدش گشت

باید می‌شد و ممکن نبود که نشود، و دیعه‌ای است که خدا به او سپرده. چنین کسی نه در هنگام فوت نعمت خیلی غصه می‌خورد، و نه در هنگام فرج و آمدن نعمت، شادمان می‌شود (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۲۹۴).

دو آیه پیش‌گفته هم به کنترل غم مربوط می‌شود، و هم به کنترل شادی. آیات دیگری در این زمینه وجود دارد که به صورت جداگانه این مسئله را مطرح کرده است. ما ابتدا آیاتی را که کنترل غم را مطرح کرده‌اند ذکر می‌کنیم و در وهله بعد به آیات مربوط به کنترل شادی می‌پردازیم:

۲-۲-۱. کنترل غم: اگر انسان غم و ناراحتی خود را کنترل نکند، نتیجه‌ای جز ناامیدی و یأس به دنبال نخواهد داشت. قرآن ریشه ناامیدی را غفلت از خدا دانسته و آن را از ویژگی‌های کافران تلقی می‌کند. قرآن در نقل ماجرای حضرت یوسف، فرمایش حضرت یعقوب را برای یافتن یوسف چنین نقل می‌کند: ﴿يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَبْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (یوسف: ۸۷)؛ ای پسران من، بروید و از یوسف و برادرش جست‌وجو کنید و از رحمت خدا نومید م باشید؛ زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی‌شود.

در مجمع‌البیان چنین آمده است: ابن عباس گفته: یعنی مؤمن هرچه را از خدا می‌بیند خیر و خوبی خود می‌داند، در سختی‌ها و بلا بدو امیدوار است، و در فراخی و آسایش او را ستایش کرده و سپاس می‌دارد، ولی کافر این‌گونه نیست (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۲، ص ۲۸۳).

بدون شک، یعقوب از گم شدن یوسف و بلایی که پسرانش بر سر او آورده بودند، ناراحت و غمگین بوده

آمدن بر خود را داشته و می‌توانند غم و اندوه خود را مدیریت و کنترل کنند.

۲-۲. کنترل شادی: قرآن در مقابل «شادی توحیدمحور» که مورد تأییدش است، «شادی غفلت‌زا» را نیز مطرح کرده و آن را مذمت می‌کند: ﴿إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾ (قصص: ۷۶)؛ قارون از قوم موسی بود و بر آنان ستم کرد، و از گنجینه‌ها آن قدر به او داده بودیم که کلیدهای آنها بر گروه نیرومندی سنگین می‌آمد، آن‌گاه که قوم وی بدو گفتند: شادی مکن که خدا شادی‌کنندگان را دوست نمی‌دارد.

فرح مطرح شده در این آیه، خوشحالی مفرط و خارج از اندازه‌ای است که انسان را از آخرت غافل می‌کند (همان، ج ۱۶، ص ۱۱۱).

قرآن، شادی غفلت‌زا را که جز سرمستی و غرور نتیجه‌ای ندارد، به شدت نکوهش کرده و قرین این شادی غفلت‌آفرین را غمی امیدسوز می‌داند و می‌فرماید: ﴿وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَبَأٌ مِمَّا قَدَّمْتُمْ أُبَیْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يُفْنِتُونَ﴾ (مریم: ۳۶)؛ و چون مردم را رحمتی بچشانیم، بدان شاد می‌گردند و چون به [سزای] آنچه دستاورد گذشته آنان است، صدمه‌ای به ایشان برسد، به ناگاه نومید می‌شوند.

این آیه به خوبی نشان می‌دهد که اگر در جهت شادی اعتدال رعایت نشود، در جانب غم نیز اعتدال رعایت نخواهد شد. پیام این آیه چنین است: کسانی که در شادی‌ها خدا را در نظر نمی‌گیرند و سرمستانه و غافلانه شاد می‌شوند، در غم‌ها نیز خدا را فراموش کرده و به منجلااب ناامیدی می‌افتند.

است. قرآن کریم درباره غم یعقوب می‌فرماید: ﴿وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يَوْسُفَ وَابْطِشَتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾ (یوسف: ۸۴)؛ و از آنان روی گردانید و گفت: ای دریغ بر یوسف! و درحالی که اندوه خود را فرو می‌خورد، چشمانش از اندوه سپید شد.

مرحوم طبرسی تعبیر «فَهُوَ كَظِيمٌ» را این‌گونه تفسیر کرده است: «یعنی یعقوب آکنده از غم و اندوه شده بود، جویری که غصه خود را فرو می‌برد و به کسی اظهار نکرده، و به زبان نمی‌آورد» (همان، ص ۲۸۱).

اما در کنار این غم جانکاه که به ناپینایی یعقوب انجامید، هرگز ناامیدی او را فرانگرفت، و از این رو بود که به فرزندانش دستور داد که در پی جست‌وجوی یوسف برآیند. علامه طباطبائی ذیل آیه ﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (یوسف: ۸۶) چنین فرموده است:

من تنها و تنها اندوه و حزنم را به خدای سبحان شکایت می‌کنم، که از شنیدن ناله و شکایت‌م هرگز خسته و ناتوان نمی‌شود، نه شکایت من او را خسته می‌کند و نه اصرار نیازمندان. من از خداوند چیزهایی سراغ دارم که شما نمی‌دانید، و از این رو، به هیچ وجه از روح او مأیوس و از رحمتش ناامید نمی‌شوم (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۳۱۹).

از نظر قرآن، غمی که باعث تعطیل شدن فعالیت انسان گردد، و انسان را به سستی و تنبلی بیندازد، مورد تأیید نیست. قرآن رسیدن به لطف الهی را با تنبلی سازگار نمی‌داند. چنین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که کنترل غم از ثمرات نگاه توحیدی به غم و ناراحتی است. آنهایی که در ناراحتی‌ها خدا را فراموش نمی‌کنند، طبیعتاً قدرت فائق

فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند و این از هرچه گرد می‌آورند بهتر است.

نیز می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ» (بقره: ۲۴۳)؛ آری، خداوند نسبت به مردم، صاحب بخشش است، ولی بیشتر مردم سپاس‌گزاری نمی‌کنند.

آیه ۲۴۳ سوره «بقره» را می‌توان مکمل آیه ۵۸ سوره «یونس» دانست. در این صورت، آیه سوره «یونس» چنین خواهد بود: «بگو به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند و خدا را به خاطر تفضلی که بر بندگان دارد، شکرگزارند.»

درباره غم نیز همین‌گونه است؛ توجه به مبدأ متعال و کنترل معتدلانه، غم‌ها را با صبر و شکیبایی همراه می‌سازد: «وَجَاءُ عَلَى قَمِيصِهِ يَدَمٌ كَذِبٍ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْراً فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ» (یوسف: ۱۸)؛ و پیراهنش را [آغشته] به خونی دروغین آوردند. [یعقوب] گفت: [نه] بلکه نفس شما کاری [بد] را برای شما آراسته است. اینک صبری نیکو [برای من بهتر است] و بر آنچه توصیف می‌کنید، خدا یاری‌ده است.

در مقابل، نادیده گرفتن مدیریت توحیدمحور و معتدلانه قرآنی، غیر از غرور و غفلت در شادی، و یأس و ناامیدی در غم، چیز دیگری را نتیجه نمی‌دهد: «وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوساً» (اسراء: ۸۳)؛ و چون به انسان نعمت ارزانی داریم، روی می‌گرداند و پهلو تهی می‌کند، و چون آسیبی به وی رسد نومید می‌گردد.

از این‌رو، می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که فضایل اخلاقی و صفات نیکی مثل شکر و صبر، نتیجه مدیریت قرآنی غم و شادی است و رذایل اخلاقی و صفات زشتی

شادی مدیریت نیافته

● «لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ» (قصص: ۷۶)؛ شادی مکن که خدا شادی‌کنندگان را دوست نمی‌دارد.

شادی مدیریت یافته

● «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا» (یونس: ۵۸)؛ به فضل و رحمت خداست که (مؤمنان) باید شاد شوند.

غم مدیریت نیافته

● «وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبِئْسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف: ۸۷)؛ ای پسران من! بروید و از یوسف و برادرش جست‌وجو کنید و از رحمت خدا نومید مباشید؛ زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی‌شود.

غم مدیریت یافته

● «وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ» (بقره: ۱۵۵-۱۵۶)؛ و مژده ده شکیبایان را (همان) کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد، می‌گویند: ما از آن خدا هستیم و به سوی او بازمی‌گردیم.

نمودار ۴. شادی و غم مدیریت یافته و مدیریت نیافته از منظر قرآن

۳. نتایج مدیریت اعتدال‌گرایانه غم و شادی

اگر غم و شادی خود را بر اساس برنامه‌های قرآنی مدیریت کنیم، به نتایج ارزشمندی دست می‌یابیم. توجه به مبدأ توحیدی و کنترل معتدلانه، شادی را با شکرگزاری از درگاه ربوبی مقرون می‌گرداند. در قرآن شکرگزاری مزبور اگرچه با تعبیر «شکر» در کنار شادی مدیریت یافته بیان نشده، اما «توجه به تفضل الهی» احیاگر حس شکرگزاری است: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس: ۵۸)؛ بگو: به

۶. یاد خدا در بزنگاه تهییج هیجان‌ات و احساسات از ارزش فراوانی برخوردار بوده، در مدیریت اعتدال‌گرایانه احساسات و هیجان‌ات نقش بسزایی دارد.

۷. مدیریت توحیدمحور غم و شادی یعنی: انسان غم‌ها و شادی‌های خود را مستند به خدا بداند. این استناد در ایجاد اعتدال بسیار مؤثر است.

۸. قرآن شادمانی هنگام فراخی نعمت، و ناامیدی هنگام سختی‌ها را نشانه غفلت انسان برمی‌شمرد.

۹. قرآن در مهم‌ترین آیه‌ای که در رابطه با مصیبت‌زدگان است، توجه به محوریت توحید را نشانه بارز شکیبایان معرفی می‌کند.

۱۰. طبق آیات قرآن، ناراحتی‌هایی که صبر و شکیبایی را در پی ندارد، توأم با غفلت از محوریت توحیدی است.

۱۱. شادی‌هایی که در قرآن مذمت شده، همگی مواردی هستند که با غفلت و غرور و تکبر همراه هستند.

۱۲. کنترل غم و شادی شیوه دیگری از مدیریت قرآنی در موضوع بحث است.

۱۳. در داستان حضرت یوسف، عکس‌العمل حضرت یعقوب در فراق یوسف پیام‌های ارزنده‌ای دارد؛ از جمله اینکه: اگر چشمان کسی از فرط گریه و زاری نابینا شود، عیبی ندارد؛ مهم این است که از رحمت الهی مأیوس نشود. ۱۴. قرآن، قارون را به‌عنوان کسی که شادی‌هایش

غرورآفرین و تکبرزاست، معرفی کرده است.

۱۵. طبق آیات قرآن، اگر انسان در جهت شادی اعتدال را رعایت نکند، در جانب غم نیز اعتدال را از دست خواهد داد. کسانی که در شادی‌ها خدا را در نظر نمی‌گیرند و سرمستانه و غافلانه شاد می‌شوند، در غم‌ها نیز خدا را فراموش کرده و به منجلاّب ناامیدی می‌افتند.

۱۶. حاصل مدیریت اعتدال‌گرایانه، دستیابی به فضایل

مثل غرور و یأس، از کنار گذاشتن این برنامه آسمانی نشئت می‌گیرد.



نمودار ۵. مقایسه دو ساحت مدیریت غم و شادی و رابطه بود و نبود آن با صفات نیک و زشت انسان

نتیجه‌گیری

اهمّ نتایجی که از پژوهش حاضر به دست آمد، به‌قرار زیر است:

۱. اصل غم و شادی در انسان امری طبیعی و قهری است، اما انسان می‌تواند با اراده خود احساسات مزبور را به نحو شایسته‌ای مدیریت کند. قرآن در جهت‌دهی و کنترل غم و شادی روش‌هایی را فراروی انسان‌ها نهاده و زمینه مدیریت غم و شادی را فراهم کرده است.

۲. بهترین منبع برای یافتن راه اعتدال، قرآن است. قرآن راه اعتدال را در مکتب مقدس اسلام دانسته و آن را با واژه «امت وسط» تعبیر کرده است.

۳. مدیریت قرآن در غم و شادی بر دو ساحت غیرمجزا، یعنی مدیریت توحیدمحور و مدیریت کنترل‌کننده استوار است.

۴. اعتقاد به توحید افعالی منافاتی با وساطت اسباب طبیعی ندارد.

۵. مدیریت توحیدمحور در قرآن اختصاصی به عرصه غم و شادی نداشته، بلکه تمامی شئون انسان را دربر می‌گیرد.

تحقیق رضا ستوده، تهران، فراهانی.
 طیبی، ناهید، «قرآن نشاط و شادی» (تابستان ۱۳۸۲)، کوثر، ش ۹،
 ص ۳۳-۲۹.
 عباس‌نژاد، محسن (۱۳۸۴)، «قرآن، مدیریت و علوم سیاسی»،
 مشهد، بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه.
 مصباح، محمدتقی، «شادی و غم در قرآن» (آذر ۱۳۸۳)، معرفت،
 ش ۸۴، ص ۱۵-۱۰.
 منصور، خلیل، «شادی و سرور در قرآن» (فروردین ۱۳۸۳)،
 گلستان قرآن، ش ۱۷۲، ص ۱۵-۱۲.

اخلاقی است؛ حاصل مدیریت اعتدال‌گرایانه شادی
 حصول روحیه شکرگزاری در نفس انسان است و نتیجه
 مدیریت اعتدال‌گرایانه غم ایجاد صبر و امیدواری است.
 ۱۷. عاقبت کنار نهادن مدیریت اعتدال‌گرایانه، افتادن
 در ورطه ذلیل اخلاقی است؛ در جنبه غم حصول
 ناامیدی و یأس، و در جنبه شادی، غرور و تکبر نتیجه
 شوم ترک مدیریت اعتدال‌گرایانه است.

منابع

بخشایش، علیرضا و همکاران، «بررسی تطبیقی مفهوم شادی و
 نشاط از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی» (زمستان ۱۳۹۰)،
فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ش ۱، ص ۱۰۱-۸۴.
 حسینی، سیده‌طیبه و طاهره کمالی‌زاده، «مفهوم شادی و نشاط در
 قرآن و حدیث» (زمستان ۱۳۹۰)، **فرهنگ در دانشگاه اسلامی**،
 ش ۱، ص ۱۳۷-۱۱۷.
 خالدیان، محمدعلی، «شادمانی در قرآن» (بی‌تا)، **ادبیات فارسی**
دانشگاه آزاد اسلامی مشهد، ص ۱۲۶-۱۱۳.
 راغب اصفهانی، حسین‌بن محمد (۱۴۱۲ق)، **المفردات فی**
غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، بیروت، دارالعلم
 الدارالشامیه.
 سبحانی، جعفر (۱۳۶۶)، **منشور جاوید**، قم، انتشارات اسلامی.
 صادقی‌نیری، رقیه، «مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، مبانی
 اسلامی، و سیره و کلام ائمه معصومین» (زمستان ۱۳۹۰)،
فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ش ۱، ص ۲۹-۱۵.
 صیغوری، ویدا و علی‌فلاحی، «بررسی اهمیت و ضرورت شادی و
 نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی» (تابستان ۱۳۹۰)،
فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ش ۲، ص ۱۱۰-۸۴.
 طباطبائی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۴)، **تفسیر المیزان**، ترجمه
 سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، انتشارات اسلامی.
 طبرسی، فضل‌بن حسن (۱۳۶۰)، **مجمع‌البیان فی تفسیرالقرآن**،