

فصلنامه علمی-پژوهشی آیین حکمت

سال هشتم، زمستان ۱۳۹۵، شماره مسلسل ۳۰

بررسی تحلیلی چگونگی ارتباط شادی و معناداری زندگی از دیدگاه اسلام

تاریخ دریافت: ۹۴/۶/۳

تاریخ تأیید: ۹۵/۱۰/۲۶

محمدحسن یعقوبیان*

احمد مسائلی**

شریفه السادات جمعه‌زاده***

یکی از مباحث نوین در فضای فرهنگی جهان بحث شادی به‌عنوان یکی از هیجانات مثبت انسانی است، که در فضای فکری بعد از جنگ جهانی دوم و توجه به مباحث بهبود کیفیت زندگی در روان‌شناسی مثبت‌نگر پررنگ شد و، سپس، با ورود به حوزه برخی از معنویت‌های نوظهور و جریانات فلسفی تا هدف‌پنداری و عامل معناداری زندگی انسان برجسته شد. هدف این پژوهش آن است که به تبیین ارتباط صحیح شادی و معناداری زندگی از منظر آیات و روایات بنشیند. از این رو، این پژوهش با رویکرد مسئله‌محور و اتخاذ روش عقلی-تقلی ابتدا به بررسی ماهیت شادی در سه دیدگاه روان‌شناختی، فلسفی و دینی پرداخته و، سپس، به تحلیل ارتباط شادی و معناداری نشست است. در یافته‌های این پژوهش مشخص شد که ماهیت شادی مرکب از دو بعد احساسی و شناختی است و اینکه دیدگاه اسلام با توجه به دو سطح شادی مقدمه‌ای و معنوی و دو قسم شادی ممدوح و مذموم، و رویکرد فراطبیعت‌گرا در معناداری

* استادیار دانشگاه معارف قرآن و عترت اصفهان.

** استادیار گروه معارف، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، اصفهان، ایران.

*** کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه معارف قرآن و عترت اصفهان.

زندگی که بر دو مؤلفه هدف و ارزش تأکید دارد، شادی را تابعی از معناداری زندگی می‌داند و نه اینکه شادی عامل معناداری باشد، چه اینکه شادی مقدمه‌ای مقدمه رسیدن به معناداری است و شادی معنوی نتیجه وصول به هدف و معناداری است. در نتیجه نهایی نیز مشخص شد که دیدگاه اسلام هدف‌پنداری شادی در جریانات مختلف روان‌شناسی و لامائیزم و روشنفکری را برنمی‌تابد.

واژگان کلیدی: شادی، معناداری زندگی، اسلام.

۱. بیان مسئله

امروزه، شادی و مباحث مربوط به آن از مسائل مطرح در فضای فرهنگی جوامع است و به سبب تأثیر آن بر کیفیت زندگی و همچنین ارتباط آن با مفاهیمی چون بهزیستی ذهنی و خوش‌بینی، به‌ویژه پس از جنگ جهانی دوم و در راستای مباحثی چون بهبود کیفیت زندگی، بیش از پیش، مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. و البته، به دنبال آن، به سوی حوزه‌های فکری و فلسفی و جریانات نوین معنوی سرریز شده است. گروهی از مکاتب، با برداشتی افراطی و نادرست، شادی را در جایگاه هدف قرار داده و برآنند تا آن را به‌عنوان مهم‌ترین عامل در معنادار کردن زندگی معرفی نمایند. در این پژوهش، برآنیم تا از منظر آیات و روایات، ماهیت شادی و ارتباط آن با معناداری زندگی را شفافیت بیشتری بخشیم. از این رو، پرسش اصلی این پژوهش واکاوی ارتباط شادی با معناداری زندگی از دیدگاه اسلام است.

۲. مفهوم‌شناسی

در معنای لغوی شادی، در زبان فارسی، علی‌رغم تنوع واژه‌ها، معمولاً به شکل مترادف به کار می‌روند، چنان‌که معمولاً واژه شادی با واژه‌های شادمانگی و نشاط به شکل مترادف به کار می‌رود. (عمید، ۱۳۷۹، ج ۲: ۱۲۷۴) همچنین، واژه

خوشحالی به معنای مترادف با شادی به کار می‌رود. (همان، ج ۱: ۱۹۰) در زبان عربی نیز، واژه‌های مختلفی برای شادی به کار رفته است. در قرآن کریم نیز، شادی با مشتقات و متعلقات آن، با نوزده واژه مختلف به کار رفته است. (شمس‌الاحرار، ۱۳۸۹: ۹) از جمله این واژه‌ها «فرح» است که در قرآن استعمال فراوان دارد. البته، فرح معمولاً به لذت‌های زودگذر دنیوی تعریف شده است: «الفرح انشراح الصدر بلذه عاجله و اکثر ما یکون ذلک فی اللذات البدنیه الدنیویه.» (راغب اصفهانی، ۱۴۲۶: ۶۲۸)

«سرور» از دیگر واژه‌های مرتبط با شادی است. برخی از نحویون آن را به معنای خلاف حزن و به همان معنای فرح دانسته‌اند. (ابن‌منظور، ۱۴۲۶، ج ۲: ۱۸۰۲؛ الفراهیدی، ۱۴۲۵، ج ۲: ۸۱۳) ولی برخی مانند راغب اصفهانی گفته‌اند که به معنای شادمانی و فرح مکتوم و درونی است: «السرور ما ینکتم الفرح» (راغب اصفهانی، ۱۴۲۶: ۴۰۴)

واژه نشاط را نیز چنین معنا کرده‌اند که «طیب النفس للعمل» (الفراهیدی، ۱۴۲۵، ج ۳: ۱۷۹۲) و، از این رو، به معنای سرزندگی و سرحالی از انجام کاری است (سیاح، ۱۳۷۵، ج ۲: ۱۶۷۲). واژه مرتبط دیگر واژه بهجت است که در معنای لغوی به معنای حسن و زیبایی ظاهری است و البته در باب انسان، به معنای ظهور فرح به کار می‌رود. (ابن‌منظور، ۱۴۲۶، ج ۱: ۳۷۱)

بدینسان، مشخص می‌شود که به لحاظ نحوی، واژه‌های فرح و سرور به نوعی مترادف‌اند و بر حالت درونی و هیجانی شادی اشاره دارند، با این تفاوت که سرور بیشتر فرح درونی است. در باب دیگر واژه‌ها نیز، نشاط به‌عنوان معلول و حاصل شادی است و بهجت نیز به معنای ظهور و بروز بیرونی شادی است. اما

آنچه از تأمل در استعمال واژه‌های مختلف شادی در آیات و روایات مشخص می‌شود این است که واژه فرح، لزوماً به معنای لذت‌های زودگذر دنیوی نیست، چه اینکه در کنار آیاتی که به این معنا از شادی و حتی معنای شادی‌های ناپسند اشاره دارند (مؤمن: ۷۵؛ رعد: ۲۶؛ غافر: ۷۵)، فرح در باب شادی‌های معنوی نیز به کار رفته است: «قل بفضل الله و برحمته فبذلک فلیفرحوا هو خیر مما یجمعون. (یونس: ۵۸)؛ بگو به فضل خدا و رحمت او شادمان شوند، زیرا این دو از هرچه می‌اندوزند بهتر است.» و همچنین، در باب شادی معنوی و پایدار شهدا که از فضل الهی شادند (آل عمران: ۷۰) و گاه در باب خداوند به کار رفته است که «ان الله اشد فرحاً بتوبه عبده من رجل اضل راحلته و زاده فی ليله ظلما فوجدها...» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱-۲: ۵۵۵).

سرور نیز، در کنار به کار رفتن در باب شادی زود گذر مانند «اوقات السرور خلسه» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۰: ۶۵)، برای شادی معنوی: «سرور المومن بطاعة ربه و حزنه علی ذنبه» (همان: ۵۰۹) و در باب خداوند نیز به کار رفته است: «من سر مومنا فقد سرنی و من سرنی فقد سر الله» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱-۲: ۴۴۲) ابن سینا «بهجت» را - که به لحاظ لغوی به معنای ظهور و بروز شادی تعریف شده - نیز در باب شادی معنوی به کار برده و حتی در باب خداوند نیز اطلاق کرده است: «اجل مبتهج بشیء هو الاول بذاته.» (ابن سینا، ۱۳۸۴: ۳۸۸)

به‌کارگیری این واژه‌ها، در موارد مختلف، شادی مذموم و ممدوح و کاربرد مشترک میان خالق و مخلوق، مانع از این است که هر کدام از این واژه را به قسمی خاص مختص بدانیم، بلکه نظر به بافت آیه و حدیث مربوطه و قیود آن، معنای مورد نظر از هر کدام از این واژه‌ها را می‌توان مشخص نمود. از این‌رو، در

ادامه، به بررسی ماهیت شادی و مؤلفه‌های معرفتی آن می‌پردازیم، که مهم‌تر از بحث لغوی، در ارتباط با موضوع این مقاله است.

۳. ماهیت شادی

ماهیت شادی با سه دیدگاه روان‌شناختی، فلسفی و دینی قابل بررسی است. برای تبیین بهتر دیدگاه آیات و روایات از این مسئله به‌اختصار به تبیین این دیدگاه‌ها می‌پردازیم.

۳-۱. دیدگاه روان‌شناختی

در این دیدگاه، شادی در کنار حالات دیگر انسان، مثل خشم و غم و ترس، به‌عنوان یک هیجان قرار می‌گیرد و از آنجاکه هیجان نیز عاملی برای برقراری تعادل و حفظ موجودیت ارگانیزم است (گنجی، ۱۳۸۶: ۱۹۱)، شادی نیز با این اثرگذاری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌شود.

روان‌شناسی شادی ماهیت شادی را مرکب از دو جزء احساسی و شناختی می‌داند: «خشنودی (رضایت) یکی از اجزاء شادی است. لذت بخش هیجانی و خشنودی (رضایت) بخش شناختی شادی شمرده می‌شوند. ارزیابی فکری یک مسئله قضاوت درباره آن و چگونگی انجام شدن در یک مسئله در حال حاضر و یا در گذشته بخش شناختی خشنودی هستند.» (آرگایل، ۱۳۸۲: ۴۵) البته، گاه، عامل سومی به نام فقدان عاطفه منفی را هم در احساس شادی معرفی می‌کنند. (همان: ۴۵)

گروهی معتقدند که بایستی با تقویت عوامل شادی‌آفرین و توجه به بعد احساسی، شادی بیشتری به وجود آورد و کیفیت زندگی را فزونی بخشید. اما در مقابل، گروهی با تاکید بر بُعد شناختی، شادی را با عقل و استدلال پیوند زده و آن را نتیجه شناخت و احساس رضایت از رسیدن به خواسته‌های درونی

می‌دانند، چنان‌که «روت وین هوون» هلندی بر این امر اشاره دارد: «شادی به طور کلی به میزان و درجه‌ای از مطلوبیت گفته می‌شود که انسان بر اساس آن کیفیت زندگی فردی خود را به‌عنوان یک کل ارزیابی می‌کند.» (شهیدی، ۱۳۸۹: ۲۴)

در این دیدگاه، شادی عبارت است از هیجانی که با ارزیابی موقعیت‌های زندگی و احساس رضایت از رسیدن به مطلوبات برای انسان به وجود می‌آید. روانشناسی مثبت‌نگر، با برجسته کردن بُعد شناختی شادی، سعی دارد تا از طریق تکرار و عادت، اندیشه‌های خودآگاه را به ضمیر ناخودآگاه منتقل کند، چنان‌که اندرو متیوس می‌گوید: «هرکس باید پیرو قلب خود باشد، یعنی دقیقاً بدانند چه انتظاری از زندگی دارد و چه چیز او را خوشحال می‌کند و سپس در صدد رسیدن به نقطه رضایت باشد.» (متیوس، ۱۳۷۷: ۹۰)

این شاخه از روان‌شناسی بیشتر به دنبال تغییر تفکر افراد درباره علت رویدادهاست تا از این رهگذر، مثبت‌اندیشی را به انسان بیاموزد. سلیگمن، در مباحث خود، این تفکر را «سبک تبیین» نامیده و معتقد است توجیه‌های متفاوت از علت وقایع و تفسیری مبتنی بر کلیت، دوام و اسناد درونی و بیرونی، فرد را بدبین یا خوش‌بین می‌سازد. اگر فردی در مواجهه با اتفاقات ناگوار برای آنها علتی موقتی و گذرا و، در عین حال، متأثر از عوامل بیرونی در نظر گیرد، از عزت نفس بالاتری برخوردار است و چنین فردی در برابر رویدادهای خوشایند نیز سبک درونی، کلی و دائمی خواهد داشت و امید و شادمانی در او افزایش می‌یابد. (سلیگمن، ۱۳۸۳: ۷۳)

البته، توجه به عواطف مثبت و تغییر تفکر افراد و ایجاد حس رضایت از زندگی برای دستیابی به شادی بیشتر معناداری را در روانشناسی مثبت‌نگر

برجسته می‌سازد: «آفریدن معنی فرایندی است که به موجب آن، افراد رویدادهای زندگی خود را تعبیر می‌کنند و در این رویدادها، منفعی می‌بینند و به اهمیت اتفاقاتی که برای آنها پیش آمده پی می‌برند.» (ریو، ۱۳۸۵: ۴۷۰)

۲-۳. دیدگاه فلسفی

در دیدگاه فلسفی، قدیمی‌ترین تعریف شادی را به افلاطون نسبت می‌دهند. افلاطون سه قوه برای روح انسان قایل است که عبارت‌اند از: شهوت، خشم و عقل. وی برای هر کدام از این قوا لذت خاصی را متصور می‌شود و معتقد است شادی در گرو ارضای این ابعاد روحی و رسیدن به امیال و لذت‌هاست. او لذت هر بعد را در دریافت چیزی متجانس با طبیعت خود می‌داند و شادی حقیقی را نتیجه مدیریت عقل و خرد بر نفس انسان می‌شمارد:

گفتم: پس، هرگاه نفس، بالمره و بی هیچ تمردی، مطیع جزء حکمت دوست شود، نتیجه این است که هر یک از اجزاء نفس همواره حدود و وظایف خود را رعایت نموده و، بدین ترتیب، عمل به عدل می‌کند و آنگاه از بهترین و حقیقی‌ترین لذایندی که برای آن قابل حصول است بهره‌مند می‌گردد. (افلاطون، ۱۳۹۰: ۵۳۸)

پس از آن، ارسطو شادی را نتیجه فعالیت انسان بر اساس شعور و استدلال و به‌کارگیری عقل و منطق می‌داند و با تعیین سطوح شادی، اذعان می‌دارد که شادی حقیقی از ارضای امیال حاصل نمی‌شود، بلکه از انجام شدن چیزی که فضیلت نامیده می‌شود به دست می‌آید. از دیدگاه او، سطح ابتدایی شادی لذت و سطح بالاتر موفقیت و، در نهایت، بالاترین سطح آن شادی ناشی از معنویت خواهد بود. (ارسطو، ۱۳۸۶: ۴۰۹)

از فلاسفه اسلامی نیز، ابن‌سینا به استقبال معرفتی این بحث رفته است. او با

تمایز میان دو سطح شادی و معرفی آنها با عنوان فرح و بهجت، با دو رویکرد متفاوت، به این مطلب می‌پردازد. در رویکرد تجربی، شادی را با اصطلاح «فرح» مطرح می‌کند و آن را به عنوان انفعال و کیف نفسانی تبیین می‌کند:

يشبه ان يكون الحكماء و اتباعهم من الاطباء قد اتفقوا على ان الفرح و الغم و
الخوف و الغضب هي من انفعالات الخاصة بالروح الذي في القلب. (ابن سينا،
۱۳۸۷: ۶۰)

سپس، به تعریف شادی می‌پردازد:

الفرح لذة ما وكل لذة فهي ادراك الحصول الكمال الخاص بالقوة المدركة.
(همان: ۶۲)

شادی نوعی از لذت است و هر لذتی ادراک و آگاهی از حاصل شدن کمالی خاص برای آن قوه ادراک کننده است.

اما در رویکرد فلسفی، شادی را با اصطلاح «بهجت» معرفی می‌کند و در ذیل مجموعه لذت‌ها با تعریف لذت: «إن اللذة هي ادراك و نيل لوصول ما هو عند المدرك كمال و خير من حيث هو كذلك و الألم هو ادراك و نيل لوصول ما هو عند مدرك فهو شر» (ابن سينا، ۱۳۸۴، ج ۳: ۲۶۵)، آن بهجت را تنها برای صاحبان کمال قابل دستیابی می‌داند: «... الحالة التي تكون او تحصل لذوى الخير و الكمال من جهة الخير و الكمال» (همان: ۲۶۲).

در تعریف ابن سينا از شادی چند نکته وجود دارد. یکی اینکه درک شادی بدون در نظر گرفتن بُعد شناختی و آگاهی از آن امکان پذیر نخواهد بود و دیگر آنکه اگر این خیر و کمال در نظر شخص کمال به حساب نیاید، هرگز دستیابی به آن لذت بخش نیست و نکته سوم در نبود مانعی برای دریافت لذت خلاصه می‌شود، به این معنا که از دیدگاه ابن سينا، شادی برای انسان آنگاه حاصل می‌شود

که امری برای انسان به عنوان کمال و خیر درک شود و مانعی نیز در کار نباشد: «إن اللذة هي ادراك كذا من حيث كذا و لا شاغل و لا مضاد للمدرک» (همان: ۳۷۲) این قید آخر شبیه مؤلفه نبود عواطف منفی در دیدگاه روان‌شناسی است.

۳-۳. دیدگاه دینی

اسلام به نقش شادی در تقویت نفس انسان و کسب سرمایه روان‌شناختی توجه ویژه دارد. امام علی علیه السلام در تفسیر آیه «وَلَا تَسْ نَصِيْبِكَ مِنَ الدُّنْيَا» (قصص: ۱۷) می‌فرماید که یکی از موارد فراموش نکردن نصیب از دنیا توجه به نشاط در زندگی است. (قطب‌الدین راوندی، ۱۴۰۷: ۱۲۲) و در جایی دیگر، شادی را عامل نشاط می‌داند: «السُّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ وَيُثْبِرُ النَّشَاطَ» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۰: ۱۴۱) همچنین، آن حضرت علیه السلام در فرازی دیگر فرمود: «اوقات السرور خلصة» (همان: ۶۵)، که به معنای شادی زودگذر است. البته واژه «خلسه» را برخی چنین ترجمه کرده‌اند: آنچه مایه طراوت روح و جان است. (جوادی آملی، ۱۳۹۱: ۲۰۳)

البته، همه این فرازها به نحوی اشاره به بُعد هیجانی شادی دارند که در جای خود برای بهداشت روانی لازم است. لذا، در تأکید بر کسب آن، در روایات، بر عوامل ایجاد شادی نیز تأکید شده است، چنان‌که مکرر سفارش شده که تفریح و لذت حلال در چهارچوب برنامه‌های زندگی انسان فراموش نشود:

اجْعَلُوا لِأَنْفُسِكُمْ حَقًّا مِنَ الدُّنْيَا بِإِعْطَائِهَا مَا تَشْتَهِي مِنَ الْحَلَالِ وَمَا لَا يَثْلِمُ
الْمُرُوءَةَ وَمَا لَا سَرْفَ فِيهِ وَاسْتَعِينُوا بِذَلِكَ عَلَى أُمُورِ الدِّينِ فَإِنَّهُ رُويَ لَيْسَ مِنَّا مَنْ
تَرَكَ دُنْيَاهُ لِدِينِهِ أَوْ تَرَكَ دِينَهُ لِدُنْيَاهُ. (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۱: ۴۰۹)

از لذت‌های دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و خواهش‌های دل را از راه‌های مشروع برآورید. مراقبت کنید که در این کار به شرافت و مردانگی شما آسیب نرسد و دچار اسراف و تندروی نشوید و 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.

از عوامل دیگر ایجاد شادی مهارت‌های اجتماعی شادی مثل شوخی کردن است که مورد توجه اسلام قرار گرفته است: «مَا مِنْ مُؤْمِنٍ إِلَّا وَفِيهِ دُعَابَةٌ قُلْتُ وَمَا الدُّعَابَةُ قَالَ الْمِزَاحُ؛ هیچ مؤمنی نیست مگر آنکه در او «دعابه» وجود دارد. گفتم: دعابه چیست؟ و او پاسخ داد: مزاح و شوخی.» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۲: ۲۷۳)

و یا کمک‌های اجتماعی به دیگران که به‌عنوان امری عبادی، موجب ایجاد سرور معنوی می‌شود:

«أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ سُورُورٌ [الَّذِي] تُدْخِلُهُ عَلَى الْمُؤْمِنِ؛ شاد کردن دیگران، از محبوب‌ترین چیزها نزد خداوند است.» (همان، ج ۲: ۱۹۱)

این توجه به شادی، به‌عنوان هیجانی عاطفی، در واقع، با آنچه در روان‌شناسی شادی در بعد احساسی و هیجانی مطرح می‌شود مطابقت دارد. اما علاوه بر این، بعد شناختی شادی مورد توجه واقع شده است، چنان‌که امام علی علیه السلام در کلامی زیبا از آن به‌عنوان میوه خردمندی یاد کرده است: «[إِنَّ] أَوَّلَ الْعَقْلِ الْقُدْرَةُ وَ ثَمَرَتَهَا السُّرُورُ؛ ریشه خرد توانمندی است و میوه آن شادی است.» (مجلسی، ۱۳۵۱، ج ۷۵: ۷)

و البته، این عقلانیت با مفهوم «رضایت» قرین می‌شود. با این تبیین که شادی واقعی در گرو رضایتی است از رسیدن به مطلوب حاصل می‌شود، اما این مطلوب مفهومی متفاوت با آنچه در تعریف «روت وین هوون» آمده است پیدا خواهد کرد.

رضایتی که در روان‌شناسی مطرح است از ارزیابی رویدادها و رسیدن به

خواسته‌ها و امیال درونی حاصل می‌شود ولی رضایت در مفهوم دینی معنایی وسیع‌تر دارد، چراکه در تعالیم دینی، رضایت یک مفهوم دوسویه است (یعقوبیان، ۱۳۹۳: ۱۰۴) که هم رضایت شخص از زندگی خود را شامل می‌شود و هم رضایت الهی از سبک زندگی او را مد نظر دارد:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ جَزَاؤُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ
جَنَّاتٌ عَدْنٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ
ذَٰلِكَ لِمَنْ حَسِبَ رَبَّهُ. (بینه: ۷-۸)

کسانی که ایمان آورده‌اند و کارهای شایسته می‌کنند بهترین آفریدگان‌اند. پاداش آنها نزد پروردگارشان بهشت‌هایی است جاوید که در آن نهرها جاری است. تا ابد در آنجا بمانند. خدا از آنها خشنود است و آنها از خدا خشنودند. و این خاص کسی است که از پروردگارش بترسد.

از آنجاکه این احساس رضایت و سرور درونی حاصل از آن در سایه اطاعت از پروردگار و پرهیز از گناه به وجود می‌آید، چراکه «سُرُورُ الْمُؤْمِنِ بِطَاعَةِ رَبِّهِ وَ حُزْنُهُ عَلَى ذَنْبِهِ؛ شادی مؤمن آنگاه است که پروردگارش را اطاعت کند و اندوهش آنگاه است که گناه کند.» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۰: ۵۰۹)، با آنچه از شادی‌های ظاهری به دست می‌آید تفاوتی آشکار دارد. از این‌رو، ویژگی دیدگاه اسلام در خصوص شادی تمایز دو سطح از آن است که یکی از لذایذ دنیوی و دیگری در پرتو رضایت پروردگار حاصل می‌شود؛ اولی را شادی مقدمه‌ای و دومی را شادی معنوی می‌نامیم، چراکه شادی مقدمه‌ای، به‌عنوان یک هیجان، برای همگان قابل دسترسی است و مقدمه‌ای برای حرکت در مسیر تعالی و تکامل می‌باشد، اما شادی معنوی را تنها ذائقه کسانی که در مسیر کمال حرکت می‌کنند و قرب الی الله را هدف خود قرار می‌دهند خواهند چشید. اما در دیدگاه برخی از

روان‌شناسان، این سطوح شادی مغفول می‌ماند و در این صورت، شادی‌ها مرتبه‌ای برابر پیدا خواهند کرد و تأثیر مذهب بر میزان شادی در کنار عوامل دیگر مطرح می‌شود: «آیا مذهب باعث شادی مردم می‌شود؟ بله. اما نه به اندازه پیوستن به یک باشگاه ورزشی یا ازدواج کردن.» (آرگایل، ۱۳۸۲: ۱۸)

علاوه بر سطوح شادی، تقسیم شادی مقدمه‌ای به دو نوع مضموم و ممدوح دیدگاه اسلام را از روان‌شناسی متمایز خواهد کرد. در روان‌شناسی، صرفاً شادی به‌عنوان هیجانی مثبت ارزیابی شده و تمایز انواع آن از نظر دور مانده است. اما اسلام، به سبب تأثیری که شادی‌ها بر اهداف زندگی دارند، شادی را به طور مطلق جایز نمی‌داند و با مضموم و ممدوح شمردن آنها یادآور می‌شود که شادی تا آنجایی که مبنایی مثبت و هدفمند داشته باشد مورد تأیید خواهد بود، ولی اگر با کبر و غرور و دنیاپرستی همراه شود، هیجانی ناپسند بوده، سدی بر سر راه رسیدن به کمال می‌شود و پایانی جز جهنم نخواهد داشت: «ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بغيرِ الْحَقِّ وَ بِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ (مؤمن: ۷۵)؛ این بدان سبب است که به ناحق در زمین شادمانی می‌کردید و به ناز می‌خرامیدید.»

لذا، شادی دنیوی و مقدمه‌ای در سطحی پایین‌تر ارزیابی می‌شود:

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَ يَقْدِرُ وَ فَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ مَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ. (رعد: ۲۶)

خدا روزی را برای هر که بخواهد گشایش می‌دهد و برای هر که بخواهد تنگ می‌کند، ولی آنان به زندگی دنیا شادمان شده‌اند و زندگی این دنیا در قبال آخرت جز متاع ناچیزی نیست.

همچنین، در بُعد شناختی شادی، روان‌شناسی مثبت‌نگر، با تأکید بر مباحثی

چون رضایت از زندگی و احساس شادمانی حاصل از آن، به رویکرد انفسی که معنای زندگی را در قالب خواسته‌های درونی محصور کرده است نزدیک می‌شود. (بیات، ۱۳۹۰: ۹۳) و در بند نوعی نسیبیت گرفتار می‌شود که دیگر امکان داوری بین رضایت‌های انفسی مختلف را ندارد.

اما دیدگاه فلسفی مبنی بر تمایز دو نوع شادی با عنوان فرح و بهجت به دیدگاه آیات و روایات در تمایز سطوح شادی نزدیکتر است. در این نگاه، بهجت نوعی احساس شادی است که از رسیدن به کمال حاصل می‌شود و هرگز با شادی‌های دیگر قابل قیاس نیست.

۴. شادی و معناداری زندگی

معناداری زندگی امری مهم و انکارناپذیر است، چراکه لزوم وجود معنا از نیازهای انسان است. از جمله عناصری که این نیاز و خلأ را در انسان پوشش می‌دهد هدف و ارزش است. انسان، به عنوان فاعل بالقصد، نیازمند هدف است تا با توجه به آن، فعالیت‌های خود را سامان دهد و آینده خود را ترسیم کند. بحث توجه به ارزش‌ها نیز دومین مؤلفه مهم در این امر است. (ریو، ۱۳۸۵: ۴۷۰) در جریان معنابخشی، برخی دیدگاه‌ها بر جعل معنا تأکید دارند و برخی مانند دیدگاه ادیان بر کشف معنا دلالت می‌کنند. (بیات، ۱۳۹۰: ۷۴)

در نگاه دینی، هدف زندگی ساخته خداوندی است که خالق و آفریننده بشر است. از این رو، کشف آن هدف غایی زندگی است که معناداری را امکان‌پذیر می‌سازد. با این تبیین، دیدگاه اسلام رویکردی فراطبیعت‌گرا است که وجود خداوند را برای تحقق یک زندگی معنادار لازم می‌داند (همان: ۸۱) و معتقد است ارتباط با این قدرت ماورایی و کامل است که ضمن هدفمند کردن زندگی، از حیث ارزش نیز آن را غنی می‌سازد، چیزی که در تاریخ تفکر غربی با یک خط

تحلیلی پس از نیچه، با اعلام مرگ خدای مسیحیت، رنگ باخته است. این نگاه معنای زندگی را در فضای غیاب خدا با چالش‌های جدیدی روبرو کرده است. (yang,2003: 83)

اما در تبیین چگونگی هدفمندی و ارزشمندی در دیدگاه دین اسلام می‌توان از خلقت هدفمند جهان یاد کرد: «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا (ص: ۲۷)؛ و پنداشتند که ما آسمان‌ها و زمین را به باطل آفریدیم.» و از نظام احسن بودن آن سخن گفت: «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ (سجده: ۷) همان که خلقت همه چیز را نیکو کرد.»

این آفرینش احسن در مورد انسان نیز در قرآن آمده است: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (تین: ۴)؛ ما انسان را به بهترین نظام خلق کردیم.» انسانی که خلیفه الهی است: «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً (بقره: ۳۰) و چون پروردگارت به فرشتگان گفت: من می‌خواهم در زمین جانشینی بیافرینم.»

مراد از خلافت تجلی ذات و صفات از طرفی و مظهر افعال الهی از طرف دیگر است، که در مجموع انسان کاملی را می‌سازد. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۷۷)

انسان در مسیر کمال، با به فعلیت درآوردن صفات و افعال الهی، ماهیت خود را به سمت موجودی ارزشمند که لیاقت این خلافت و جانشینی را داشته باشد تغییر می‌دهد. از آنجاکه در اسلام، ارزش امور در پرتو پذیرش آنها از سوی خداوند معین می‌شود (مسائلی، ۱۳۹۱: ۱۲۴)، ارزش‌های اخلاقی به‌عنوان عنصری برای معنادار کردن امری لذت‌بخش است، چون به‌روشنی دلالت بر افعالی دارد که خالقش از او می‌خواهد، و چون کمال انسان در قرب به خداوند است، این ارزش‌ها بعد ارزشمندی زندگی را تأمین می‌کند. (همان: ۸۲)

بدین سان، معناداری در اسلام، با تأثیرپذیری از قرب و لقای خداوند، جلوه‌ای متفاوت پیدا خواهد کرد و ارزشمندی آن نیز با توجه به معیارهایی چون اطاعت از خداوند و ایمان به سرای آخرت و یا انجام اعمالی صالح مثل انفاق به دیگران کامل می‌شود. این معناداری رفع حزن را به دنبال خواهد داشت:

مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ. (بقره: ۶۲)

هر کدام به خدا و دنیای دیگر معتقد باشند و کارهای شایسته کنند پاداش آنها پیش پروردگارشان است، نه بیمی دارند و نه غمگین شوند.

و نیز سرور معنوی را در پی خواهد داشت (تمیمی آمدی، ۱۳۹۰: ۵۰۹)

بدینسان، از آنجاکه خواسته‌های انسان به نوعی در ارتباط با گرایش او نسبت به کمال مطلق معنا می‌یابند (موفق، ۱۳۸۱: ۲۵۲)، شادی نیز، به‌عنوان یک نیاز انکارناپذیر، در راستای هدف زندگی و رسیدن به کمال است که معنادار می‌شود. دو سطح شادی مطرح در اسلام در تبیین معناداری حایز اهمیت است.

۴-۱. شادی مقدمه‌ای و معناداری

شادی هیجانی و مقدمه‌ای معرف شادی‌هایی است که به‌عنوان یک هیجان، همگان از آنها بهره‌مند می‌شوند. این سطح از شادی در دستیابی به معنویت و هدف - که همانا رسیدن به کمال و قرب الهی است - مفید و مؤثر خواهد بود.

از پیامبر گرامی اسلام ﷺ منقول است که فرمود:

وَعَلَى الْعَاقِلِ مَا لَمْ يَكُنْ مَغْلُوبًا عَلَى عَقْلِهِ أَنْ يَكُونَ لَهُ سَاعَاتٌ ... وَ سَاعَةٌ يَخْلُو فِيهَا بَحْطَ نَفْسِهِ مِنَ الْحَلَالِ وَإِنَّ هَذِهِ السَّاعَةَ عَزْنٌ لَتِلْكَ السَّاعَاتِ وَ اسْتِجْمَامٌ لِلْقُلُوبِ وَ تَفْرِيعٌ لَهَا. (ابن بابویه، ۱۳۶۱: ۳۳۴)

و بر خردمند لازم است، مادامی که مغلوب نشده است، ساعاتی برای خود

قرار دهد: ... و ساعتی برای حظّ و بهره‌وری از حلال، که این ساعت کمک می‌کند تو را بر ساعات دیگر و باعث نشاط قلب و فراغت آن می‌شود.

لازم به ذکر است که ایجاد هر کدام از شادی‌های زودگذر و معنوی مستلزم عواملی است و چنان‌که پیش‌تر گذشت، شوخی و تفریحات حلال دنیوی از جمله عوامل ایجاد شادی هیجانی و مقدمه‌ای است و نشاط روحی را به دنبال خواهد داشت. این نشاط روانی، اگرچه مربوط به امور دنیوی و غالباً زودگذر است، نقش مهمی در بهداشت روانی انسان دارد، چه اینکه به تعبیر این روایت، عبارت «عَوْنٌ لِّتِلْكَ السَّاعَاتِ» و یا [در روایتی دیگر] «اسْتَعِينُوا بِذَلِكَ عَلَىٰ أُمُورِ الدِّينِ» شادی و نشاط را لازمهٔ پرداختن به امور دینی و رسیدن به رشد و کمال می‌داند. از این رو، مادامی که شادی در رسیدن به آن هدف و در راه رسیدن به آن باشد، ممدوح خواهد بود و ارزش تلقی می‌شود.

به دیگر سخن، با بررسی ارتباط شادی‌های هیجانی و امور معنوی درمی‌یابیم که آن هدف است که به شادی معنا می‌بخشد و، بالتبع، شادی ممدوح و ارزشمند ایجاد می‌شود و نه برعکس، چنان‌که به اشتباه، برخی از دیدگاه‌های روان‌شناختی بر اساس هدف‌پنداری شادی پنداشته‌اند: «شادگامی که هدف مشترک همهٔ انسان‌هاست و همه در تلاش برای رسیدن به آن می‌باشند، ارزشیابی افراد از خود و زندگی‌شان است.» (Buss, 2000: 15) و شادی را عامل معناداری زندگی دانسته‌اند. (شهیدی، ۱۳۸۹: ۷۴) و یا در تفکر برخی از رهبران فرقه‌های نوظهور مانند لامائیزم که شادی را تنها هدف انسان در زندگی معرفی می‌کنند، آنچنان‌که دالایی لاما - رهبر این فرقه - می‌گوید:

من بر این باور هستم که هدف اصلی زندگی جستجوی خوشبختی است.

اینکه معتقد به دین باشیم یا نباشیم و اینکه پیرو کدام مذهب باشیم تفاوت زیادی

نمی‌کند. همه ما در زندگی به دنبال چیزی مطلوب می‌گردیم. به همین دلیل، به نظر من، حرکت زندگی رو به سوی خوشبختی و شادمانگی است. (کاتلر، ۱۳۸۴:

۹)

در برخی از جریان‌های روشنفکری نیز این مطلب وجود دارد و ذیل بحث معنویت دنبال می‌شود، چنان‌که، ابتدا، بر تفاوت دین و معنویت اذعان دارند و این تفاوت را ناشی از ناسازگاری دین با مدرنیته قلمداد می‌کنند. بنابر این نگرش، بشر به سبب نیازی که به مدرنیته دارد، با معنویت که فهم جدیدی از دین است انس می‌گیرد. این معنویت یک دین عقلانی شده است که با مدرنیته سازگار می‌شود. (ملکیان، ۱۳۸۱: ۲۷۳) از این منظر، بزرگ‌ترین مشکل بشر درد و رنج است. لذا، باید راه‌های عملی رفع آن و رسیدن به شادی و امید را جستجو کرد:

بزرگ‌ترین هدف همه ما انسان‌ها در زندگی این است که به رضایت باطن برسیم. این رضایت سه مؤلفه دارد: آرامش، شادی و امید. این سه مؤلفه، در مجموع، سازنده چیزی هستند که در روان‌شناسی تجربی و روان‌شناسی عرفانی آن را رضایت باطن می‌نامند. (همان: ۳۰۷)

شواهد تاریخی نیز دال بر این است که دین و مذهب خاصی برای رسیدن به این سه مؤلفه لازم نیست، چراکه انسان‌ها با دین‌های متفاوت به آنها رسیده‌اند. به عقیده آنها، معنویت گوهر مشترک ادیان است و همه افراد متدین از تدین خود تنها همین سه خواسته را دارند، حتی اگر مصداقش را در چیز دیگری بیابند. این جریان‌های فکری تفاوت انسان سنتی با انسان مدرن را نیز، به زعم خود، این‌گونه بیان می‌کنند:

در تلقی انسان سنتی، احساس شادی و آرامش از عبادات مطرح نیست و او

شادی را در پاداش اخروی جستجو می‌کند، اما انسان مدرن می‌گوید: دین باید

همینجا آرامش، شادی، امید و رضایت باطنی به زندگی من بدهد. (همان: ۲۸۰)

در واقع، مروجان این جریان معنویت را تنها راهی برای رسیدن به شادی و آرامش می‌دانند. افزون بر این، جریان روشنفکری بر بستر سکولاریزم تکیه کرده است: «این تفکر آرمان‌ها و ارزش‌های متعالی را کم‌رنگ کرده و انسان را به گذران زندگی آرام و شادی‌بخش در این حیات چندروزه فرامی‌خواند.» (سپحانی، ۱۳۸۵: ۱۴۸)

آنان چون سعادت ابدی، تقرب الهی و کمال روحی را نادیده گرفته‌اند، بر اساس هدف‌پنداری شادی، معنویتی نوین را تعریف کرده است، نه اینکه با مدیریت شادی و هیجانات نفسانی، معنویت انسان را تأمین کنند، چنان‌که مروجان تعالیم دینی با توجه دادن انسان به شادی‌های ارزشمند یا مخرب به این مهم می‌پردازند. در تعالیم دینی - چنان‌که بیان شد - بر شادی هیجانی و مقدمه‌ای تأکید شده است و شادی معنوی حاصل رسیدن به کمال معرفی شده است، که در انسان‌های در مسیر رشد، در همین دنیا حاصل است و در آخرت نیز امتداد می‌یابد، نه اینکه صرف امری متعلق به جهان دیگر باشد.

به هر روی، هدف‌پنداری شادی - چه در قالب دیدگاه روان‌شناختی و یا لامائیزم و یا حتی جریان روشنفکری^۱ - انسان را در بند رویکرد انفسی و توجه به مطلوبات شخصی، محصور و محدود می‌کند و معنایی بدون توجه به ارزش‌ها

۱. البته، بدیهی است که این جریانات در دیدگاه‌های خود دارای تمایزاتی هستند که در اینجا مجال تفصیل آن نیست و در این بحث تنها به وجه مشترک دیدگاه‌شان در این بحث نظر شده است.

را خلق خواهد کرد، که - به ویژه - متکی بر بُعد شناختی شادی با تأکید بر رضایت شخصی است. استاد مطهری، در شرح نمط هشتم اشارات، اشاره می‌کند که اگر تنها به مفهوم رضایت شخصی توجه کنیم، اگر دو نفری را فرض کنیم که یکی در آرزوی شهوترانی و دیگری در آرزوی کشف اسرار جهان باشد و هر دو به آرزوی خود دست یابند و احساس رضایت کنند، در یک سطح خواهند بود (مطهری، ۱۳۷۸: ۶۲)، در حالی که به لحاظ ارزشی متمایزند. از این رو، در معناداری، دو مؤلفه هدف و ارزش توأمان لازم هستند، چنان‌که فلیپ کوئین می‌گوید:

«زندگی یکی انسان فقط و فقط در صورتی معنای مثبت تمام‌عیاری دارد که هم معنای ارزش‌شناختی مثبتی داشته باشد و هم معنای غایت‌شناختی مثبت.» (کوئین، ۱۳۸۵: ۱۹۰)

۲-۴. شادی معنوی و معناداری

در باب شادی معنوی، در اسلام، شادی واقعی تنها در پیوند شادی با معنویت اتفاق خواهد افتاد، معنویتی که ناشی از ارتباط با خداوند است، چنان‌که امام صادق علیه السلام در روایت زیبایی بیان می‌کند:

أَوْحَى اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ لِأَبِي دَاوُدَ يَا دَاوُدُ قَافِرْحُ بِي قَافِرْحُ وَ بِنِدْرِكْرِی قَتَلَدُّ وَ بِمُنَاجَاتِي قَتَنَعَم. (نراقی، ۱۳۸۱: ۳۲۰)

خداوند به داوود وحی کرد که ای داوود، به من شادباش و به یاد من لذت ببر و به مناجات به من متنعم باش.

بر اساس آموزه فطرت در مباحث دینی، گرایش به خداوند فطری انسان‌ها است و به زبان عقلی، گرایش‌های معنوی انسان به دنبال موجود و کمال مطلق است. (موسوی خمینی [امام]، ۱۳۸۱: ۱۸۴) بر این اساس، تجربه معنوی خداوند و قرب به او مساوی دستیابی به چیزی است که گرایش‌های معنوی انسان به دنبال

او است و این امر ابتهاج معنوی و شادی حقیقی را برای او به دنبال خواهد داشت. به تعبیر ابن مسکویه، مردم، با طبقات و اصناف مختلف‌شان، هرکدام به داشته‌ها و حرف و شغل‌شان مسرورند. پس، چگونه طالبان فضیلت در مسیر سعادت به داشته‌های معنوی خود مسرور و شادمان نباشند، در حالی که دوست و ولیّ خداوند هستند. (ابن مسکویه، ۱۴۱۲: ۱۸۲) غزالی نیز معرفت خداوند را خوش‌ترین و لذت‌بخش‌ترین چیز می‌داند. (غزالی، ۱۳۷۹، ج ۲: ۹۶۷)

بدین‌سان، شادی معنوی، با سطحی بالاتر از شادی مقدماتی و به تبع دستیابی به هدف و با حرکت در راه رسیدن به کمال و ارزش‌های متعالی حاصل می‌شود. این شادی معنوی همان است که به لحاظ فلسفی در پیوند با فضیلت است (ارسطو، ۱۳۸۶: ۴۰۹) و با ادراک و حصول کمال به دست می‌آید و، از این‌رو، ویژه صاحبان کمال است: «... الحالة التي تكون او تحصل لذوى الخير و الكمال، من جهة الخير و الكمال» (ابن سینا، ۱۳۸۴، ج ۳: ۳۶۲)

این چنین است که به تعبیر ابن سینا، عارف به‌عنوان انسان کمال‌یافته هم دارای بهجت معنوی و التذاذ علوی است و هم به لحاظ بروز شادی، چهره خندان و شادابی دارد: «العارف هس بش بسام ... و کیف لایهش و هو فرحان بالحق و بكل شیء؟» (همان، ۴۲۱)

بدین‌سان، شادی معنوی معلول رسیدن به هدف و، به تعبیر بهتر، کشف و نیل به هدف زندگی است و پس از ادراک و ارزیابی و حصول رضایتِ دوسویه برای انسان محقق می‌شود. و از آنجاکه بدین شکل دارای دو عنصر ارزش و غایت است، معناداری را نیز به همراه خواهد داشت.

نتیجه آنکه هر دو سطح شادی از معنا تغذیه می‌شوند، نه اینکه معنای زندگی

را تغذیه کنند، چه اینکه شادی مقدمه‌ای، در پرتو رسیدن به هدف و ارزش، به لحاظ ارزشی ممدوح شده است و نقش مقدمه‌ای دارد و شادی و ابتهاج معنوی معلول رسیدن به کمال و سعادت است. بدین‌سان، شادی در همه سطوح تابعی از ارزش‌ها و اهداف معنوی است.

۵. نتیجه‌گیری

شادی، با ماهیتی ترکیبی و متشکل از دو مؤلفه احساسی و شناختی، موضوعی مورد توجه در سه حوزه روان‌شناسی، فلسفی و دینی است، چنان‌که در دین اسلام، با تشویق و ترغیب به شادی در بعد احساسی و توجه به عقلانیت و رضایت در بعد شناختی، این بحث قابل رصد است. البته، دیدگاه دینی، با توجه به دو سطح شادی مقدمه‌ای و معنوی و با توجه به دسته‌بندی شادی هیجانی به ممدوح و مذموم و نیز با توجه به مفهوم دوسویه رضایت در بعد شناختی از دیگر دیدگاه‌ها متمایز می‌شود.

و در ارتباط این سطوح شادی با معناداری زندگی نیز مشخص شد که دیدگاه دین اسلام، با رویکرد فراطبیعت‌گرا و تأکید بر مؤلفه‌های هدف و ارزش، شادی مقدمه‌ای را تنها به‌عنوان بستری مناسب برای دستیابی به کمال و معناداری ارزیابی می‌کند و نه بالعکس. و در این راستا، دیدگاه‌هایی نظیر روان‌شناسی مثبت‌نگر و لامائیزم و جریانات روشنفکری را در مهم جلوه دادن شادی هیجانی و هدف‌پنداری آن برنمی‌تابد. افزون بر این، اسلام شادی معنوی را نیز بالتبع نیل به هدف و کمال انسان به تصویر می‌کشد، تا بدین وسیله تغذیه شادی از معناداری و هدفمندی مشخص شود.

کتابنامه

- قرآن کریم.
- ابن بابویه [شیخ صدوق]، محمد بن علی (۱۳۶۱). معانی الأخبار، تصحیح علی اکبر غفاری، قم: انتشارات اسلامی.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۸۴). الاشارات و التنبيهات [مع شرحه للطوسی]، تحقیق کریم فیضی، قم: مؤسسه مطبوعات دینی.
- _____ (۱۳۸۷). مقاله الاحکام الادویة القلییة، ترجمه حسین رضوی، تهران، نشر نی.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۳۶۳)، تحف العقول عن آل الرسول، تصحیح علی اکبر غفاری، قم: انتشارات اسلامی.
- ابن مسکویه، ابوعلی (۱۴۱۲)، تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق، قم: بیدار.
- ابن منظور الفریقی المصری، جمال الدین (۱۴۲۶). لسان العرب، تونس: الدار المتوسطة للنشر و التوزیع.
- ارسطو (۱۳۸۶). اخلاق نیکو ماخوس، ترجمه صلاح الدین سلجوقی، تهران: عرفان.
- افلاطون (۱۳۹۰). جمهور، ترجمه فؤاد روحانی، تهران: علمی و فرهنگی.
- آرگایل، مایکل (۱۳۸۲). روان شناسی شادی، ترجمه مهرداد کلانتری، اصفهان: جهاد دانشگاهی.
- بیات، محمدرضا (۱۳۹۰). دین و معنای زندگی در فلسفه تحلیلی، قم: ادیان و مذاهب.
- پویا، اعظم (۱۳۸۵). مجموعه مقالات معنای زندگی، قم: ادیان و مذاهب.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸). تفسیر ترتیبی تسنیم، قم: اسراء.
- _____ (۱۳۹۱). مفاتیح الحیاة، قم: اسراء.

- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۲۶). مفردات الفاظ القرآن، تحقیق صفوان عدنان داوودی، قم: طلیعة النور.
- ریو، جان مارشال (۱۳۸۵). انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: ویرایش.
- سبحانی، محمدتقی (۱۳۸۵). مروری بر سنت و سکولاریزم، تهران: نشر و پژوهش معناگرا.
- سلیگمن، مارتین و همکاران (۱۳۸۳). کودک خوش‌بین، ترجمه فروزنده داوریناه، تهران: رشد.
- سیاح، احمد (۱۳۷۵). فرهنگ بزرگ جامع نوین، تهران: اسلام.
- شهیدی، شهریار (۱۳۸۹). روان‌شناسی شادی، تهران: قطره.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۴). تفسیر المیزان، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم: جامعه مدرسین.
- عمید، حسن (۱۳۷۹). فرهنگ فارسی عمید، تهران: امیرکبیر.
- غزالی، محمد (۱۳۷۹). کیمیای سعادت، تصحیح احمد آرام، تهران: گنجینه.
- قطب‌الدین راوندی، سعیدبن‌هبة‌الله (۱۴۰۷). الخرائج و الجرائح، تحقیق سیدمحمدباقر موحد ابطحی، قم: مؤسسه امام مهدی.
- کاتلر، هواردسی (۱۳۸۴). هنر شادمانگی، ترجمه محمدعلی رفیعی، ج ۳، تهران: کتابسرای تندیس.
- کلینی، محمدبن‌یعقوب (۱۴۲۹). اصول کافی، ترجمه مصطفوی، تهران: علمیه اسلامیة.
- لقمانی، احمد (۱۳۸۰). نگاهی نو در آینه معارف به خنده و شوخی و شادمانی، قم: عطر سعادت.
- متیوس، اندرو (۱۳۷۷). آخرین راز شادزیستن، ترجمه وحید افضلی راد، تهران: نیریز.
- مجلسی، محمدباقر (۱۳۵۱). بحار الأنوار، تهران: اسلامیة.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۹۱). الگوی شادی از نگاه قرآن و حدیث، قم: دار الحدیث.

- مسائلی، احمدرضا (۱۳۹۱). *فلسفه اخلاق*، اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۸). *مجموعه آثار*، ج ۷، تهران: صدرا.
- ملکیان، مصطفی (۱۳۸۱). «معنویت گوهر ادیان»، *سنت و سکولاریزم*، تهران: مؤسسه فرهنگی صراط.
- موسوی خمینی [امام]، سیدروح الله (۱۳۸۱). *چهل حدیث*، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (قدس سره).
- ناس، جان (۱۳۸۱). *تاریخ جامع ادیان*، ترجمه علی اصغر حکمت، تهران: علمی و فرهنگی.
- نراقی، مهدی (۱۳۸۱). *جامع السعادات*، قم: دار التفسیر.
- یعقوبیان، محمدحسن (۱۳۹۳). «تحلیلی فلسفی از ماهیت شادی»، *معرفت فلسفی*، ش ۴۴، ص ۹۷-۱۱۸.

- Buss, D.m. (2000), «the evolution of happiness», *American psychologist*, v: 55, p: 15-23.

- Young, Julian (2003). «the death of god and the meaning of life», *routledge*, new york.