

دکتر محمدعلی خالدیان

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد گرگان

شادمانی در قرآن

چکیده

از آن جا که انسان عصر تکنولوژی و صنعت به جهت فاصله گرفتن از معنویت و روی آوردن به جهان پر زرق و برق مادی، تنهاتر و گرفتارتر است و بیش از همیشه، در چنبره عوامل اولیه زندگی ماشینیسیم قرار گرفته است، به همین جهت ضرورت دارد که شادمانی و شاد زیستن را از دیدگاه قرآن کریم مورد توجه قرار دهیم زیرا به اعتراف روانشناسان، دین منبع بی نظیر تأمین نشاط درونی و عامل اصلی معنا بخشی به زندگی انسان‌ها است و این که قلبی عاری از غم و اندوه داشتن و رهایی از چنگال دیو افسردگی، یکی از بزرگ‌ترین آرزوهای هر انسان است، زیرا برای بهره‌مندی از زندگی مطلوب، هیچ اکسیری هم‌چون شادمانی نیست، شادی قلب را آباد و ادامه رضایت‌مندانة حیات را میسر، و لشکر غم را تار و مار و عمر آدمی را گوارا و شیرین می‌سازد. و بر عکس شادی، غم در اعمال و اعضای بدن تأثیر نامطلوب دارد و به تدریج انسان را ضعیف و ناتوان می‌کند او را برای قبول بیماری‌های گوناگون آماده می‌سازد و به تدریج قوای انسان را می‌فرساید و ریشه حیات را بر می‌کند و از آن جا که همه انواع شادمانی

پسندیده نیست بلکه شادی‌های ممدوح و مطلوب با شادی‌های مذموم و نامطلوب فرق دارد، به همین جهت این مقاله به بررسی انواع شادمانی از دیدگاه قرآن کریم پرداخته است.

واژه‌های کلیدی:

سلامت روانی، شادمانی، رهایی از دیوافسردگی.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

یکی از بدیهی‌ترین اصول آموزش و پرورش و اصلی‌ترین شرط معنادار و اثربخش بودن تعلیم و تربیت، وجود سلامت روانی در فراگیران و شاگردان است؛ ضعف و یا فقدان این پیش‌زمینه‌ی مهم، آموزش و پرورش را متوقف و پای مددکار اجتماعی و روانپزشک را به پهنه زندگی باز می‌کند!

سلامت روانی هم؛ مثلثی است متشکل از سه ضلع: آرامش، شادمانی و امید؛ بر این اساس، فرد سالم و خوشبخت کسی است که از این سه مؤلفه، به‌روزی، برخوردار باشد و صفای قلبش با آفات اضطراب، اندوه و یأس که به تعبیر حکیمانه مولانای لاهور «ام الخبائث» یعنی سرچشمه پلیدی‌ها هستند، مکدر نشده باشد. به راستی هم چنین است و فقدان هر کدام از آن سه نعمت گرانبها، با تولید پاره‌ای محصولات شوم و کشنده، زندگی فردی و اجتماعی آدمیان را با انواع تلخی‌ها و رنج‌ها همراه خواهد ساخت. از این‌رو، توجه به تأمین و تقویت سلامت روانی افراد به ویژه دانش‌آموزان و دانشجویان، یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های متولیان تعلیم و تربیت و اولیاء و مربیان آگاه و دلسوز بوده است.

علاوه بر ضرورت اصولی فوق‌الذکر متأسفانه بخش بزرگی از جامعه کنونی و به ویژه محصلان دبیرستانی و دانشگاهی ما به علل گوناگون، به بیماری افسردگی دچار شده‌اند؛ این درحالی است که اولاً قرآن بر ضرورت فرحناکی و شاد بودن و اهریمنی منشأ غم و اندوه، تأکید آشکار دارد و ثانیاً، بنا به اعتراف روان‌شناسان و حتی دانشمندان سکولار، دین منبع بی‌نظیر تأمین نشاط درونی و عامل اصلی معنا بخشی به زندگی انسان‌هاست؛ چنان‌که خانم «لوویس ها پواکر» در مقاله‌ای در همین باره می‌نویسد: «برتری جهان‌بینی الهی بر جهان‌بینی سکولار تا آن‌جاست که ما حتی اگر لادری یا ملحدی ضعیف هم باشیم، باز به سود ماست که چنان زندگی کنیم که گویی خدا باوری صادق هستیم... دین هدفی برای زندگی به ما می‌بخشد و مبنایی برای اخلاق به دست ما می‌دهد که آن‌قدر ارزشمند است که نباید آن را با بی‌اعتنایی از دست بدهیم».^(۲)

این نوشتار، با عنایت به مطالب مزبور و درک کمبود یا نبود مطالبی اختصاصی در این خصوص، در پی معرفی دیدگاه قرآن در باب شادمانی است. بدین امید که دیدگاه‌های ناصواب رایج را تصحیح و توجّه اولیا و مربیان را به این مهم، معطوف سازد.

تعریف و بیان مختصر اهمیت شادی

شادمانی نوعی هیجان خوشایند و لذتی است که به دنبال کامیابی و نیل به محبوب، در قلب آدمی ایجاد می‌شود، هرگاه به آرزویی یا هدفی از اهدافمان می‌رسیم، شاد می‌شویم و چون با ناکامی یا فقدان محبوبی مواجه می‌گردیم، حزن و اندوه بر قلب ما سایه می‌افکند!

فرحناکی و قلبی عاری از غم و اندوه داشتن و رهایی از چنگال دیو افسردگی، یکی از بزرگ‌ترین و دلپذیرترین آرزوهای هر انسان است؛ زیرا برای بهره‌مندی از زندگی مطلوب، هیچ اکسیری هم‌چون شادمانی نیست؛ شادی قلب را آباد، ادامه رضایت‌مندانانه حیات را میسر، لشکر غم را تارومار و عمر آدمی را گوارا و شیرین می‌سازد!

هم‌چنین از آن‌جا که نوع احساس و علائم فیزیولوژیکی آن، از جمله: تغییرات چهره یا لحن کلام، بر اصل رابطه ما با دیگران و کیفیت آن، قویاً تأثیر می‌گذارد و حتی تا حد فراوانی، تعیین‌کننده‌ی نوع برخورد طرف مقابل با ما نیز هست، لذا شادمانی و گشاده‌رویی یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت و مقبولیت در ارتباطات اجتماعی است. تحقیقات روان‌شناختی نشان می‌دهد که نوع روحیه ما، بر ارزیابی ما از دیگران و قضاوت ما درباره‌ی مخاطرات دنیوی نیز مؤثر است؛ مثلاً وقتی خوشحال هستیم، عادت دوستی را که بارها و بارها خودش را در آینه واری می‌کند، امری شخصی قلمداد می‌کنیم، اما در غیر حالت خوشحالی، ممکن است همان دوست را آدمی خودخواه به حساب آوریم و ... در باب احساس امنیت هم، خلق بد، وقوع خطرات را در نظر فرد، محتمل‌تر و خلق آن‌ها را نامحتمل‌تر می‌نمایاند. خلق ناپسند، توجه ما را بیشتر به واقعیات منفی، معطوف می‌کند و خصلت خودتشدید کنندگی دارد، برعکس، خلق پسندیده جهان را کم‌خطرتر و خطرات را ناچیز نشان می‌دهد:

چون تو جزو عالمی، هر چون بوی کسل را بر وصف خودبینی غوی
گر تو باشی تنگدل از ملحمه تنگ‌بینی جو تو دنیا را همه
ور تو خوش باشی به کام دوستان این جهان بنمایدت چون گلستان!^(۳)

در حوزه تعلیم و تربیت هم، افراد مطالب سازگار با روحیه‌ی خود را بهتر و عمیق‌تر از مطالب ناسازگار با وضع روانی خود می‌آموزند؟ زیرا ما مطالب را زمانی بهتر می‌آموزیم

که بتوانیم آن‌ها را با توشه‌ی فکری و اندوخته‌های حافظه‌ی خویش پیوند دهیم و نداعی آموخته‌های قلبی نیز متناسب، با خلق و خوی ما در هنگام یادگیری است!^(۴)

دین اسلام به اقتضای خاتمیت و جامعیت و هم‌چنین ماهیت تربیتی خود، به نقش حساس شادمانی و خرسندی در شروع و تداوم زندگی دین‌دارانه واقف است و تأمین به‌روزی انسان و فراهم نموده لوازم ذهنی و عاطفی سعادت او را، بنیادی‌ترین آرمان خود می‌داند و از قضا، قیود و احکامی هم که این دین در جنبه‌های گوناگون زندگی، برای آدمیزاد وضع کرد، برخلاف تصور رایج نه برای غم‌سازی و رنج آفرینی، بلکه برای تضمین سلامت ارزش و گوهر وجودی بشر و شادکردن و خندانیدن مردم در دنیا و به ویژه در حساس‌ترین مرحله، یعنی در روز توزیع کارنامه است، روزی که:

(الذین آمنوا من الکفار یضحکون) مطففین (۸۳) / ۳۴: دینداران به کافران می‌خندند!
 دیندارانی که پاداش آنان در بهشت، سرور و شادمانی است: (لقا هم نضره و سرورا) انسان (۷۶) / ۱۱: خداوند، طراوت و سرور به آنان ارزانی فرمود. و دینداران بهشتی‌ای که:
 (تعرف فی وجوههم نضره الثعیم) مطففین (۸۳) / ۲۴: خرمی و شادی بهشتی بودن را در چهره‌هایشان می‌بینی! و بالاخره این‌که هدف دین، خندانیدن مردمان در روزی است که:
 (وجوه یومئذ مسفره، ضاحکه مستبشره) عبس (۸۰) / ۳۸ و ۳۹: برخی چهره‌ها در آن روز، گشاده، خندان و قهقراق‌اند!

البته نباید با مطالعه این‌گونه مطالب و آیات، به خطا چنین پنداشت که شادمانی اخروی را به دین، به اندوهناکی دنیوی و سرکشیدن جام غم در دنیا مشروط کرده است! نه تنها چنین نیست بلکه همان‌گونه که ان‌شاء الله در توضیحات بعدی خواهد آمد شاد بودن و شاد کردن چنان در قرآن و سنت توصیه و تأکید شده است، که دیندار پرشور و تجرت اندیشی هم‌چون مولوی (ره)، در توصیف فرح‌ناکی خود در دنیا، چنین می‌گوید:

گفت: رومر که غم دین برگزید باقی غم‌ها خدا از وی برید
 گفتم: از چیزی نباشد در بهشت غیر این شادی که دارم در سرشت
 هیچ نعمت آرزو نایسد دگر زین پردازم به جوز و نیشکر!^(۵)

تقسیم‌بندی شادی از دیدگاه قرآن

قرآن، فرخ‌ناکی و شادمانی را بر حسب منشاء آن به انواع گوناگونی تقسیم می‌کند که در این جا در مورد هر کدام از آن‌ها با ذکر آیات ذی‌ربط، توضیحاتی به اختصار ارائه می‌گردد.

۱- شادمانی ناشی از دارایی مادی:

در نگاه قرآن: شادمانی و افتخار به ثروت، یکی از ویژگی‌های سرشتی انسان است: (و اذا أذقتنا الناس رحمة فرحوا بها) روم (۳۰) / ۳۶: «هرگاه نعمتی به مردم چشاندیم، به آن شاد و سرمست شدند». یا در آیه‌ای دیگر در وصف دنیا دوستی مردمان می‌فرماید: (وفرحوا بالحياة الدنيا و ما الحياة الدنيا فی الآخرة الأمتع) رعد (۱۳) / ۲۶: به دنیا شادمان شدند در حالی که زندگی دنیا در مقایسه با آخرت، بهره‌ای (زودگذر) بیش نیست. هم‌چنین در تعلیل دوزخی شدن بدکاران، خطاب به آنان می‌فرماید: (ذلکم بما کنتم تفرحون فی الارض بغير الحق) غافر (۴۰) / ۷۵: علت این وضعیت (پرورد و رنج) شما این است که قبلاً به ناحق در زمین (دنیا) شادی می‌کردید. البته تمایل فطری مال دوستی را به جهت همین ماهوی و فطری بودن، نمی‌توان کاملاً سرکوب و ریشه‌کن نمود و در صورت امکان، مطلوب دین هم نیست، اما می‌توان با دلبستگی و پای‌بندی به موازین و احکام قرآنی و به ویژه شکیبایی و نیکوکاری آن را کنترل و در جهت دین پسندانه، هدایت کرد: (ولئن أذقتنا نعماء بعد ضراء مسته ليقولن ذهب السیئات عنی انه لفرح فخور الا الذین صبروا و عملوا الصالحات...) هود (۱۱) / ۱۰ و ۱۱: اگر پس از آسیبی که به وی رسیده است، سودی به او بچشانیم، قطعاً خواهد گفت دوران سختی‌ام به سر آمد! واقعاً که شادان و نازان است (و اساساً همه آدمیان، زود با ثروت خود را می‌بازند) مگر آنان که شکیبایی می‌ورزند و کار نیکو می‌کنند.

۲- شادمانی ناشی از توهم استغنائی علمی

نوع دیگری از شادمانی آدمیان، شادمانی ناشی از پندار خود بنیادی عقل و بی‌نیازی از تعالیم وحیانی است: (فلما جاءتهم رسلهم بالبینات فرحوا بما عندهم من العلم) غافر (۴۰) / ۸۳:

هنگامی که پیامبرانشان دلایل روشن بر ایشان عرضه کردند، به دارایی علمی خود شادمان و مغرور شدند (و خود را بی‌نیاز از وحی اعلام کردند).
 معرفت‌شناسی مدرن که مبلّغ و مدافع خود بسندگی عقل است و یگانه راه خبرگیری از جهان خارج را علوم تجربی و منطقی صوری می‌داند و ابتدای دلایل بر وحی و باورمندی به حجیت شخصیت‌ها را منافی بنیادی اندیشگی خود اعلام می‌کند، در واقع؛ جز ترجمه‌ی جدیدی از ادعای خود بنیادی عقل و نفی وحی نیست و تکرار شعار ملل قدیم است.

۳- شادمانی منافقانه

این شادمانی، خود به دو نوع تقسیم شده است:

۳-۱) شادمانی بر اثر گریز از وظایف دینی، که در قرآن در این باره چنین می‌خوانیم: (فرح المخلفون بمقعدهم خلاف رسول الله و کرهوا ان یجاهدوا باموالهم و انفسهم فی سبیل الله) توبه (۹) / ۸۱: خان نشینان از این که از پیام‌آور خدا عقب ماندند (و در جهاد شرکت نکردند) خوشحالند و از این که با مال و جان خود در راه خدا جهاد کنند، ناراضی و ناراحتند.

بنابراین آیه، منافقان دقیقاً بر خلاف ماهیت دینداری، که همدلی با پیامبر است، با فراهم آمدن شرایط گریز از تکالیف دینی، شادمان و از شرکت در جهاد و اجرای وظایف، ناخشنود می‌شوند.

۳-۲) شادمانی از غمناکی مؤمنان، قرآن در این باره می‌فرماید: (ان تمسکم حسن تسوهم و ان تصبکم سیئة یفرحوا بها...) آل عمران (۳) / ۱۲۰: منافقان، اگر سودی به شما برسد، ناراحت می‌شوند و اگر دچار آسیبی شدید، خوشحال می‌گردند! در آیه‌ای دیگر در

همین باره می‌فرماید: (ان تصبک حسنة تسؤهم و ان تصبک مصيبة يقولوا قداخذنا امرنا من قبل و يتولواهم فرحون) توبه (۹) / ۵۰: اگر سودی به تو برسد، ناخشنود می‌شوند و اگر مصیبتی گرفتار شوی، می‌گویند ما که قبلاً تصمیم خود را گرفته بودیم و شادکامانه باز می‌گردند. (و تنهایت می‌گذارند).

مطابق این دو آیه، یکی از معیارهای مهم و دقیق تشخیص نفاق، همین دو نوع شادمانی مسموم و بد فرجام است! اندکی تأمل کنیم، آیا ما هم که گاه به علت مسابقات نفسانی از کامیابی و ترقی رقبا و حتی دوستان مسلمان خویش، اندوهیار و از دچار شدن آن‌ها به مصائب معنوی و مادی، آشکارا یا دزدانه در اعماق دل شادمان می‌شویم، در ورطه‌ی این آفتِ ایمان‌کش فرو نرفته‌ایم؟!

۴- شادمانی ناشی از باندبازی و فرقه‌گرایی

برخورداری از حمایت یک جمع، دستیابی به منافع را آسان‌تر و خطرناک‌تر و تهدیدها را دورتر و کمتر می‌کند و بدین‌گونه راه پیشرفت را هموارتر می‌سازد. لذا عشق به دارودسته و بهره‌مندی از یک جمع پشتیبان، از قدیم در نهاد افراد بشر بوده و گاه حفظ منافع جمعی باعث در غلطیدن به باتلاق شرک و حق‌کشی شده است. از این‌رو قرآن، شرکت در فعالیت‌های جمعی را جز در چارچوب حق و عدالت، ممنوع و مذموم می‌داند و یادآوری می‌کند که هر گروهی معمولاً حق را نه با ضوابط عدل و منطق بلکه با منافع خود تعریف می‌کند و به توان و نفوذ حزب خود می‌نازد نه به حقیقت و عدالت (کل حزب بما لدهم فرحون) مؤمنون (۲۳/۵۳) و روم (۳۰/۳۲): هر گروهی به دارایی‌های خود، دلخوش و شادمان است. از دیدگاه قرآن، سرمست حزب و باند بودن، به معاوضه حقیقت و منفعت می‌انجامد و آدمی را به رویارویی با راستی و راستان می‌کشاند و همین بی‌توجهی به ضرورت‌های اخلاقی و منطقی و شادمانی ناشی از باندبازی عاقبت به تیره‌روزی و سقوط در دوزخ می‌انجامد؛ چنان‌که خداوند با عبارتی تحقیرآمیز، بدفرجامی پاره‌ای از دوزخیان را چنین تعلیل می‌کند: (انه کان فی اهله مسرورا): انشقاق (۸۴) / ۱۳: او در دنیا در میان دارودسته شاد و خندان بوده است!

حفظ منافع جمعی یکی از بسترهای حاصلخیز شرک و از علل رویارویی مردم با پیامبران بوده است؛ چنان که حضرت ابراهیم(ع) در تحلیل اصرار قوم خویش بر فرهنگ شرک، می‌گوید: (انما اتخذتم من دون الله و اولئانا مودة بینکم فی الحیة الدنیا) عنکبوت (۲۹) / ۲۵: اصرار شما بر بت‌پرستی به جای خداپرستی، فقط به خاطر حفظ همبستگی دنیوی است! از دیدگاه قرآن هم، مهم نه صرف وفاق بلکه مینا و محور وفاق است که این هم جز حقیقت و عدالت نباید باشد. علامه اقبال لاهوری با الهام از همین آیات می‌گوید:

گزر جمعیت، حیات مکت است کفر هم سرمایہی جمعیت است
 صلح، شر گردد چو مقصود است غیر گر خدا باشد غرض، جنگ است خیر^(۴)

لازم نیست که باندبازی و طایفه‌گری فقط در موارد بت‌پرستی و غارت و ... مذموم و خطرناک باشد؛ همین که ما در محیط زندگی و کار خود، در کاری ناحق و یا علیه فردی بی‌گناه با دیگران، همکاری کنیم و در صورت موفقیت به ابراز افتخار و شادی پردازیم، مشمول تهدید قرآن می‌شویم!

۵- شادمانی ناشی از توفیق دین‌داری و مشاهده‌ی عزت دین اسلام

بحث در باب شادمانی در قرآن تاکنون گزارشی از منابع شادی آفرینی دنیوی و در واقع شادمانی غیردین‌پسندانه بود، حال به معرفی شادمانی قرآن‌پسندانه و نوعی خاص از فرح‌ناکی و طرب می‌پردازیم که مؤمنان به اقتضای باورمندی به حقانیت قرآن باید داشته باشند.

چنان‌که قبلاً هم اشاره شد، شادمانی نتیجه‌ی وصول به هدف است. مثلاً کسی در بیان دلیل شادی خود می‌گوید: «از ستم‌دیده‌ای حمایت کردم و لذا خوشحالم» یا «از همکارم نزد رئیس بدگویی کردم و اکنون خیلی معذبم». این قبیل تفسیر و تحلیل‌ها را در اصطلاح روان‌شناسی هیجان، «ارزیابی شناختی» می‌گویند که غالباً به تنهایی تعیین‌کننده‌ی نوع و شدت تجربه‌ی هیجانی (شادی، غمناکی، عصبانیت و ...) ماست. ماهیت شادی هم بنا به تجربه‌ی بالینی در مراحل مختلف رشد آدمی، یکسان است. اما آنچه تغییر می‌کند عوامل شادی آفرین و به تبع آن ارزیابی‌های شناختی افراد است!

اگر شخصیت هر فردی را متشکل از سه بُعد فکری، عاطفی و ارادی (اعمال ما اراده‌های مجسم ما هستند) بدانیم، اقتضای تدین قرآنی، تنظیم افکار، عواطف و خواسته‌ها از روی موازین دینی خواهد بود. دین اسلام از پیروانش انتظار دارد که شادمانی و اندوه خود را بر اساس همین موازین تعریف کنند و در ارزیابی‌های شناختی خود از ملاک‌های دینی، استفاده نمایند. لذا یک مسلمان نمی‌تواند هر شادی متعارفی را شادی و هر اندوه مرسوم‌ی را اندوه بدانند. آن‌جا باید شاد شد که اهل صراط مستقیم (پیامبران، صدیقان، شهدا و صالحان) شاد می‌شوند و آن‌جا باید اندوهگین شد که دل آن بزرگان غم‌شناس به درد می‌آید و اساساً بی‌لباب دینداری همین است. شاد شدن از شادی پیامبر و غمگین شدن از غمناکی او! «یفرحون بفرحنا و یحزنون بحزننا»: روایت و حدیث از امام صادق، (به همین جهت که قرآن کریم میان «سرور» و «فرح» تفاوت قایل شده است «سرور»، نامی است برای شادمانی و ابتهاج جامع و شادمانی است که ظاهر و باطن بنده را فرا می‌گیرد و سرور از فرح خالص‌تر است زیرا چه بسا «فرح» با حزن و اندوه آمیخته شود و برخلاف سرور که شادمانی خالص از هرگونه حزن و اندوه است از این‌رو قرآن مجید در چند موضوع واژه «فرح» را در مورد شادمانی‌های دنیوی به کار برده است. (مانند: «لاتفرح ان الله لایحب الفرحین» (قصص ۲۸) / ۷۶) و انه لفرح فخور (۱۱ / ۱۰) ولی واژه «سرور» در دو مورد درباره حال آخرت وارد شده است، یکی در آیه ۱۱ از سوره انسان: «فوقیهم الله شر ذلک الیوم ولقیهم نصره و سرورا» و دیگری در سوره اشتقاق آیه ۹: «و ینقلب الی اهله مسرورا».

بر خلاف «حزن» که شرعاً ناپسند و مذموم است و جز در یک مورد، یعنی اندوه ناشی از ارتکاب گناه یا سستی در ترقی معنوی، که البته آن هم نه خودِ حزن، بلکه سبب آن ممدوح است، شادمانی و فرحناکی از مقامات پارسایان و دینداران راستین معرفی شده و در قرآن مورد اشاره و تأکید قرار گرفته است: (قل بفضل الله و برحمته فبذلک فلیفرحوا هو خیر مما یجمعون) یونس (۱۰) / ۵۸). بگو مؤمنان باید به فضل خدا و به رحمت او، آری به همین شادی کنند. این بهتر است تا آن‌چه (از منابع دنیوی) گردآوری می‌کنند! «بنا به گفته اغلب مفسران، منظور از «فضل خدا» توفیق پذیرش اسلام و منظور از «رحمت او» داشتن آگاهی و تخصص قرآنی است»^(۷)

آری توفیق پاک زیستن و در گفتار و کردار پای‌بند قرآن بودن، واقعاً مایه شادمانی و افتخار است و نعمت ارزنده‌ای است که نصیب هر کسی نخواهد شد؛ همت والایی لازم است تا فرد بتواند آزادی فکری و عملی خود و درخواست‌های دیگران را در صورت ناسازگاری با موازین دین، دلیرانه و داوطلبانه در یگانه قربانگاه راستین آزادی، یعنی در محضر آفریدگار جهان قربانی کند!

علاوه بر این، قرآن بارها از متضاد شادی، یعنی حزن و اندوه، نهی فرموده است و غم و پریشانی حتی یکبار هم در این کتاب آسمانی توصیه و تحسین نشده است!

قرآن گاه حزن را از دینداران نفی کرده، چنان‌که عبارت (ولاهم یحزنون) سیزده‌بار در توصیف وضع روانی مؤمنان بکار رفته است.^(۸) قرآن گذشته از نفی، آشکارا از غمناکی نهی کرده است: (لاتهنو و لاتحزنوا) آل عمران (۳) / (۱۳۹): سست نشوید و غم نخورید.

(لاتحزن علیهم) نحل (۱۶) / (۱۲۷): بر منکران اندوه مخور. (لاتحزن ان الله معنا) توبه (۹) /

۴۰: اندوهیگن مباش که خدا با ماست! بنا بر این آیه، همراهی خدا از نگاه دین باید ضد اندوه و غم‌سوز باشد و باز بنا به آیات بسیاری از قرآن، خدا با درستکاران، پارسایان،

مؤمنان و صابران است: (ان الله مع الذین اتقوا و الذین هم محسنون. نحل (۱۶) / (۱۲۸)، ان

الله لمع المحسنین. عنکبوت (۲۹) / ۶۹. ان الله مع الصابرين. بقره (۲) / ۱۵۳ و ...). لذا

خداپاوری، مستلزم طرب و شادمانی است و هر کسی که ادعای دین‌داری و خداپرستی دارد، باید قلب خود را به روی غم بگشاید:

باده غمگینان خورند و ما ز می خوشدل‌تریم

رو به محبوسان غم ده ساقیا افیون خویش

خون ما بر غم حرام و خون غم بر ما حلال

هر غمی کو گردد ما گردید، شد در خون خویش^(۹)

اقبال هم در همین زمینه و در ادامه‌ی کار مرشد خویش، به زیبایی می‌گوید:

نامیدی هم‌چو گور افشاردت گرچه الوندی، ز پامی آردت!

از دمش میرد قوای زندگی خشک گردد چشمه‌های زندگی

خفته با غم در ته یک چادر است غم، رگ جان را مثال نشتر است

ضعف ایمان است و دلگیری است غم نوجوان! نیمه‌ی پیری است غم

ای که در زندان غم باشی اسیر از نبسی تعلیم لانه حزن بگیر
 این سبق، صدیق را صدیق کرد سرخوش از پیمانہ تحقیق کرد
 از رضا، مسلم مثال کوکب است در ره هستی، تبسم بر لب است
 گر خدا داری زغم آزاد شو از خیال بیش و کم، آزاد شو
 قوت ایمان، حیات افزایش دهد ورد لاجوف علیهم بایدت^(۱۱)

و اما اینک آیه‌ای صریح‌تر و راهگشا‌تر در تقبیح غمناکی که منشاء حزن را ابلیس و پژمردگی مؤمنان را مراد و مطلوب شیطان معرفی کرده است: (انما النجوى من الشیطان لیحزن الذین آمنوا) مجادله (۵۸) / ۱۰: در گوشی صحبت کردن از شیطان است تا بدین وسیله مؤمنان را اندوهگین سازد! می‌دانیم که از طرفی «محبوب‌ترین کارها نزد شیطان، غمناک ساختن مؤمنان است تا از این طریق ایشان را از ادامه سلوک باز دارد»^(۱۲) و از طرف دیگر، مؤمنان شرعاً موظف به خصومت ورزی یا شیطان: (ان الشیطان لکم عدو فاتخذوه عدواً) فاطر (۳۵) / ۶: بی‌گمان شیطان دشمن شماست، پس او را دشمن بدارید! بنابراین دین‌داران باید همواره هم خود را و هم دیگران را شاد و خوشحال سازند و تسلیم غم و غصه نشوند و گرنه دل و جان را به تیغ غم سپردن و برای بندگان خدا تولید غم و اندوه کردن، خلاف لوازم دین‌داری و پیروی از ابلیس است! درک همین نکته‌ی جان‌افزا و گرانبها و الهام‌آموزنده‌ی غم‌زدایی قرآن بود که بزرگان ما را تلازم سنگدلی و تنگدلی راه نموده بود و آنان در سایه‌ی همین آیات یزدانی بود که غم‌ها را غمزده و غصه‌ها را دق مرگ کردند!

نتیجه‌گیری

قرآن کریم به عنوان برترین کتاب آسمانی در جهان هستی، راه چگونه زیستن را به تمام عالمیان عطا فرموده است انسان سالم از دیدگاه قرآنی، انسانی است که از سلامت روانی برخوردار بوده و دارای نشاط معنوی باشد و نگاهی کوتاه به تعالیم و حیانی نشان می‌دهد که شادی و سرزنده بودن از آثار ایمان است و انسان سالم قرآنی به دور از

هرگونه نگرانی، اضطراب و غم و اندوه با امید و توکل به خدای بزرگ دارای روحی بزرگ و شاداب است.

از دیدگاه قرآن از جمله معیارهای شاد زیستن، پذیرش و درک واقعیت‌های جهان هستی است و انسان برای سالم زیستن و لذت بردن از زندگی‌اش، می‌باید قالب‌های تصنعی محیط خویش را شکسته و سازمان روانی خود را بر اساس طبیعت ادیان بنانهد و این‌که شادمانی مطلوب قرآنی از مقامات پارسایان و دین‌داران راستین است.

یکی دیگر از تعبیری که در قرآن به معنای شادی به کار رفته است چنان‌که می‌فرماید: «نصره النعیم» مطففین / ۲۴) یعنی در چهره ابرار و بهشتیان نشاط و شادمانی نمایان است و البته باید متوجه بود که بطور، به معنی سر مستی که لازمه فرح و خوشحالی از ثروت دنیاست چون انسان را از یاد آخرت غافل می‌کند، مذموم است. اما شادمانی ممدوح و مقبول و مطلوب از دیدگاه قرآن، شادمانی و ابتهاج و سروری است که از رضا به قضای الهی و از تسلیم و انقیاد به بندگی حضرت پروردگار به دست می‌آید. و محصول معرفت شهودی و رسیدن به مقالات پارسایان راستین است که به مرکز طرب و طلب، وصل شده‌اند و هیچ عاملی نمی‌تواند ایشان را متأثر کند زیرا به عالمی، گام نهاده‌اند که محل غم نیست، باغ سبز عشق است. به گفته مولوی «باغ سبز عشق منتهاست جز غم و شادی در او بس میوه‌هاست». لذا سعادت انسان در رسیدن او به این مرحله از شناخت است.

پانویسها

- ۱- لاهوری، محمد اقبال؛ کلیات اشعار فارسی، ص ۶۴، ج ششم، تهران، کتابخانه سنایی، ۱۳۷۳ ش.
- ۲- ها پو آکر لوییس؛ دین به زندگی معنی می‌بخشد، ترجمه‌ی اعظم پویا، فصل نامه میبد، سال اول، شماره دوم.
- ۳- مولوی؛ مثنوی، دفتر چهارم، ادبیات ۲۳۶۸ به بعد.
- ۴- برای تفصیل بیشتر، رک: ریچارد انکینسون و همکاران؛ زمینه‌ی روان‌شناسی هیلگارد، ترجمه‌ی محمد نفی براهنی و همکاران، جلد اول، فصل ۱۱، چاپ چهاردهم، تهران، رشد، ۱۳۷۹ ش.
- ۵- مولوی، همان، دفتر چهارم، ابیات ۳۱۳۷، ۶۸۶ و ۶۸۷.
- ۶- لاهوری، محمد اقبال؛ همان.
- ۷- ابن قیم؛ مدارج السالکین، ۳ / ۱۶۳، بیروت، دارالکتب العلمیه، چاپ دوم، ۱۹۸۸ م.
- ۸- بقره (۲) ۳۸، ۶۲، ۱۱۲، ۲۶۲، ۲۷۴، ۲۷۷، آل عمران (۳) / ۱۷۰ / مائده (۵) / ۶۹.
- ۹- مولوی، کلیات شمس، غزل شماره ۱۲۴۷.
- ۱۰- لاهوری، محمد اقبال؛ همان، ۵۴۲ / ۱.
- ۱۱- جوزیه، ابن قیم؛ همان، ۵۴۲ / ۱.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی