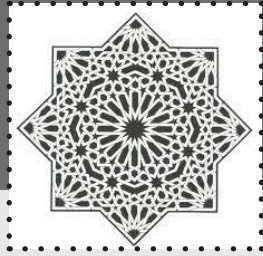


چیستی و ماهیت شادی در قرآن و روایات و راهکارهایی برای شاد زیستن



محمدحسین مردانی نوکنده^۱

چکیده

شادی و نشاط و سرور، یکی از نیازهای روحی و فطری انسان است که در بسیاری از جنبه‌های حیاتی انسان 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 معصومان(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 از کسانی که موجبات دلخوشی و شادکامی بندگان را فراهم می‌آورند، ستایش شده است. سؤال اصلی در این نوشتار، چستی ماهیت شادی در قرآن و روایات و دیدگاههای پژوهشگران اجتماعی است؟ و اینکه راهکارهای عملی برای شاد زیستن چیست؟

کلیدواژه‌ها: شادی، نشاط، قرآن کریم، روایات، امیدواری.

مقدمه

خنده، شوخی و شادمانی ویژگی شایسته انسانهاست که از گستره احساسات آنان دستچین می‌شود، نشان از نشاط روحی داشته و موجب بردباری و شکیبایی آدمی می‌شود. ره آورد این صفات سه گانه، رهایی انسان از فرسودگی خاطر و دوری از پژمردگی گلبرگهای وجود بوده که در پرتو آن آرامش، آینده‌نگری و بصیرت افزون تری در تصمیم‌گیریها فراهم شده 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 می‌باشد.

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 نموده و برای تجدید توان و کسب نشاط و طراوت روحی، راهکاری به نام خرسند سازی هموعان را ارائه کرده 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، بلکه عبادتی بزرگ معرفی نموده است.

بی‌شک آشنایی با مجموعه آموزه‌های دینی، احیاگر نوعی اعتدال، روشن بینی و جامع‌نگری است تا در کنار اشک و آه، دعا و مناجات و سیاه‌پوشی در سوک پیشوایان تابناک، تمامی دین‌باوران بینش مند و خردورز، از ظاهری آراسته و زیبا، پوششی روشن و روح‌افزا و بویی خوش و دل‌آرا بهره‌مند شوند؛ 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 می کنند و حتی برخی از آنان روان درمانی را با خنده انجام داده و سلامت جسمانی را در افق نشاط و شادابی روانی جستجو می کنند.

با نگاهی به جامعه و جلوه های مختلف بینشها و گرایشهای افراد، دیدگاههای متفاوت یا متضادی دیده می شود که در پاره ای از صحنه ها مایه تعجب خواهد بود:

دیدگاه نخست عرصه های گوناگون زندگی را تالار نمایشی خنده آور می داند که در لحظه های آن باید به خنده و قهقهه پرداخت و به دور از هر مسئولیتی، همراه با گفتنیهای شادی بخش، 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 صحنه های مختلف اجتماع گوشزد می شود، سر تکان داده و چهره برمی گردانند.

دیدگاه دیگر آن است که خنده و شوخی کار انسانهای سبک، جلف و بی خرد است؛ کسانی که زندگی را بازیچه دانسته و هیچ مسئولیتی در خود احساس نمی کنند! 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 و بدانند حالات کودکانه در ما وجود ندارد! اینان دوستان و نزدیکان را در حسرت لبخندی اندک فرومی برند و همواره صورتی فرورفته در قحطی نشاط و شادی داشته، 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 این چنین را آرزوی قلبی تمامی حاضران می نمایند!!

دیدگاه سوم آن است که آفرینش، داستانی خیالی، کتابی خنده آور و یا مهمانخانه تن پروری نیست تا یگانه آرمان انسان، جشن و شادکامی و فریاد و پایکوبی در آن محسوب شود! و یا عظمت شخصیت آدمی هرگز در لابلای چین و چروک چهره و فریاد رعدآسای او احساس نمی شود، بلکه گستره هستی مدرسه ای بس بزرگ است که با آغاز تکلیف، همه ما حضوری جدی در آن می یابیم 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، خنده، شوخی و شادمانی، ارمغانهای الهی در آغوش عشق و احساس

انسانهاست که با هریک، این ایام ارزشمند را می توان با طراوت و پرنشاط سپری کرد و با نگرشی روشن از دانش و بینش، هیچ گاه شیرینی و حلاوت این صفات را با زهر گناه، آلوده نساخت!

سؤالات اصلی این مقاله عبارتند از:

۱. تعریف و ماهیت 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 نموده اند؟
 ۴. راهکارهای عملی برای داشتن زندگانی شاد و سالم چگونه است؟
- روش تحقیق در این نوشتار، کتابخانه ای و ابزار تحقیق، مطالعه، مشاهده و در پاره ای از موارد مصاحبه بوده است. در این زمینه کارهای متعدد و پراکنده ای صورت گرفته که پاره ای از آنها در منابع آمده است.

● شوخی، شادی و شادمانی

شوخی یا مزاح نوعی نکته سنجی در عبارات، استفاده از الفاظ به صورت غیر واقعی، نگاه ملیح و نمکین به پاره ای حوادث و خوش طبعی با دیگران در گفتگوهای روزمره است که از دیرباز بین جوامع مختلف با نگرشهای گوناگون فرهنگی و اجتماعی به چشم می خورده است، گرچه در برخی فرهنگها و مناطق جغرافیایی بعضی از مردم به این ویژگی شهره شده اند و هر جا به طنز، شوخی و یا مزاح پرداخته می شود، از سخنان شیرین، نکته های زیبا، حاضر جوابیها و یا فکاهیهای دلپذیر آنها سخن به میان می آید، اما در تمامی ملتها نوعی شوخ طبعی و نشاط آفرینی وجود دارد، چنان که در بین پیشوایان قدسی و معصوم (ع) و اصحاب و یاران چنین صفت دل پسندی به چشم می خورد. 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 بالذات درونی انسان خواهد بود. از این رو مفهوم سرّ یا ویژگی ناپیدا در آن وجود دارد و صاحب نظران آن را «شادی خالص قلبی» دانسته اند. فرّح، واژه ای 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 جلوه ای ستایش شده بیان گردیده است: «يَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ. بَنَصْرِ اللَّهِ» (روم،

۵۴) و گاهی 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 گردیده، همان گونه که غم و اندوه این دو را به هم زده، نوعی گرفتگی و در خود فرورفتن 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 پردامنه به گستره بی‌کران آفرینش نماییم، به خوبی درمی‌یابیم که در سراسر خلقت، جلوه‌هایی چشم‌نواز و روح‌پرور از شادی و شادمانی برای آدمی فراهم شده است: بهار طرب انگیز، آبشارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، منظره طلوع خورشید، صبح دل‌انگیز، پرندگان قشنگ و نغمه‌های متنوع و روح‌بخش و حتی ازدواج و زناشویی بین زن و مرد و محبت و مهربانی بین انسانها، همه و همه جلوه‌های شادی پرور و سرور آفرین خواهند بود.

همچنان که غم و اندوه نیز جزء زندگی انسان بوده و سنتهایی در طبیعت جاری است که هریک ماتم انگیز و اندوه آفرین خواهند بود. همانند فصل خزان، یخ بستن رودخانه‌ها، غروب خورشید، پژمرده شدن گلها، بیماری و مرگ، تنگدستی و فقر، ظلم و ستم و یا از دست دادن عزیزی در زندگی که با مشاهده هریک غبار غم و خیمه ماتم در سرای وجود انسان برپا می‌شود. با این نگرش به ژرفای سخنان حکیمانه و خردمندانه پیشوایان معصوم(ع) پی می‌بریم که به دست آوردن شادی همیشه و مطلق و رهایی از اندوه و ناراحتی را در زندگی دنیوی غیر ممکن دانسته و همگان را به عبرت‌پذیری و درس‌آموزی از یکایک پدیده‌ها و حوادث دعوت نموده‌اند، تا هیچ‌گاه دچار هیجان نادرست و یا اندیشه ناصواب نگردیده با واقعیات پیدا و ناپیدای هستی آشنا شوند.

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 گشته، حیاتی معنوی نصیب افراد می‌شود که آثار و برکات آن قابل بیان نخواهد بود. 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 عرصه امتحان، رشد و تکامل می‌نگرند که آموزگار آفرینش برای تعلیم و تربیت انسانها در مسیر زندگی آنان قرار می‌دهد.

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

تبسم به چهره 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 ساختن غم و اندوه و سرانجام تجدید قوای جسمی و روحی جهت تلاشی نو و کوششی بیشتر در عرصه اجتماع اندیشیده شده است.

امام موسی بن جعفر (ع) با توجه به آثار برجسته این شیوه‌ها فرمود: «از لذتهای 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 تندروری 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» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۳۲۱).

در سخنی دیگر آن پیشوای روشن اندیش، فرصتی را در ساعات شبانه روز برای بهره‌گیری از سرور و شادمانی و تفریح سالم پیشنهاد نموده، می‌فرماید: «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 لذتهای خود اختصاص دهید و با مسرت و شادی آن، نیروی انجام وظایف اوقات دیگر را تأمین کنید» (همان، ج ۷۵، ص ۳۲۲).

در یک نگاه می‌توان گفت: هر انسانی بنا بر جهان بینی و اندیشه‌های خویش نسبت به پدیده‌های آفرینش، هرگاه به خواسته‌های مورد علاقه خود دست یابد، در وجود خویش حالتی احساس می‌کند که «شادی» نام دارد؛ صفتی برجسته و مثبت

که با آن زندگی معنا یافته و عواطف منفی همچون ناکامی و ناامیدی و یا ترس و

نگرانی بی اثر می شود.

این برداشت ارزشمند از آثار شادی و شادمانی افراد موجب گردیده که نگاهی کلان از سوی دولت‌ها در برنامه ریزی اقتصادی و اجتماعی برای بالا بردن میزان شادی جامعه صورت گیرد، تا در پرتو آن، نشاط، افزایش روح امید و عشق به زندگی، بالا رفتن متوسط عمر افراد، شیرینی کار و تلاش و گسترش روح صفا و صمیمیت فراهم شود.

● 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 و می فرماید:

«وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى» (نجم، ۴۳)؛ «و هم اوست که می خنداند و می گریاند». زیرا تمامی اسباب خنده و گریه در اختیار اوست و خداوند خالق همه آنهاست. در پی آن به خنده مؤمنان در قیامت اشاره می کند.

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

به دنبال آن از شادیهای بیجا و آثار شوم آن سخن می گوید و خوشیهای روبنایی را با نگاهی یک سویه به نعمتهای الهی بیان می کند: «وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيَهُمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ» (روم، ۳۶)؛ «و چون مردم را رحمتی بچشانیم، بدان شاد می گردند و چون به [سزای] آنچه دستاورد گذشته آنان است، صدمه‌ای به ایشان برسد، به ناگاه نومید می شوند».

آن گاه خوشحالی و فرح مؤمنان و دین باوران را در سرای فردوس و بهشت برین خداوندی توصیف کرده، می فرماید: «فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَرُونَ» (روم، ۱۵)؛ «اما کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده اند، در گلستانی، شادمان می گردند».

خوشحالی و خرسندی شهیدان فراز دیگری از آیات قرآن درباره شادی و شادمانی ماندگار است. آنجا که سست عنصران ظاهرین را در زندگانی دنیا از گمانهای نادرست درباره شاهدان عرشی برحذر داشته و می گوید: «وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزُقُونَ. فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ» (آل عمران، ۱۶۹ و ۱۷۰)؛ «هرگز کسانی را که در راه خدا کشته شده اند، مرده مپندارید، بلکه زنده اند که نزد پروردگارشان روزی داده می شوند. به آنچه خدا از فضل خود به آنان داده است، شادمانند و برای کسانی که از پی ایشانند و هنوز به آنان نپیوسته اند شادی می کنند که نه بیمی برایشان است و نه اندوهگین می شوند».

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

جلوه های شادی رستگاران و پاک سرشتان در قیامت، فرازی دیگر از این موضوع در قرآن است که گاه در «پیشنهاد رستگاران به دیگران جهت خواندن نامه عملشان» (حاقه، ۱۹) تجلی می کند، گاهی در «مصون ماندن آنان از شرور قیامت و بهجت و سرورشان در سایه امان و امنیت الهی» (انسان، ۱۱) نمایان می شود و موقعی به هنگام «دریافت نامه اعمال با دست راست و شادمانی آنان در جمع خویشاوندان و همفکران خویش» پدیدار می گردد (انشقاق، ۷ و ۱۹). «عوامل سرور» موضوعی قابل توجه و معرفت آفرین در قرآن است که آگاهی از آن ره توشه ای برای همیشه زندگانی ما خواهد بود. «عشق به قرآن» و «انس با آیات الهی» عامل نخستین است که خداوند بزرگ برای دین باوران موجب شادی و شادمانی می شمرد؛ زیرا ایمان آنان را افزوده و خوشحالی و شکوفایی استعدادهای آسمانی و جلوه های معنوی پدید می آورد. «انفاق در راه خدا» و «توجه به بندگان نیازمند بدون نگاه به جلوه های مادی و گذران زندگانی» عامل دیگری است که در نگاه قرآن موجب سرور و شادمانی صالحان و پاکان می شود: «وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا. إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا. إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبَّنَا يَوْمًا عَبَّوسًا قَمَطِرًا. فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا» (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. دیدگاههایی که برای ناآشنایان با شیوه نگرش و زوایای نگاه معصومان به پدیده‌ها، مایه شگفتی گردیده، گاه گمان نادرستی برخی سخنان را نموده و گاهی شیفته فهم بنیان نگرشها و نگاههای اندیشمندان آنان می شوند.

اینک این دیدگاهها را بررسی می کنیم، سپس به تحلیل مجموعه نظرات و سخنان می پردازیم:

۱. نکوهش شادی، خنده و شوخی

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

گستره این باور به گونه ای است که خنده در صحنه‌هایی 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 سفارشهایی چند درباره این صفت گردیده است. از این رو همواره به کمی آن توصیه کرده اند، تا از جلوه‌های زشت اجتماعی یعنی ناراحتی هم‌نشینان و اندوه اندیشمندان مجلس دوری شود، شخصیت انسان در تمامی عرصه‌ها حفظ گردد، و در عرصه‌های معنوی، سفارش به ادای کفاره پس از خنده شده است، تا پیامدهای ناشایست روحی آن برطرف و یا کاسته گردد. از این رو توصیه کرده اند که بعد از خنده بگوییم: «پروردگارا مرا کم خرد و بی تدبیر مگردان» (ابن بابویه، ج ۳، ص ۳۷۷).

از آن سو سفارشهای 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 شده، تمامی لحظه‌های

زندگی دستخوش لذتهای زودگذر و ناپایدار نشود، رسول خدا(ص) سفیر راستین خداوند و الگوی تمام عیار انسانها در امروز و هر روز، شخصیتی عرشی معرفی شده که خنده او همیشه تبسم بوده و افزون بر آن از چهره ای باز و گشوده بهره داشته، «کثیر التبسم» بوده است (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۶، ص ۳۴۱).

به هنگام ارزیابی آلودگی به گناه، تبسم برای استهزاء مؤمن، گناه صغیره معرفی ولی خنده گناه کبیره دانسته شده است و در نگاه فقیهان، تبسم، قطع کننده نماز و مایه بی ارزشی این عبادت بزرگ نخواهد شد (همان، ج ۷۶، ص ۱۲۹).

مزاح یا شوخی، موضوع دیگری است که در آینه آسمانی معارف از زوایای مختلفی بدان نگریسته شده است. نگاه نخست، نگاهی ناپسند و مذموم است، به طوری که با صراحت تمام رسول اکرم(ص) امیرمؤمنان علی(ع) را خطاب قرار داده، فرموده است: «علی جان! هیچ گاه شوخی مکن؛ زیرا آبرو - و ارزش و عظمت تو - زایل می شود» (همان، ج ۷۷، ص ۴۸) و در گفتار دیگری فرمود: «هیچ بنده ای، ایمانی صریح - شفاف و روشن - به دست نمی آورد، مگر آنکه مزاح و شوخی و دروغ را رها کند (همان، ج ۷۷، ص 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، ج ۷۷، ص ۱۴۲).

در عبارات دیگر معصومان(ع) شوخی موجب از بین رفتن نور ایمان، کم رنگ شدن مروت 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، ج ۷۷، ص ۴۷).

سرور و شادی، موضوع دیگری است که پیشوایان و معصومان(ع) در نگاه اول سلسله سخنان قابل تأملی درباره آن بیان کرده اند؛ امیرالمؤمنین(ع) تمامی شادیهها را ناپایدار و ناقص معرفی کرده و دنیا را سرایی 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، ۱۳۸۰ش، ج ۴، ص ۵۲۸).

در سخنی درس آموز برای معرفت اندوزان 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 هلاکت بار و شیون ساز در روز واپسین معرفی می کند (همان، ج ۴، ص ۱۳۲).

۲. 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 آن به چشم می خورد همانند سخنان رسول خدا(ص) که فرمود:

«مؤمن، شوخ و زنده دل است و منافق، سخت و غضبناک» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۷، ص ۱۵۴).
«همانا من شوخی می کنم و اهل مزاح هستم، اما حرف باطل و بیهوده نمی گویم» (همان، ج ۱۶، ص ۲۹۸).

و یا در سیره آن حضرت است:

روزی به گونه ای خندیدند که دندانهای ایشان نمایان شد و روز دیگر که یک نفر اعرابی - بیابان گرد - خدمت پیامبر آمد، هدیه ای تقدیم کرد، اما هنگام رفتن رو به آن حضرت کرد و گفت: پول هدیه مرا بده!

رسول خدا خندید و از آن روز هرگاه اندوهگین می شدند، می فرمودند: کجاست آن اعرابی؟
ای کاش الآن نزد ما بود و ما را می خندانید (همان، ج ۱۶، ص ۱۵۹).

افزون بر سیره و سخنان این چنین، گاه رسول الله(ص) با اصحاب و اطرافیان مزاح کرده تا نشست و برخاستها و گفتگوها از حالت یکنواختی خارج شده، علاوه بر راحتی اصحاب در برابر پیامبر هنگام ارائه پرسش و دریافت پاسخ، نوعی سرور و شادی در قلوب آنان وارد شده و صمیمیت و مهربانی بیشتری احساس شود. از این رو چون پیرزنی خدمت آن حضرت آمده، عرض کرد: یا رسول الله! دعا کنید من وارد بهشت شوم. پیامبر(ص) فرمود: پیرزان وارد بهشت نمی شوند! او به شدت اندوهگین شد، اما حضرت رو به وی کرده فرمود: تو در آن روز عجز

و فرتوت و پیر نخواهی بود، بلکه با اراده الهی بار دیگر جوان و به صورت دوشیزه خواهی شد (همان، ج ۱۶، ص ۴۵۸).

امام صادق (ع) رو به یونس شیبانی، از اصحاب خود کرده، فرمود: شوخی شما اصحاب با یکدیگر چقدر است؟ او گفت: اندک. امام فرمود: «این گونه نباشید. به درستی که مزاح بودن و شوخ طبعی 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 «خرسند سازی صالحان» یا «ادخال سرور در قلوب مؤمنان»، محبوب ترین اعمال نزد خداوند دانسته شده است! (کلینی، ۱۳۶۲ ش، ج ۲، ص ۱۹۱).

در صحیفه ای دیگر از مجموعه سخنان معصومان (ع) مزاح و شوخی دین باوران و خداجویان «عبادت» و خنده آنان «تسیح الهی» بیان گردیده و برای کسی که مسلمانی را شادمان سازد، پاداشی چشمگیر عنوان شده است (همان، ج ۲، ص ۱۵۹).

گستره نگاه عرشی پیشوایان پاک سرشت، آن گاه پدیدار می شود که از نوع نگرش آنان نسبت به پوششهای ظاهری زندگی و گزینش رنگ آنها - به خاطر سرور آفرینی و ایجاد شادی در روح و روان آدمی - آگاهی یابیم. آنجا که در گفتاری گران سنگ، گوهری از معرفت امام نمایان می شود که فرمود: «کسی که نعلین زرد بپوشد در سرور و شادمانی خواهد بود تا کهنه و فرسوده شود» (همان، ج ۲، ص ۴۶۶).

در سخنی دیگر معیار شادی برتر و تمام عیار انسانهای هدفمند، پویا و خداجو، این گونه توصیف گردیده است: «چهره آنان نوعی گشایش، انبساط و روشنی داشته و قلبشان لبریز از شادی و شور و شمع باشد» (همان، ج ۲، ص ۱۴۷).

در عبارتی گویا و شیوا از چندین امام والا مقام، همگان به شتاب در سرور و شادمانی دنیا و عقبی دعوت شده اند: «عَجَّلُوا إِلَى سُرُورِ الدُّنْيَا وَالْأَعْقَبِي»، همان گونه که تفسیر رضایت الهی در

وجود انسان، به سرور و شادمانی قلب شده است و پیشوای معصوم (ع) چون سخن از روز عید به میان آورده، می فرماید: «همانا این روز، روز عید، فرح و شادمانی است» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۶، ص ۴۵۸).

در دعایی از خداوند تقاضای «برکت و سرور» برای آل محمد شده است: «پروردگارا! پدیدار ساز برکت و شادمانی را برای آل محمد (ص)» (همان، ج ۱۶، ص ۲۶).
نگرشی این چنین روشنگر نسبت به شادی و شادمانی و ابعاد گوناگون آن، موجب گردیده که اصحاب و یاران امامان (ع) نیز خود را اهل سرور دانسته، بفرمایند: «ما خاندان غبطه، سرور و شادی و نعمت هستیم» (همان، ج ۱۶، ص ۳۲).
این صفت ستایش شده در کلام معصومان (ع) درباره فرشته پیام آور وحی، جبرئیل نیز بیان شده است که در پاره ای از زمانها رسول الهی از سوی خداوند با شادی و شور و شادمانی، سخن خداوند را ابلاغ می کرده است.

● راز شاد زیستن

باهم به ویژگیهای ده گانه درباره راز و رمز شاد زیستن از نگاه اندیشمندان می پردازیم:

۱. نوع نگاه و نگرش به خویشتن

جهان، بازتابی از خود ماست؛ وقتی خود را دوست داریم، همه را دوست می داریم و آن گاه که از خویش بیزاریم، به هیچ کس عشق نمی ورزیم.
گام اول شاد زیستن، آن است که همیشه از خود به خوبی یاد کنیم و از واژه ها و کلمات زیبا و دلپذیر در سخنان خویش استفاده نماییم. 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 می شود که جهان به نظر ما دوست داشتنی و مورد علاقه قلبی گردد.
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 شکل دهنده تصویری هستند که در ذهن داشته و اعتقاد به حقیقی بودن این تصویر زمینه ساز نگاه ما به طور دقیق در همان چهارچوب خواهد بود.

تعارفات کلامی آهنگین، پرمفهوم و زیبا، ستایش خود در حد تعادل و شایسته، استفاده از

بیان مثبت و لبریز از امید و عشق، استفاده از نوشتارهای شهادت آفرین و آرمان ساز، دستیابی به منطقی ارزشمند و مورد قبول، نشانه های شادی روحی و شادابی روانی است که انسانهای سربلند و موفق همیشه از آن بهره داشته اند.

۲. توجه به زمان حال

کلید شادی و خرسندی، متمرکز ساختن ذهن در لحظه حال است؛ پی بردن به این حقیقت که تمام دارایی ما این لحظه است و میزان آرامش ذهن و کارایی فردی ما براساس مقدار توانایی برای زیستن در زمان حال مشخص می شود.

ویکتور هوگو گفته است: «سراسر عمر ما تلاشی است پیوسته برای دستیابی به کامیابی و سعادت، در حالی که خوشبختی، همین لحظه ای بود که به آن می اندیشیدیم» (لقمانی، ۱۳۸۰ش، ص ۸۲).

توجه به زمان حال به خوبی در کودکان مشاهده می شود. آنان خود را به طور تمام وقت در حال غرق می کنند و درگیر فعالیت کنونی می شوند. بدون آنکه از گذشته ناراحت و یا نسبت به آینده نگران باشند! پس، برای شاد زیستن باید مشغول زمان حال شویم و امروز را دریابیم که شاید آینده برای ما دگرگون و دست نیافتنی 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 صحنه های شاد و تأثیر پذیرفتن از آنها، اندوه، ترس و غصه های گذشته و آینده را از خود دور سازیم. ارمغان این نگاه نو، روشن بینی خاصی است که در پرتو آن به سادگی از بدیها گذشت می کنیم و به آرامی از غوغای غوغاگران در خانواده و محله و جامعه خویش دور می مانیم؛ عمر را سرمایه ای دانسته که فرصت یکبار دستیابی به آن فراهم می شود و پس از پایان زندگی هیچ گاه توان استفاده از آن پدید نمی آید.

انتخاب، همیشه با ماست، می توان به سادگی مهار زندگی را در دست گرفت، در حال زندگی کرد و خود را در لجاجتها و پریشانیهای گذشته زنجیر نمود.

۳. تصمیم به شاد زیستن و نشاط داشتن

شاد زیستن یک تصمیم است. تصمیم خردمندانه که در آن تمامی مصائب و سختیها به منزله

تجربه های ارزشمند قلمداد می شود که هر یک ما را در دستیابی به موفقیتها در مسیر پر سنگلاخ زندگی آب دیده خواهد ساخت.

آن هنگام که به مشکلات و سختیها هجوم بریم، درمی یابیم که تلخیها آن قدرها هم مصیبت بار نیستند. نگاه ما به ثمرات شیرین این تجارب تلخ، پیمودن راه را ساده و سهل می سازد به گونه ای که گاه به استقبال حوادث می شتابیم و آنان را در آغوش خویش می فشریم! شوخی و خنده دردهای جسمانی ما را تسکین بخشیده و آشفته گی خاطری را که از تنهایی و اندوه نسبت به آینده فراهم آمده، دور می سازد.

با خنده، هر چیزی به نفع جسم و جان ما پیش می رود و نوعی احساس «پرواز طبیعی» به ما دست می دهد. در این حال سیستم تنفسی، درست مانند زمانی می شود که به ورزش دو پرداخته ایم، بدین خاطر دردهایمان تسکین یافته و نوعی آسودگی خاطر به ما رو می کند.

هنر شاد بودن مستلزم توانایی خندیدن به مشکلات در کوتاه ترین زمان پس از وقوع آنهاست، انسانهای شاد از دیدن روی سکه ناامیدی، یا نگرش به غصه و اندوه زندگی پرهیز می کنند.

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: من بچه ها را به خاطر پنج خصلت دوست دارم: ۱. گریه می کنند ۲. خود را به خاک می مالند ۳. چیزی را برای فردا ذخیره نمی کنند ۴. چیزی را می سازند، سپس خود خراب می کنند ۵. با یکدیگر دعوا می کنند ولی کینه به دل نمی گیرند (همان، ص ۳۴۵).

۴. اصلاح اندیشه های خود

به هر چیزی که فکر کنید به طرف آن کشیده می شویم، گرچه 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 و صاحبان آن تنها به موارد مطلوب می اندیشند و در پی آن به سوی آن اهداف و دیدگاهها کشیده می شوند. آیا بهتر نیست همیشه به آنچه می خواهیم فکر کنیم و همواره تفکر ما، آرامش، شادی و آسایش روحی و جسمی باشد؟!

ذهن انسان شبیه به یک کوه یخ است و با آنکه آگاهی ما بیشتر از قسمت بیرونی این کوه یا همان ضمیر هوشیار است، اما قسمت درونی یا ضمیر ناهوشیار است که بیشترین تأثیر را بر ما به جای می گذارد.

ذهن ما چونان یک آهن رباست. فکر کردن به خواسته های خود و اندیشیدن به موقعیت،

شادکامی و خرسندی مایه دستیابی به آنها خواهد شد. افکار انسان مانند ابرهای نامرئی هستند که برای او نتیجه به بار می آورند. با منظم کردن افکار خود می توان تعیین کننده این نتایج بود. به این نکته مهم توجه داشته باشیم که گزینش اندیشه های شایسته و نشانیدن آنها در ضمیر ناهوشیار خود، مایه روحی بلند، همّتی والا و احساس عالی خواهد بود و این بدان علت است که تمامی کلمات بر افکار و احساسات ما تأثیر می گذارند و 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 می دارد و زندگی را همراه با نشاط و پویایی در آینه اندیشه مان ترسیم می سازد. انسانهای هدفمند همواره با امید و اطمینان نسبت به آینده، زندگی خویش را سپری می کنند و گاه در سخت ترین زمانها و مکانها - همانند ایام زندان و یا اسارت - با روحی سرشار از امید و عشق، لحظه ای از آرمانهای خود دست برنداشته، راست قامت و استوار با وجود تمامی سنگلاخهای پیش رو حرکت می کنند. به راستی انسانهای پرنشاط و خرسند هدف را جزئی از طبیعت زندگی خویش نمی دانند؟! و برتر از آن صرف داشتن هدف را مهم تر از ماهیت آن نمی بینند؟!

آیا انسانهای بدون انگیزه و بی هدف قادر به ادامه زندگی یا حیات طولانی خواهند بود؟!

۶. استقبال از مشکلات

نومیدی و یأس آثار تخریب کننده ای به همراه دارد و راه دوری و مبارزه تمام عیار با آن، این است که از داستانهای انسانهای برجسته استفاده کرده، درس عبرت گیریم و از موانعی که می تواند مسدود کننده موفقیت و کامیابی انسان شود، آگاه شویم: «دموستنس»، ناطق برجسته یونانی از چنان لکنت زبانی رنج می برد که به سختی می توانست حرف بزند، وی با دهان پر از ریگ تمرین حرف زدن می نمود و خود را در حالی مجسم می کرد که با مهارت در برابر یک جمع در حال سخنرانی است؛ وی یکی از بزرگ ترین سخنرانان گردید» (همان، ص ۹۱).

«ناپلئون» با هدایت ارتش پیروز خود در سرتاسر اروپا بر نقیصه بارز کوتاهی قامت فائق آمد (همان).

همانند «توماس ادیسون» که در ایام تحصیل، او را از مدرسه بیرون انداختند، اما خود را باز شناخت و مخترع برق گردید (همان، ص ۹۲).

مهم نیست از کجا آغاز می کنید، مهم آن نقطه ای است که برای خاتمه برمی گزینید، پیوسته با موقعیتهای بزرگ مواجه می شویم که زیرکانه خود را در قالب مشکلات غیر قابل حل از ما پنهان می کنند؛ ما برای حل مسائل و مشکلات و یافتن راه حلهای مناسب و طراحی شایسته آفریده شده ایم و باید بدانیم مشکلات، بخشی از میراث جهان هستند که ما را برای رهایی از خود به سوی یادگیری و تجربه می رانند. از این رو ناهمواریهای زندگی برای انسانهایی که مثبت فکر می کنند، موقعیتی تازه برای یاد گرفتن است.

۷. نهراسیدن از اشتباهات

یکی از راههای شادمان بودن آن است که بدانیم ما از شکستهای خود بسیار بیشتر از پیروزیهایمان درس می گیریم؛ زیرا وقتی بازنده می شویم به فکر و تأمل و تجزیه و تحلیل و سازماندهی مجدد می پردازیم و طرحها و تاکتیکهای تازه بنا می کنیم، اما وقتی برنده می شویم، فقط جشن می گیریم، چیز تازه ای یاد نمی گیریم و این خود دلیل دیگری برای گرامی داشتن اشتباهات است.

روزی از «توماس ادیسون» پرسیدند: از اینکه بارها و بارها در تلاش برای ساختن لامپ برق با شکست روبه رو شدی چه احساسی داشتی؟ ادیسون پاسخ داد: «من هیچ وقت شکست نخورده ام، بلکه با موفقیت توانستم هزاران طریقه نساختن لامپ برق را کشف کنم!» (همان). بدون شک این نگرش مثبت موجب گردید که انبوه بی شماری از اندیشمندان و شخصیتهای برجسته جهان از نقطه ای مسیر سازندگی خود و جامعه را آغاز کنند و به قله پیروزی دست یابند. همان گونه که «توماس. جی. واتسون، مؤسس کارخانه آی.بی.ام (I.B.M)» گفته است: راه دستیابی به موفقیت، مضاعف کردن میزان شکستهاست (همان، ص 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 اندیشه های امنیت یا احتیاطهای بیش از حد را رها کرده، بی پروا رو به هر خطری آغوش می گشاید؛ باید زندگی را همچو معشوقی در آغوش گرفت.

۸. تعهد نسبت به مسئولیتها

قبول هر گونه مسئولیت، نیازمند تعهد درباره چگونگی فعالیت و کسب موفقیت نسبت به آن خواهد بود. در این باره روان شناسان گفته هایی دارند، اما «گوته» می گوید: «هر کاری را که می توانی انجام دهی یا رؤیای توانستش را داری آغاز کن، در جسارت، نبوغ و قدرت و سحر نهفته است» (همان، ص ۹۴).

بی شک نخستین گام را باید ما خود، برداریم. تا وقتی در حاشیه ایستاده ایم و برای حضور در میدان زندگی و هجوم سختیها آمادگی نداریم، گویی جهان در برابر ما با این نگرش ایستاده است: «خوب، گویا درباره این مسئله جدی نیست، هر وقت آن را جدی گرفت، به او کمک خواهیم کرد!!».

در یک نگاه پرگستره، از آن لحظه ای که با قاطعیت می گوییم: «به هر قیمتی این کار را خواهیم کرد»، قدم اول را به سوی «نبوغ و قدرت و سحر» برداشته ایم. هر که در زندگی موفق می شود، تصمیم به موفق شدن گرفته است.

۹. رو کردن به تلاش و کوشش

برای شاد زیستن به تلاش نیاز است و در این باره از حیوانات می توان درس گرفت؛ آنها تقریباً همیشه مشغول کارند؛ تدارک زمستان را می بینند، آماده بهار می شوند، خودشان را تمیز می کنند، به بچه هایشان غذا می دهند و همیشه کاملاً زنده و متحرکند و به نظر می رسد که کاملاً راضی و خشنود هم باشند.

با غفلت، سستی و دوری از فعالیت مفید، پیشرفتی در امور حاصل نمی شود. هر باغبانی می داند علفهای هرز خود به خود می رویند و نیاز به این نیست که یک علف هرز بکاریم، رسیدن به گلها و چمنها و سرسبز و با نشاط کردن فضای باغچه تلاش می خواهد؛ تلاشی مداوم و روزانه.

ما برای پیروزی و موفقیت و شادی و شادمانی نیاز به تلاش داریم؛ زیرا طبیعت آن را از ما «طلب» می کند. 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 می دهیم بر آنچه فردا خواهیم داشت، تأثیر می گذارد و نتیجه فردا ثمره تلاش امروز است. بسیاری غافل از آن هستند که مهم، فعالیت است که امروز - به دور از خیال بافی و رؤیایهای شیرین - انجام می دهیم. شاید بتوان چند صباحی را بی خیال و بی توجه به مسئولیت امروزمان، 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.

«لائوتسه» می گوید: «یک درخت هر چقدر هم که بزرگ باشد، با یک دانه آغاز می شود و طولانی ترین سفرها با اولین قدم» (همان، ص ۹۸).

● عوامل شادی آفرین در زندگی

راههای دستیابی به شادی در زندگی، موضوعی پرجاذبه و شیرین است که دوستداران بسیاری داشته و خواهد داشت. از آنجا که عوامل فراوانی در این باره وجود دارد و آشنایی با شیوه صحیح و راهکاری ارزشمند، انسان را به سرمنزل مقصود هدایت می کند، چندین عامل را برگزیده و همراه با نگاهی نو به معارف ناب فرهنگی به هریک می نگریم:

● ثروت و شادی

ثروت و دارایی از دیدگاه معارف دینی، تعریفی روشن و جایگاهی خاص دارد. از یک سو مال «فضل خداوند» (بقره، ۱۹۸) و وسیله «قوام و برپایی جامعه» معرفی شده است که توان همراهی «سعادت دنیا و آخرت» (قصص، ۷۷) برای انسان را خواهد داشت و از سویی دیگر «ارزش ذاتی» (بقره، ۲۴۷) نداشته در برابر اراده الهی بی اثر (آل عمران، ۱۱۶) دانسته شده است و 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 ارزشی مستقل نداشته و در کوتاه مدت از جلوه زیبای خود ساقط می شوند (سبأ، ۳۴).

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

در صحنه های دیگری در قرآن، درباره صاحبان ثروت، دو شخصیت مثبت و منفی ترسیم شده و آثار هر یک توضیح داده شده است. نخست ثروت خدیجه عامل ارزشمند غنای رسول خدا و توانایی مالی آن حضرت در تبلیغ رسالت بیان شده است، سپس دارایی سرشار قارون، عامل سرمایه داری و سرکشی در آیین حضرت موسی معرفی و او به عنوان ثروتمندی منحرف - که داستان زندگی وی عبرتی برای دیگران خواهد بود - مطرح شده است! (قصص، ۸۳).

افزون بر آن استفاده نادرست از ثروت، عامل سقوط جامعه و خودنمایی و فخرفروشی از آثار سوء دارایی گوشزد شده و در کنار این دو، آتش عذاب الهی پایان کار ثروت اندوزان زشت کردار دانسته شده است (معارج، ۱۵-۲۰).

خداوند حکیم، سرانجام خود بین این دو دیدگاه، راه روشنی از بصیرت و بینایی ارائه کرده، «ثروت را علت تام سعادت، شادکامی و خوشبختی» ندانسته، بلکه آن را زمینه ساز و ابزاری معرفی می کند که می تواند در دست صاحبان آگاهی و هوشیاری قرار گرفته و آنان را به ارزشهای والای انسانی، پایداری و جاودانی برساند، به گونه ای که نگاه تمام دنیازدگان را خیره ساخته و آنان را دچار حیرت نماید (بقره، ۲۶۱).

سپس نمونه های وارسته ای از ثروتمندان روشن اندیش را معرفی نموده تا نوع نگاه و نگرش انسانها را برترین عامل در سعادت آفرینی ثروت و دارایی معرفی کند. از این رو «شعیب پیامبر» را ثروتمندی اندیشمند و هوشیار دانسته که به افزایش دارایی، بر بینش آسمانی او می افزود و هیچ گاه اسیر دلبستگیهای مادی نگردید، بلکه همواره امیر مال و ثروت خود بود.

● سلامتی و شادی

سلامتی و تندرستی نعمت ناپیدایی است که چون از انسان گرفته شود، آثار و برکات آن آشکار گردد. این ویژگی ارزشمند در زندگی چنان گستره ای دارد که تمام صفات و استعداد های مادی و معنوی را به ظهور رسانده، زمینه ساز بهره گیری از همه داده های خداوندی می شود. از این رو رسول اکرم (ص) فرمود: «بهره مندی در زندگانی حاصل نمی شود، مگر با تندرستی و سلامتی» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۲۵، ص ۴۵۶).

امیرمؤمنان علی (ع) نیز فرمود: «دو نعمت است که ارزش آن همیشه مجهول است: صحت و امنیت؛ هیچ لباسی برازنده تر از تندرستی نیست و این موهبت، تنها با کم خوراک و گرسنگی

یافت می شود» (همان).

همه ما انسانهای نابینا، ناقص العضو و فلج را سراغ داریم که کارهای چشمگیری انجام داده و نگاه پرحیرت افراد سالم را به سوی خود جلب کرده اند.

● آرامش خاطر و رضایت از زندگی و شادی

شادمانی در زندگی مصون ماندن از غم و اندوه است. آن گاه که هر یک از ما توان دور کردن غمها و غصه ها را داشته باشیم و نگرانیها، ناامیدیها و دغدغه های خاطر خود را از روح خویش بزدا کنیم، آرامشی به ما روی می کند که ارمغان آن، شادی شیرین و دلپذیر خواهد بود.

بی گمان احساسات ما، زاده افکار ماست و افکار منفی همیشه زمینه ساز تخریب و فریب ما خواهند بود. هر گاه به خود اجازه دهیم که اندیشه های ناشایست و ویرانگر به ما رو کند، راه دشمنی و شکنجه را برای خویش فراهم ساخته ایم و گاه زمانی به خود می آیم که اختیار زندگی از دست ما خارج شده است! روزهایی که باید روان ما را آرامش و جسم ما را آسایش بخشد، به لحظه هایی دردآلود تقسیم کرده ایم و تنها آشفتنگی و تلاطم روح برای خود به دست آورده ایم.

بیایم از اکنون مانع هجوم افکار وسوسه گر، پریشان ساز 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 چنگک و دندان به گذشته اندوه بار خویش آویزان نشویم که نه تنها هیچ پدیده ای را تغییر نداده ایم، بلکه به حوادث مرده، اجازه تصرف در امروز و فردای خود را داده ایم. از امروز هیچ گاه حوادث غمباری را که پشت سر گذاشته ایم، بازگو نکنیم و تنها از هر یک از آنها تجربه ای ارزشمند برداشت کرده، بقیه را دور بریزیم. زندگی شاداب و شیرین، آن گاه در آغوش وجودی ما قرار می گیرد 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 پیش بینیهای تیره و تار، با خیالات واهی و آینده ای همراه با اتفاقات دردناک به شدت پرهیزیم و خود را با این وسوسه های شیطانی آزار ندهیم.

● مسافرت و شادی

حضور در یک مکان محدود، انجام کارهای تکراری در هر روز و یکنواختی و یکسانی دیدارها و گفتگوها در زندگی، باعث خستگی جسم، فرسودگی روح و از دست رفتن نشاط و شادی می شود، به گونه ای که گاه فشار حوادث روزمره، تاب و توان از آدمی ربوده، زندگی شیرین دیروزی را تلخ و غیر قابل تحمل می نماید!

سیر و سفر، دور شدن از مشکلات روزمره و رهسپار شدن به دیاری دور از غوغای هر روز، تغییر آب و هوا و تنوع در زندگی، زمینه ساز تجدید قوا، کسب توان و آمادگی روانی در رویارویی با مشکلات شده، همه ما را نشاطی دوباره و سلامتی روحی و جسمی می بخشد، گرچه این تنوع و جابه جایی یک روزه باشد. قرآن کریم این مهم را با دعوت «سفر کنید در زمین» (عنکبوت، ۲۰) بیان کرده است، تا آثار و برکات بی شماری 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، ج ۲۵، ص ۱۵۶) و در سخنی دیگر اهداف سفرهای انسان دانا و عاقل را «تجارت و درآمد»، «تحصیل کمالات» و «تفریح، تفرج و لذت‌های شایسته» بیان کرده اند. همان گونه که امام علی (ع) با اشاره بدان فرمود: 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، ۱۳۸۰ش، ص ۱۲۱).

آن حضرت در سخنی آسمانی، زمین و نعمتهای الهی آن را باعث شادی و شادمانی دانسته و این گونه توصیف می کند: «زمین به وسیله باغهای زیبای خود، همگان را به سرور و شادی دعوت می کند و با لباس نازک گلبرگها که بر خود پوشیده، در شگفتی فرو می برد و از زینت و زیوری که از گلوبند گل‌های گوناگون آراسته، بیننده را به نشاط و وجد می آورد».

● کار و شادی

به راستی کار و تلاش «سرمایه جاودانی» برای خود، خانواده و جامعه خواهد بود؛ زیرا سستی، تبلی، بیکاری و بی حالی بنیان بسیاری از بلاها و بدبختیها بوده، زمینه ساز حضور اهریمن فساد و تباهی در جامعه خواهد بود.

امام علی (ع) در جمله ای کوتاه بلندای برکات کار و تلاش را چنین ترسیم فرمود: «بزرگ ترین تفریح کار است» (آمدی، ۱۳۸۰ش، ج ۴، ص ۴۱۲).

«ولتر»، فیلسوف فرانسوی، براساس همین بینش و باور گفته است: «هرگاه احساس می کنم درد و رنج بیماری می خواهد مرا شکنجه کرده، آزار دهد، به کار پناه می برم؛ کار بهترین درمان دردهای من است؛ کار انسان را از سه بلای بزرگ نجات می دهد: افسردگی، فساد و تباهی و احتیاج» (لقمانی، ۱۳۸۰ش، ص ۱۲۴).

● پرهیزکاری و شادی

مجموعه «بایدها» و «نبایدها» در فرهنگ حیات بخش اسلام زمینه ساز «گرایشها» و «گریزها» است و این دو باعث تقوا و تقرب ما خواهد بود. از این رو چندین عامل، زمینه ساز پرهیزکاری و شادی پایدار و قلبی ما خواهد بود:

۱. دوری از گناهان کوچک و بزرگ.
۲. انجام واجبات و در حد توان انجام مستحبات؛ به ویژه نماز در اول وقت.
۳. باور این حقیقت که «عالم محضر خداست» و هرگونه نافرمانی کوچک، بزرگ محسوب می شود که در این هنگام نام و یاد خدا کیمیایی آرام بخش و نور آفرین خواهد بود.
۴. وضوی دائم.
۵. اختصاص ساعتی ویژه برای خلوت با خدای خود و گفتگو با پروردگار مهربان.
۶. ارتباط خاص با معصومان (ع) و توسل به آنان برای گره گشایی مشکلات معنوی و مادی.
۷. افزایش آگاهی و هوشیاری حقیقی در عرصه های مختلف زندگی و مطالعه یا نشست و برخاست با پاکان و صالحان.

● ورزش و شادی

ز نیرو بود مرد را راستی / ز سستی کزی آید و کاستی
جسم و جان ارتباطی دوسویه و مستقیم باهم داشته و دارای تأثیر در دیگری خواهد بود. آنجا که روان آدمی قوی و توانمند باشد، اندوه و ناراحتی جسم را زدوده، آن را توسنی بادپا می سازد و هرگاه نشاط جسمی وجود داشته باشد، در اثر تلاش و تکاپو راههای خمودی و افسردگی روح محو می شود. از این رو گفته اند: عقل سالم در بدن سالم است.

رسول اکرم (ص) فرمود: «ورزش و بازی کنید و تفریح داشته باشید، همانا من ناراحتم که در دین شما خستگی و بی نشاطی دیده شود» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۳، ص ۳۶۰).

و در سخنی دیگر می فرماید: «خوب است پسر در خردسالی و نوجوانی بازیگوش و پر جنب و جوش باشد، تا در بزرگی خویشتن دار، صبور و مقاوم گردد» (همان، ج ۳، ص ۳۶۱).

امیرمؤمنان علی (ع) - که پیشوای تمامی پهلوانان و قهرمانان خداجوی تاریخ است - در راز و نیاز خود با خداوند چنین آرزویی را مطرح می کند: «پروردگارا! اندام مرا در راه خدمت به خودت قوی گردان و دلم را برای عزیمت به سویت محکم ساز» (دعای کمیل).

آشنایی با دیدگاه اندیشمندان مشهور جهان نیز در این باره جالب توجه است: «ویل دورانت» می گوید: «هر فیلسوفی باید مانند افلاطون، ورزشکار باشد و اگر نباشد فلسفه او مورد شک و تردید است» (دورانت، ص ۴۹۲).

بنیامین فرانکلین سیاستمدار و فیزیک دان آمریکایی بر این باور است: «تنبلی و تن پروری آن قدر آهسته حرکت می کند که فقر به زودی به آن می رسد و گرفتارش می سازد» (لقمانی، ۱۳۸۰ش، ص ۱۲۹).

● خوش رویی و شادی

چهره باز، اخلاق خوب و گفتار شایسته، صفات خجسته ای است که همه ما انتظار چنین برخوردارهایی را از دیگران داریم. این ویژگیها برای انسان چونان نور آفتاب برای گیاهان است؛ همان گونه که خورشید جان تازه به گیاه می دهد، روی گشاده، خوی شیرین و گفتار فرح بخش، نوعی سرخوشی، نشاط و سلامت به همراه داشته، افراد را جوان، زنده دل و سر حال نگه می دارد.

پروردگار بزرگ، ویژگی رسول خود، حضرت محمد (ص) را «نرمی و مهربانی» دانسته و «سنگدلی و خشن بودن» را مایه پراکندگی اطرافیان می داند (آل عمران، ۱۵۹) و در سخنی دیگر دین باوران را به گفتار نیک و پسندیده دعوت می کند (بقره، ۸۳).

امام علی (ع) تندخویی و عصبانیت را نوعی جنون و دیوانگی دانسته (نهج البلاغه، حکمت ۲۵۵) و دوستان مؤمن و خالص خود را به اخلاق خوش و سخنانی صمیمی در نشست و برخاستها دعوت می کند. او خود اهل گفتگوهای شیرین و شوخی و مزاح با اصحاب بود و این روش را

در جذب افراد بهتر می پسندید.
از این رو امام صادق (ع) «تبسم و لبخند انسان به چهره برادر دینی اش» را حسنه دانسته (کلینی، ۱۳۶۲ش، ج ۲، ص ۱۸۸) و در پاسخ به سؤال یکی از اصحاب درباره حسن خلق می فرماید: «فروتنی کن، خوش سخن باش و با برادرت با خوش رویی برخورد نما».
بی شک چنین ویژگیهای والا موجب گردید که پروردگار حکیم پیامبر خود را ستوده و او را دارای «خلق عظیم» بداند (قلم، ۴).

● بوی خوش، لباس روشن و شادی

آراستگی ظاهری، رایحه روح پرور عطر و لباس روشن و متناسب در رنگ، هریک نشانگر لطافت روحی، آرایه های فکری، نشاط درونی و شادی روانی است. آموزه های مذهبی بر جلوه های زیبا و دل آرای دین باوران 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 می داند.

از این رو برای روی کردن مسلمانان به زینت و آراستگی فرمان داده است: «باید برای برادر مسلمان، خود را زینت دهید و آراسته کنید...» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۹، ص ۲۹۸).
در سخنی درس آموز، پیامبر اسلام (ص) - که خود الگوی گران قدری در آراستگی ظاهری، استفاده از بوی خوش و توجه به تناسب و زیبایی نوع پوشش و موهای خویش بود - فرموده است: «لباسهای خود را پاکیزه کنید، موهای خود را کم نمایید، مسواک بزنید و آراسته و پاکیزه باشید که بنی اسرائیل چنین نکردند و زنانشان زناکار شدند» (حر عاملی، ۱۴۰۳ق، ج ۱، ص ۴۳۵).
بی شک تعادل در خودآرایی و استفاده از بوی فرح بخش و لباس روشن، روابط انسانها را با یکدیگر صمیمی تر ساخته، نوعی طراوت روحی و شادی و نشاط به یکایک افراد می بخشد.
گویی با استشمام بوی خوش، آدمی رایحه بهشت را احساس می کند و با آن سوی جلوه های ظاهری طبیعت پیوند می خورد، از این رو رسول گرامی اسلام (ص) همواره بیش از آنچه برای خوراک خود خرج می نمود، نسبت به بوی خوش همت می گمارد و می فرمود: «جامه سفید بپوشید که آن نیکوترین و پاکیزه ترین رنگهاست» (همان، ج ۱، ص ۳۵۵).

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

● شرکت در مجالس نشاط آفرین

سخنان حکیمانه، موعظه های خالصانه و حکایات عاشقانه چونان آبشار روح بخش و ریزانی است که از آینه دل تمامی کدورتها و تیرگیها را زدوده، صفای خاطر و روشنای روح نصیب انسان می سازد.

آنان که سراپرده آفرینش را دیده و به دور از ظاهر زیبا و فریبای زندگی، حقایق هستی را می جویند، نشاط و شادکامی را تنها در دست افشانی و پایکوبی یا آواز و هیاهو ندیده، «طراوت دل و شادی روان» را طلب می کنند.

نتیجه

اگر انسان بپذیرد که تمامی گفتگوها و نشست و برخاستها در روح تأثیر گزارده، گاه روزها و هفته ها سستی، نومیدی، بدبینی و حتی غفلت و جهالت به وی می بخشد! و یا از آن سو حضور در محافل خوبان، صالحان، و پاکان، رواق وجود ما را معطر، پاک و پرنور می سازد. افکار شوم و ملال انگیز را از ما گرفته، بسیاری از مهرها و قهرها را بازیچه دانسته، عظمت و عزت واقعی ما را تقدیم می کند؛ بدون آنکه از شادی و شادمانیمان اندکی کاسته شود و یا چین و چروکی در چهره ما پدیدار گردد.

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 نمی کنیم، بلکه اینها را وسیله ای می دانیم که در صورت استفاده صحیح، خستگیها و کاستیها را از جسم و جان ما بیرون می کند، و در صورت افراط یا شکافتن مرزهای الهی و انسانی، جز خاکستر خمودی و سیاهی و سستی بر روح و روان ما نخواهد بود.

در این هنگام است که به خوبی احساس می کنیم گاه قطراتی اشک، چنان آرامش روحی و طراوت باطنی به ما می بخشد و مشکلات ما را ناچیز جلوه گر می سازد، که هیچ مجلس جشنی چنین تأثیری نخواهد داشت و یا آشنایی با سیره و سخن اسوه های آسمانی و معصومان(ع)، بار

سنگین سختیها را، کاسته و ما را هدمند می گرداند و تمامی ناهمواریهای زندگی با آرمانی الهی و روحانی هموار خواهد شد. چون الگوهای حقیقی ما در راه دستیابی به هدفهای والا، بیشتر از همگان دچار رنج و سختی شده اند، 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 کرده اند و این شادمانی حقیقی و جاودان بوده و خواهد بود. شادمانی و نشاط باعث ارتقای زندگی انسان گردیده، تحرک، پویایی و نشاط را در انسان و جامعه موجد می گردد. انسانهای سالم و با ایمان نه ترس و نه اندوهی داشته با طیب خاطر به فعالیت و تلاش مشغول هستند.

فهرست منابع و مآخذ

۱. قرآن کریم.
۲. آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم و درر الکلم، شرح و ترجمه: سید هاشم رسولی محلاتی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ چهارم، ۱۳۸۰ ش.
۳. ابن اثیر، محمد بن عبدالکریم، الکامل فی التاریخ، بیروت، دارصادر، ۱۳۸۵ ق.
۴. ابن بابویه، من لایحضره الفقیه.
۵. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، قم، نشر ادب الحوزه، ۱۴۰۵ ق.
۶. باقری، خسرو، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، تهران، انتشارات مدرسه، چاپ پنجم، ۱۳۷۸ ش.
۷. برومند، مهدی، شیوه های تعلیم در قرآن و سنت، رشت، انتشارات کتاب مبین، ۱۳۸۰ ش.
۸. جعفری، یعقوب، بینش تاریخی قرآن، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۶ ش.
۹. حجتی، سید محمدباقر، پژوهشی در تاریخ قرآن کریم، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۶ ش.
۱۰. حر عاملی، محمد بن حسن، وسایل الشیعه، بیروت، داراحیاء التراث العربی، چاپ پنجم، ۱۴۰۳ ق.
۱۱. حرانی، علی بن حسین ابن شعبه، تحف العقول، تهران، انتشارات کتاب فروشی اسلامی، ۱۳۶۰ ش.
۱۲. حکیم، محمدباقر، علوم القرآن، قم، مجمع الفکر الاسلامی، ۱۴۱۷ ق.
۱۳. دشتی، محمد، ترجمه نهج البلاغه، قم، مؤسسه انتشارات حضور، ۱۳۸۱ ش.
۱۴. دورانت، ویل، لذات فلسفه.
۱۵. رازی، ابوالفتح، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۱ ش.
۱۶. سبحانی، جعفر، منشور جاوید، اصفهان، کتابخانه عمومی امام امیرالمؤمنین، ۱۳۶۰ ش.
۱۷. طباطبایی، محمدحسین، تفسیر المیزان، بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبایی، ۱۳۶۳ ش.
۱۸. طبرسی، ابوعلی فضل بن حسن، مجمع البیان فی علوم القرآن، بیروت، دارالمعرفه، چاپ دوم، ۱۴۰۸ ق.
۱۹. فخررازی، تفسیر کبیر، بیروت، داراحیاء التراث العربی، بی تا.
۲۰. فیض کاشانی، ملا محسن، الصافی فی تفسیر القرآن، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، بی تا.
۲۱. قطب، سید، تفسیر فی ظلال القرآن، بیروت، دارالشروق، چاپ دهم، ۱۴۰۲ ق.

۲۲. قمی، علی بن ابراهیم، تفسیر القمی، قم، مؤسسه دارالکتاب، چاپ سوم، ۱۴۰۴ق.
۲۳. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تحقیق: علی اکبر غفاری، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ پنجم، ۱۳۶۲ش.
۲۴. لقمانی، احمد، نگاهی نو در آینه معارف به خنده شوخی شادمانی، قم، انتشارات عطر سعادت، چاپ پنجم، ۱۳۸۰ش.
۲۵. متقی هندی، حسام الدین، کنز العمال، بیروت، مؤسسه الرسالة، ۱۳۹۹ق.
۲۶. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، داراحیاء التراث العربی، چاپ سوم، ۱۴۰۳ق.
۲۷. محمد قاسمی، حمید، روشهای تربیتی در داستانهای قرآن، تهران، نشر و پژوهش معناگرا، ۱۳۸۵ش.
۲۸. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان شناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۶۷ش.
۲۹. نصری، عبدالله، مبانی رسالت انبیا در قرآن، تهران، انتشارات سروش، ۱۳۷۶ش.

