



بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج البلاغه با تمرکز بر روش های شادی آفرین

پدیدآورده (ها) : مرادی، اعظم

علوم قرآن و حدیث :: پژوهش‌های نهج البلاغه :: بهمن 1386 - شماره 21 و 22
از 132 تا 144

آدرس ثابت : <http://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/493062>

دانلود شده توسط : k k

تاریخ دانلود : 28/10/1393

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه قوانین و مقررات استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



پایگاه مجلات تخصصی نور

بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج‌البلاغه با تمرکز بر روش‌های شادی‌آفرین

اعظم مرادی

دانشجوی دوره دکتری روانشناسی، دانشگاه اصفهان

چکیده

امروزه روش‌های گوناگونی برای ایجاد شادی و نشاط و کاهش غم و اندوه پیشنهاد می‌شود که بسیاری از آنها یا تاثیر کمی بر شادی دارند، یا تاثیر آنها بر شادی کوتاه مدت است، و یا در کوتاه مدت دراز مدت بر روح و جسم انسان اثرات نامطلوبی باقی می‌گذارند.

از طرف دیگر، پیروان ادیان الهی معتقدند که تنها این ادیان توانسته‌اند برنامه کاملی برای زندگی انسان ارائه دهند که ضمن پاسخگویی به نیازهای مختلف بشر با فطرت او نیز کاملاً سازگار بوده و ضامن سعادت واقعی او در دنیا و آخرت باشد؛ بویژه مسلمانان بنا بر گفته کتاب آسمانی خود، قرآن، چنین باوری را در مورد اسلام دارند. هدف این مقاله معرفی دیدگاه حضرت علی (ع)، در مورد روشهای ایجاد شادی و نشاط و برطرف نمودن غم و اندوه در قالب بررسی محتوای نهج‌البلاغه می‌باشد.

روش‌هایی را که حضرت علی (ع) برای ایجاد شادی و نشاط و برطرف نمودن غم و اندوه توصیه نموده است می‌توان به سه دسته روش‌های شناختی، رفتاری و شناختی- رفتاری تقسیم کرد. ارتباط بین روش‌های توصیه شده توسط حضرت علی (ع) و شادی در تحقیقات متعدد تأیید شده است.

واژگان کلیدی

شادی، غم، نیاز انسان، دنیا، خدا، مرگ

مقدمه

اهمیت نقش شادی و نشاط در جنبه‌های مختلف زندگی و کیفیت رفتار انسان بر کسی پوشیده نیست. به اعتقاد آرجایل^۱ (۱۹۸۷)، نویسنده کتاب "روانشناسی شادی"، فرد با نشاط نگرشی مطلوب

ورضایت آمیز نسبت به خود و دیگران دارد، از روابط اجتماعی متعادلی برخوردار است و فرآیند زندگی خود و دیگران را مثبت ارزیابی می کند. آرجایل و همکاران (۱۹۸۹) شادی را ترکیبی از رضایت (خشنودی)، عاطفه مثبت (سرور) و عدم وجود عاطفه منفی (افسردگی و اضطراب) می دانند؛ طبق نظر آنها عواطف مثبت و منفی بخش هیجانی شادی و رضایت نیز بخش شناختی شادی را تشکیل می دهد. لازم به ذکر است که در لغتنامه دهخدا شادی به خوشحالی، بهجت، مسرت، بشاشت، نشاط و طرب معنی شده است، در حالی که شور و شغف، شوق و هیجان و شادی معنی شده است. بنابراین، گرچه این دو وجوه اشتراکی دارند اما باید بین آنها تمایز قائل شد. امروزه روشهای گوناگونی برای ایجاد شادی و نشاط و کاهش غم و اندوه پیشنهاد می شود که بسیاری از آنها یا تاثیر کمی بر شادی دارند (مثل ابراز چهره ای و موسیقی)، یا تاثیر آنها بر شادی کوتاه مدت است (مثل روش ولتن، دریافت هدیه و تماشای فیلم)، و یا در کوتاه مدت یا دراز مدت بر روح و جسم انسان اثرات نامطلوبی باقی می گذارند (مثل فعالیت جنسی مکرر و مصرف الکل یا داروهای روانگردان) (آرجایل، ۲۰۰۱).

از طرف دیگر، پیروان ادیان الهی معتقدند که تنها این ادیان توانسته اند برنامه کاملی برای زندگی انسان ارائه دهند که ضمن پاسخگویی به نیازهای مختلف بشر با فطرت او نیز کاملاً سازگار بوده و ضامن سعادت واقعی او در دنیا و آخرت باشد؛ بویژه مسلمانان بنا بر گفته کتاب آسمانی خود، قرآن، چنین باوری را در مورد اسلام دارند. از سوی دیگر، عده ای چنین ادعا کرده اند که حضرت علی (ع) که قرآن ناطق نیز لقب گرفته است تصویری حزن آلود از دنیا ارائه نموده است و سخنان ایشان ترویج دهنده غم و اندوه است. با توجه به آنچه مطرح شد، هدف این مقاله بررسی دیدگاه حضرت علی (ع) در مورد روشهای ایجاد شادی و نشاط و برطرف نمودن غم و اندوه در قالب بررسی محتوای نهج البلاغه می باشد، تا از این طریق علاوه بر فراهم شدن راهنمایی عملی در این زمینه، موضع ایشان در مورد شادی و غم نیز بیش از پیش روشن گردد.

مجموعه نشریات علمی و پژوهشی
فصلنامه علمی و پژوهشی
پژوهش‌های فلسفی و تربیتی
پژوهش‌های فلسفی و تربیتی

روش

روش مورد استفاده در این تحقیق تحلیل محتوایی است. برای انجام این تحقیق تمام خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های نهج البلاغه (ترجمه محمد دشتی، ۱۳۷۹) با دقت مطالعه شد و عبارات مرتبط با شادی و غم و عوامل موثر بر آنها به همراه شماره خطبه، نامه و یا حکمت مربوط استخراج گردید.

نتایج و بحث

روشهایی را که حضرت علی (ع) برای ایجاد شادی و نشاط و برطرف نمودن غم و اندوه توصیه نموده است، می توان به سه دسته روشهای شناختی، رفتاری و شناختی- رفتاری تقسیم کرد که در ادامه به توصیه‌های مربوط به هر یک از این دسته روشها با آوردن عین عبارات حضرت علی (ع) و با استناد به شماره خطبه، نامه و یا حکمت مربوط اشاره خواهد شد و نقش عمل به این توصیه‌ها در ایجاد شادی و نشاط و برطرف نمودن غم و اندوه تبیین خواهد شد.

روشهای شناختی

۱- توشه آخرت را مبنای خوشحالی و اندوه خود قراردادن:

حضرت علی (ع) در نامه خود به ابن عباس می‌فرماید:

«... خوشحالی تو از چیزی باشد که در آخرت برای تو مفید است و اندوه تو برای از دست دادن چیزی از آخرت باشد... بر آنچه از دنیا از دست می‌دهی زاری کنان تأسف مخور... و همت خویش را به دنیای پس از مرگ و اگذار» (نامه ۲۲) ایشان در نامه ۶۶ نیز بر این موضوع تأکید کرده‌اند.

فردی که چنین نگرشی دارد برای انجام دادن یا خود داری از انجام آنچه در اختیار و کنترل اوست و سرنوشت جاودانه او را تعیین می‌کند، تلاش می‌نماید و به خاطر آن شاد یا اندوهگین می‌شود و مسائل زود گذر و کم اهمیت و یا مسائلی که در اراده او نیست او را آشفته نمی‌سازد. چنین فردی زندگی دنیا را پوچ و بی ارزش تلقی نمی‌کند، بلکه آن را دارای هدفی والا می‌داند و می‌کوشد از لحظه لحظه‌های زندگی خود برای کسب رضای الهی استفاده کند. به گفته حضرت علی کسی که از مرگ عبرت می‌گیرد کارهای نیک انجام می‌دهد و توبه کرده و به سوی خدا برمی‌گردد (خطبه ۸۲). طبیعی است که چنین فردی در مقایسه با سایر افراد شادتر خواهد بود.

۲- توجه به فنا پذیری و دگرگونی حالات دنیا:

حضرت علی (ع) در نامه خود به سلمان فارسی می‌فرماید:

«... و اندوه دنیا را از سر بیرون کن، زیرا یقین به جدایی و دگرگونی حالات آن

داری» [نهج البلاغه، ن: فیض، ن ۶۸]

حضرت علی (ع) ثبات و مقابله کارآمد با مسائل را مستلزم شناخت و درک بی ثباتی دنیا که دوران‌دیشانه و بیانگر ایمان به آزمایش‌های الهی است می‌داند (بوالهروی، محمد پور، اصغر نژاد، فرید و طاهری، ۱۳۸۶). توجه به فنا پذیری و دگرگونی حالات دنیا باعث می‌شود که فرد به دنیا و آن چه مربوط به آن است دل‌بستگی پیدا نکند و بنا بر این، به خاطر چیزی از دنیا که بدست نمی‌آورد یا آنچه از آن که از دست می‌دهد چندان ناراحت نشود؛ در عین حال چنین فردی می‌داند که دنیا فراز و نشیب‌های بسیاری دارد و بعد از هر شدتی، فرجی است و بنا بر این از سختی‌ها و ناکامی‌های زندگی دنیا بر آشفته نمی‌شود.

حضرت علی (ع) در جایی دیگر از نهج البلاغه می‌فرماید:

«چون سختیها به نهایت رسد، گشایش پدید آید و آنگاه که حلقه‌های بلا تنگ گردد آسایش فرا رسد» [همان، ق ۳۴۳].

طبعا چنین فردی در مقایسه با کسی که چنین نگرشی نسبت به دنیا و مسائل آن ندارد، نگرانی کمتری دارد و شادتر است.

۳- توجه به پادشاهای اخروی تلخ کامی‌های دنیا:

حضرت علی (ع) درباره تلخ کامی‌های دنیا می‌فرماید:

«تلخ کامی‌های دنیا شیرینی آخرت و شیرینی دنیای حرام تلخ کامی آخرت است» [همان، ق ۲۴۳].

کسی که ایمان دارد پاداش صبر و شکیبایی در برابر تلخکامی‌های دنیا سعادت اخروی است و در مقابل، غرق شدن در لذت‌های حرام دنیا عذاب الهی در پی دارد، به خاطر دشواری‌ها و ناملایمات زندگی، غمگین نمی‌شود و حسرت لذت‌های نامشروع را نمی‌خورد. یکی از عواملی که باعث افزایش سلامت روانی افراد مذهبی می‌شود این است که آنها وقایع منفی را به صورت مثبت تفسیر می‌کنند (پاراجمنت و پارک، ۱۹۹۵). آرجایل (۲۰۰۱) معتقد است مردم وقتی می‌توانند شادتر باشند که افکار متفاوت و بدون دردسری در مورد تغییر شرایط زندگی خود داشته باشند؛ به اعتقاد او افراد شاد نظر مثبتی درباره مسائل دارند و می‌توانند بخش جذاب مسأله را مورد توجه قرار دهند. از جمله مولفه‌های شناختی «برنامه افزایش شادی فردی» فوردایس^۲ (۱۹۷۷) نیز رشد افکار مثبت و خوش بینانه و کاهش احساسات منفی است.

۴- اندوه روز نیامده را نخوردن و از روزی مقرر خداوندی خشنود بودن:

حضرت علی (ع) می‌فرماید:

«ای فرزند آدم! اندوه روز نیامده را بر امروزت می‌فزا، زیرا اگر روز نرسیده از عمر تو باشد، خداوند روزی تو را خواهد رساند.» [همان، ق ۲۵۹].

در حکمت ۳۴۹ نهج البلاغه نیز به چنین موضوعی اشاره شده است.

حضرت علی همچنین می‌فرماید:

«...کسی که به روزی خدا خشنود باشد بر آنچه از دست رود اندوهگین نباشد...» [همان، ق ۳۴۱].

کسی که باور دارد خداوند روزی رسان است و بنده خود را به حال خود و نمی‌گذارد از هر آنچه از جانب خداوند به او می‌رسد، هر چند کم باشد، خشنود است و دغدغه خاطر معاش را ندارد؛ طبیعتاً چنین فردی شادتر از کسی است که چنین باوری ندارد. از جمله مولفه‌های شناختی «برنامه افزایش شادی فردی» فوردایس (۱۹۷۷) تأکید بر زمان حال و انتظارات و آرزوهای پایین است.

۵- عشق نورزیدن به دنیای حرام و دل کندن از آن:

حضرت علی (ع) در مورد تأثیر دنیا پرستی بر آدمی می‌فرماید:

«...هرکس به دنیای حرام عشق ورزید، درونش پر از اندوه شد... دل کندن از دنیا لذت بخش تر از اطمینان داشتن به آن است.» [همان، ق ۳۵۹].

نهج البلاغه فرد دنیا پرست را در برابر افسردگی و غم و اندوه آسیب پذیر دانسته و دنیا پرستی را عامل زمینه ساز افسردگی می‌داند [بوالهیری و همکاران، ۱۳۸۶]. دلستگی به دنیا و آنچه مربوط به آن است باعث می‌شود که فرد دائماً حسرت چیزی از دنیا را بخورد که ندارد و یا نگران از دست دادن چیزی از دنیا باشد که از آن بهره مند است؛ روشن است که چنین فردی نمی‌تواند شاد باشد. در عوض، کسی که محبت دنیا را از دل بیرون کرده و از آن دل کنده است، چنین نگرانی‌هایی ندارد و می‌تواند از آنچه دارد لذت ببرد و در عین حال، به آن دل نبندد.

۶- توجه به تأثیر اندوه بر جسم:

حضرت علی (ع) درباره تأثیر اندوه بر جسم می‌فرماید:

«اندوه خوردن نیمی از پیری است.» [همان، ق ۱۳۵].

اگر فرد متوجه باشد که راه دادن غم و اندوه به خود، منجر به پیری زودرس می‌شود و فرآیند آن را تسریع می‌کند و از طرفی باعث می‌شود که فرد مانند بسیاری از پیران کم انرژی و بی حوصله باشد، به دلیل این که این حالات جسمی و روحی را نمی‌پسندد و از آن گریزان است، سعی می‌کند از غم و اندوه اجتناب کند.

روشهای رفتاری

۱- سخن گفتن با خداوند:

حضرت علی (ع) در نامه خود به فرزندش امام حسن (ع) می‌فرماید:

«...غم و اندوه خود را در پیشگاه خداوند مطرح کن تا غمهای تو را برطرف کند و در مشکلات تو را یاری رساند...» [همان، ن ۳۱].

روشن است که سخن گفتن با کسی که دسترسی به او در هر زمانی امکان پذیر است و صحبت کردن با او هیچ قید و شرطی لازم ندارد و هیچ محدودیت زمانی ندارد و هیچ واکنش نامناسب و پیامد نامطلوبی در پی ندارد و از همه مهمتر اینکه از قدرت بی پایانی بر خوردار است و مشتاق است که بندگانش با او سخن گویند و از او کمک بخواهند تا از این قدرت بی پایان خود برای یاری رساندن به آنها استفاده کند، غم و اندوه را از انسان دور می‌نماید و او را امیدوار و شاد می‌سازد. به اعتقاد دول و اسکوکان (۱۹۹۵) دعا و نیایش باعث می‌شود که افراد خوشبینانه احساس کنند بر [وقایع] آینده کنترل بیشتری دارند و این اعتقاد موجب افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس و احساس هدفمندی در آنها می‌شود. بیشترین تأثیر مذهب بر شادی به دلیل نیایش زیاد و نزدیکی به خداوند است (آرجایل، ۲۰۰۱).

۲- نماز خواندن:

حضرت علی (ع) در مورد تأثیر نماز بر کاهش غم و اندوه می‌فرماید:

«آن چه که بین من و خدا ناروا است اگر انجام دهم و مهلت دو رکعت نماز داشته باشم تا از خدا عافیت بطلبم، مرا اندوهگین نخواهد ساخت.» [همان، ق ۲۹۱].

از آن جا که نماز خواندن نیز نوعی سخن گفتن با خداوند است، بنابر این همه مزایای سخن گفتن با خداوند را دارد و علاوه بر این به دلیل اینکه عبارات مورد استفاده در نماز از سوی خداوند تعیین شده است میتوان گفت که این عبارات بهترین عبارات برای سخن گفتن با خداوند است و بهترین نتیجه و بیشترین تأثیر را دارد. دول و اسکوکان (۱۹۹۵) معتقدند که نماز و دعا خوشبینی و احساس کنترل را افزایش می‌دهد و این عوامل به نوبه خود باعث ایجاد احساس شادی می‌شود.

۳- جستجوی لذتهای حلال (برای مثال ورزش، گردش در طبیعت، مصرف خوراکیهای خاص، استفاده از عطر):

حضرت علی (ع) می فرماید

«...خردمند را نشاید جز آن که در پی سه چیز حرکت کند: کسب حلال برای تأمین زندگی یا گام نهادن در راه آخرت، یا به دست آوردن لذتهای حلال.» [همان، ق ۳۸۲].

و نیز می فرماید:

«...بوی خوش درمان و نشاط آور، عسل درمان کننده و نشاط آور، سواری بهودی آور، و نگاه به سبزه زار درمان کننده بیماری و نشاط آور است.» [همان، ق ۳۹۲].

ادیان الهی هیچگاه لذت های حلال را نهی نکرده اند. آن چه آنها نهی کرده اند لذتهای کاذب و زود گذری است که در کوتاه مدت یا دراز مدت بر روح و جسم انسان و بر زندگی فردی و اجتماعی او اثرات نامطلوبی باقی می گذارد. تأثیر ورزش، گردش در طبیعت، مصرف خوراکیهای خاص و استفاده از بوی خوش در ایجاد شادی مورد تأیید روانشناسان امروزی نیز هست. آرجایل (۲۰۰۱) معتقد است که ورزش و تمرین جسمانی اگر به طور منظم انجام شوند، خلق مثبتی ایجاد می کنند که ممکن است تا روز بعد ادامه پیدا کند؛ به اعتقاد او دلیل اصلی تأثیر تمرینات جسمانی بر شادی، آزاد شدن آندروفین ها و در نتیجه ایجاد خلق مثبت، برقراری تعاملات اجتماعی، فراهم شدن زمینه موفقیت و کاهش یافتن افسردگی و تنش است. همچنین آرجایل (۲۰۰۱) معتقد است که گردش در طبیعت می تواند به «تحقق خویشتن» و کمال بخشیدن به خود و ایجاد آرامش درونی کمک کند. علاوه بر این، آرجایل (۲۰۰۱) مصرف خوراکیها را یکی از رایج ترین منابع ایجاد شادی می داند.

بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج البلاغه

۱۳۷

۴- صلح ارحام (روابط خویشاوندی):

حضرت علی (ع) در مورد اثرات مثبت رابطه با خویشاوندان می فرماید:

«...خویشاوندان انسان بزرگترین گروهی هستند که از او حمایت می کنند و اضطراب و ناراحتی او را می زدایند و به هنگام مصیبت ها نسبت به او پرعاطفه ترین مردم می باشند.» [همان، خ ۲۳].

کمک به دیگران در موقع پریشانی، تجربه نوع دوستی ایجاد می کند که منبعی برای هیجان مثبت است (باتسون^۱، ۱۹۸۷). به اعتقاد آرجایل (۲۰۰۱) معاشرت پذیری با ارزش است زیرا به تعاون و کمک دوجانبه منجر می شود و این وضعیت لذت بخش است. روابط اجتماعی یکی از بزرگترین منابع شادی است. کامان و فلت^۲ (۱۹۸۳) در تحقیقی دریافتند که مردم شاد احساس نزدیکی با دیگران دارند و احساس اعتماد و مورد علاقه بودن می کنند و بیشتر علاقه مندند با دیگران باشند و احساس تنهایی نمی کنند. با دوستان بودن نیز یکی از منابع اصلی لذت است. برخی از فواید با دوست بودن ممکن است ناشی از فعالیتهای لذت بخشی باشد که آنها برای یکدیگر انجام می دهند یا خود در فعالیتهای لذت بخشی مشارکت می کنند. حداقل کارکرد ممکن این فعالیتهای مشترک این است که موجب لذت و روابط حمایت کننده می شوند. مردم شاد نه تنها تعامل اجتماعی

بیشتری با یکدیگر دارند بلکه کیفیت روابط آنها بالاتر است (آرجایل، ۲۰۰۱). بری وهانسن (۱۹۹۶) دریافتند که کیفیت رابطه دانشجویانی که شاد ترند در مقایسه با دانشجویان دیگر، بالاتر است. اگر ما عمیقاً از شخص دیگری مراقبت کنیم نه تنها خودمان تشویق می شویم بلکه این کار در شادکامی دیگران مؤثر است (آرجایل، ۲۰۰۱).

۵- جستجوی سخنان حکمت آمیز: حضرت علی (ع) می فرماید:

« همانا این دلها همانند تنها افسرده می شوند، پس برای شادابی دلها سخنان زیبای حکمت آمیز بجویید. » [همان، ق ۸۹].

در حکمت ۱۹۷ نهج البلاغه نیز چنین روشی مورد تأکید قرار گرفته است. حضرت علی (ع) همچنین می فرماید:

« گفتار حکیمان اگر درست باشد درمان [است]... » [همان، ق ۲۵۷].

از آن جا که سخنان حکمت آمیز غالباً ارضا کننده حس زیبایی شناختی و یادآوری کننده حقایق فراموش شده است و انسان فطرتاً همیشه طالب زیبایی و جوایح حقیقت است، بنا بر این طبیعی است که با شنیدن سخنان زیبای حکمت آمیز احساس لذت و شادابی به او دست بدهد. روشن است که قرآن و احادیث که در بردارنده سخنان خداوند و پیامبر اکرم و امامان هستند، بهترین و زیباترین سخنان حکمت آمیز می باشند. بسیاری از بررسی ها تأثیر مثبت آموزش (که سخنان حکمت آمیز نیز جزئی از آن است) را بر خشنودی نشان داده اند (آرجایل، ۲۰۰۱).

۶- اهل عمل بودن: حضرت علی (ع) می فرماید:

« آن کس که در عمل کوتاهی کند دچار اندوه می شود. » [همان، ق ۱۳۲].

از آن جا که رسیدن به هر هدفی، چه این هدف دنیوی باشد چه اخروی چه مادی چه معنوی مستلزم برنامه ریزی درست و عمل کردن به این برنامه است، بنا بر این، اهل عمل بودن ضامن دستیابی به شادی و خوشبختی و کوتاهی در عمل به ارزشها و اعتقادات و برنامه های خود، ایجاد کننده حسرت و غم و اندوه است. بی کاری همه جنبه های شادی از جمله عاطفه مثبت، رضایت از زندگی و عاطفه منفی را متأثر می سازد. افراد بیکار احساس ملالت می کنند، عزت نفس اندکی دارند، گاهی عصبانی می شوند و گاهی اوقات بی تفاوتی عاطفی در آنها بروز می کند (ارجایل، ۲۰۰۲).

۷- غنیمت شمردن فرصتها:

حضرت علی (ع) در نامه خود به فرزندش امام حسن می فرماید:

«...پیش از آن که فرصت از دست برود و اندوه به بار آورد، از فرصتها استفاده کن. » [همان، ن ۳۱].

ایشان در حکمت ۱۱۸ نیز آندوهبار بودن از دست دادن فرصتها را مورد تأکید قرار داده‌اند. از آن جا که لازمه عمل به برنامه‌های خود و در نتیجه دستیابی به اهداف دنیوی و اخروی و مادی و معنوی، استفاده بهینه از فرصتهاست، بنابراین با استفاده درست از وقت است که می‌توان به شادی دست یافت و در مقابل، از دست دادن فرصتها به این دلیل که باعث ناکامی در دستیابی به اهداف می‌شود، غم و اندوه به دنبال دارد. معلوم شده است که افراد بیکار کمتر زمان خود را سازمان‌دهی می‌کنند [فیدر و بوند، ۱۹۸۳] و این مسأله یکی از علل بهداشت روانی (و از جمله شادی) کمتر است [وانبرگ و همکاران، ۱۹۹۷].

روشهای شناختی - رفتاری

۱- رضایت دادن به قضای الهی :

حضرت علی (ع) می‌فرماید:

«کسی که از دنیا آندوهناک باشد، از قضای الهی خشمناک است...» [همان، ق ۲۱۹].

از این سخن حضرت علی (ع) چنین بر می‌آید که هر کسی که به قضای الهی تن در می‌دهد و از آن شاکی نیست، از غم و اندوه دنیا به دور است. دلیل این امر نیز روشن است، چون کسی که به قضای الهی رضایت می‌دهد معتقد است که هر چه برای او پیش می‌آید، اراده و خواست خداوند در آن دخیل است و حکمتی در آن نهفته است و در نهایت به خیر و صلاح اوست، بنابراین هر مسأله و اتفاقی هر قدر هم که به ظاهر ناگوار باشد، او را پریشان نمی‌سازد.

۲- پرهیز کاری و اطمینان به وعده‌های الهی:

حضرت علی (ع) در نامه خود به محمد ابن ابی بکر می‌فرماید:

«پرهیزکاران در بهترین خانه‌های دنیا سکونت کردند و بهترین خوراکیهای دنیا را خوردند و همان لذتهایی را چشیدند که دنیا داران چشیده بودند... لذت پارسایی در ترک حرام دنیا را چشیدند و یقین داشتند که روز قیامت از همسایگان خلدیند، جایگاهی که هر چه در خواست کنند داده می‌شود و هر گونه لذتی در اختیارشان قرار دارد.» [همان، ن ۲۷].

پرداختن به حرام دنیا گرچه ممکن است خوشی آبی و لذت کاذبی ایجاد کند، اما از آن جا که با فطرت و طبیعت انسان ناسازگار است و در کوتاه مدت یا دراز مدت بر روح و جسم انسان و بر زندگی فردی و اجتماعی او اثرات نامطلوب و گاه جبران ناپذیری باقی می‌گذارد، غم و اندوه و حسرت به دنبال دارد. بنابراین کسی که از کارهای حرام اجتناب می‌کند، دچار این غم و اندوه و حسرت نمی‌شود و در عین حال از لذتهای حلال و آن چه دارد بیشتر و بهتر بهره مند می‌شود. علاوه بر این اطمینان به وعده‌های الهی در مورد پادشاهی اخروی پرهیز کاری و تجسم این پادشاهها، موجب شادی فرد پرهیز کار می‌شود.

۳- صبر و یقین:

حضرت علی(ع) در نامه خود به فرزندش امام حسن(ع) می‌فرماید:

«...غم و اندوه را بانبروی صبر و نیکویی یقین از خود دور ساز...» [همان، ن ۳۱].

صبر در نهج البلاغه خط اول مقابله با اندوه است. صبر در کنار یقین، عدل و جهاد یکی از چهار پایه ایمان است. حضرت علی در بسیاری موارد از جمله در راه حق، برقراری عدالت اجتماعی، مصیبت چه به شکل روزمره و مستمر آن و چه به صورت حاد و ناگهانی و مرگ عزیزان، صبر را توصیه می‌فرماید (بوالهروی و همکاران، ۱۳۸۶). کسی که به خاطر اطمینان به وعده‌های الهی در مواجهه با مصائب و دشواریها خود را نمی‌بازد و دچار پریشانی نمی‌شود، کمتر دچار غم و اندوه می‌شود. در میان عوامل مذهبی، باورها مهمترین منبع شادی هستند (الیسون^۱ و همکاران، ۱۹۸۹). دول واسکوکان (۱۹۹۵) معتقدند که باورهای مذهبی از طریق افزایش احساس کنترل، غنی سازی خود و خوشبینی باعث ایجاد شادی می‌شوند. طبق نظرها لومی و آرجایل^۲ (۱۹۹۷) افراد کمتر مذهبی به این دلیل کمتر شادند که اطمینان و یقین کمتری دارند.

۴- مقاومت در برابر سختیها ورنجها:

حضرت علی(ع) می‌فرماید:

«چشم از سختی خار و خاشاک و رنجها فرویند تا همواره خشنود باشی.» [همان، ق ۲۰۴].

علاوه بر صبر و پرهیزگاری، نهج البلاغه به طور کلی کنار آمدن و سازگاری با مسائل را توصیه می‌کند (بوالهروی و همکاران، ۱۳۸۶). فردی که سرسختی بالایی دارد و مشکلات را چالش و فرصتی برای رشد می‌داند و نه تهدید، می‌تواند در برابر سختیها و مشکلات مقاومت کند و به بهترین نحو با آنها مقابله کند و در نتیجه، کمتر دچار حزن و اندوه می‌شود. به اعتقاد آرجایل (۲۰۰۱) میزان خشنودی ذهنی فرد به شیوه تفکر او درباره مسائل بستگی دارد و علاوه بر این خشنودی تحت تأثیر حالتهای هیجانی آبی قرار می‌گیرد؛ وقتی انسان مجبور می‌شود با موقعیتهای سازگار شده و به شیوه متفاوتی به رویدادها نگاه کند، خشنودی او افزایش می‌یابد. طبق نظر تایلور و براون^۳ (۱۹۸۸) اعتقاد به این که وقایع تصادفی نیستند و پس از وقایع منفی نیز امکان رشد شخصی وجود دارد، می‌تواند به وقایع معنی بدهد. بسیاری افراد از جمله بعضی از معلولان در بررسی خشنودی از زندگی در حد ۷۰ درصد از حد اکثر قرار می‌گیرند. بنابراین، غیر از عوامل عینی مسائل دیگری نیز آشکارا در میزان خشنودی دخالت دارند. در واقع این یافته‌ها با سازگاری این افراد رابطه دارد؛ آنها از اشکال متنوع راهبردهای مقابله‌ای استفاده کرده زندگی خود را به شکل متفاوتی ارائه داده و یا به شیوه متفاوتی به مسائل می‌نگرند (آرجایل، ۲۰۰۱). حضرت علی(ع) در عین توصیه به کوچک انگاشتن سختیها و مصائب و پرهیز از بزرگ نمایی آن، گروهی از مردم را توصیف می‌کند (پرهیزگاران) که برعکس اهل دنیا که مرگ بدن را بزرگ می‌شمارند، مرگ دل‌های زندگان را بزرگتر می‌دانند. به عبارت دیگر، افراد به یک رویداد واکنش یکسان نشان نمی‌دهند و برخی از آنها نگاه ژرفتری به مسائل دارند و چیزهایی را مصیبت می‌دانند که دیگران نمی‌دانند. این همان تنگه‌ای است که مصیبت را

به بینش و بصیرت نزدیک می‌کند. حضرت علی(ع) خطاب به اشعث می‌گوید:
«ای اشعث! پسر تو را شاد می‌کرد و برای تو گرفتاری و آزمایش بود و مرگ
او تو را اندوهگین کرد در حالی که برای تو پاداش و رحمت است.» همان، ق
[۲۸۳]

۵- یاد مرگ:

حضرت علی(ع) می‌فرماید:
«آن کس که فراوان به یاد مرگ باشد در دنیا به‌اندک چیزی خشنود است.» همان، ق
[۳۴۱]

یاد مرگ باعث می‌شود که انسان به موقت وزود گذر بودن زندگی دنیا توجه داشته باشد و
بنابراین حسرت آنچه را ندارد نخورد و از آرزوها و خواسته‌های بزرگ بپرهیزد و قدر نعمتهایی
را که دارد بداند؛ یاد مرگ همچنین باعث می‌شود که فرد مشکلات و سختیها را بزرگ نمایی
نکند و بنا بر این در برابر آنها قدرت تحمل بالایی داشته باشد. این عوامل موجب می‌شود که فرد
کمر دغدغه خاطر مسائل زندگی دنیا را داشته و در مقایسه با کسی که کمتر به یاد مرگ می‌افتد،
خشنودتر باشد. به نظر آرجایل (۲۰۰۰) اعتقاد به زندگی پس از مرگ برای سلامت روانی مفید است،
بخصوص در مورد کسانی که سالخورده و بیماراند یا در معرض جنگ قرار دارند.

باید خاطر نشان ساخت که بسیاری از روشهای فوق‌الذکر ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند و
به عبارتی لازم و ملزوم یکدیگرند، برای مثال، توجه به پادشاهی اخروی تلخکامی‌های دنیا و یا یاد
مرگ، مقاومت در برابر سختیها و رنجها را تسهیل می‌نماید، توجه به فناپذیری و دگرگونی حالات
دنیا، به عشق نورزیدن به دنیای حرام و دل‌گندن از آن کمک می‌کند و ...

نتیجه‌گیری

از بررسی مجموع سخنان حضرت علی(ع) درباره شادی و غم چنین استنباط می‌شود که ایشان نه تنها
شادی و نشاط را نهی نکرده بلکه روشهای مختلفی برای دستیابی به شادی و نشاط و اجتناب از غم
و اندوه نیز توصیه نموده است و به نظر می‌رسد که منظور از «اندوه مؤمن» در روایات نقل شده از ایشان،
دغدغه خاطر مؤمن در امور مسلمانان، اندوه به خاطر گناهان و یا افسوس خوردن به خاطر کوتاهی
در انجام کارهای نیک است؛ چنانکه در خطبه ۸۷ نهج البلاغه می‌فرماید: «آن کس که جامه زبرین
او اندوه و لباس رویین او ترس از خداست، چراغ هدایت در قلبش روشن شده است» و در خطبه ۱۱۳
می‌فرماید: «همانا پرهیزگاران... اگر چه شادمانند، اندوه آنان (نیز) شدید است». اندوهی که وصف
آن آمد سازنده است اما اندوههای غیر سازنده و نکوهش شده در نهج البلاغه ناشی از پیوند خوردن
قلب شخص با دنیا پرستی است (بوالهری و همکاران، ۱۳۸۶). حضرت علی(ع) در حکمت ۲۲۸
می‌فرماید: «آن کس که قلب او با دنیا پرستی پیوند خورد، همواره جانش گرفتار سه مشکل است:
اندوهی رها نشدنی، حرص جدانشدنی و آرزویی دست نیافتنی». در عین حال، روشهای نکوهش
شده برای ایجاد شادی و نشاط و برطرف نمودن غم و اندوه نیز در نهج البلاغه مطرح شده است.
حضرت علی(ع) در خطبه ۱۲۲ نهج البلاغه می‌فرماید: «آنان که می‌خواستند با شادی (کاذب)
غمها را از دل بیرون کنند و به هنگام مصیبت با سرگرمی‌ها صفای عیش خود را بر هم نزنند، دنیا

به آنها و آنها به دنیا می‌خندیدند، در سایه خوشگذرانی رخوت‌زا بی‌خبر بودند که روزگار با خارهای مصیبت‌زا آنها را درهم کوبید و گذشت روزگار توانایی‌هایشان را گرفت، مرگ از نزدیک به آنها نظر دوخت و غم و اندوهی که انتظارش را نداشتند آنها را فراگرفت.^۱ در مجموع نهج البلاغه فرار از اندوه و روبرونشدن با آن و خودفراموشی از طریق لهو و لعب را نکوهش می‌کند (بوالهروی و همکاران، ۱۳۸۶). همین امر وجه افتراق روشهای مطرح شده در نهج‌البلاغه برای ایجاد شادی و نشاط و برطرف نمودن غم و اندوه و روشهای متداول در دنیای امروز را روشن می‌سازد. به عبارت دیگر در عین حال که بسیاری از روشهای مورد استفاده امروزی برای ایجاد شادی و مقابله با اندوه با روشهای مطرح شده در نهج‌البلاغه کم و بیش مشابه است که به پاره‌ای از آنها در این مقاله اشاره شد، اما به جای بعضی از روشهایی که تأثیر کمی بر شادی دارند (مثل ابراز چهره‌ای و موسیقی)، یا تأثیر آنها بر شادی، کوتاه مدت است (مثل روش ولتن، دریافت هدیه و تماشای فیلم)، و یا در کوتاه مدت یا دراز مدت بر روح و جسم انسان اثرات نامطلوبی باقی می‌گذارند (مثل فعالیت جنسی مکرر و مصرف الکل یا داروهای روانگردان) (آرجایل، ۲۰۰۱)، در نهج‌البلاغه روشهایی مطرح می‌شود که در راستای تکامل انسان و مایه تطهیر روح و جان و زمینه ساز قرب الهی و ضامن سعادت جاودانه است که به عنوان نمونه می‌توان توشه آخرت را مبنای خوشحالی و اندوه خود قرار دادن، توجه به فناپذیری و دگرگونی حالات دنیا، توجه به پاداش‌های اخروی تلخ‌کامی‌های دنیا، عشق نورزیدن به دنیای حرام و دل‌کنند از آن، سخن گفتن با خداوند، نماز خواندن، جستجوی سخنان حکمت‌آمیز، اهل عمل بودن، رضایت دادن به قضای الهی، پرهیزگاری و اطمینان به وعده‌های الهی، صبر و یقین و یاد مرگ را نام برد که در صفحات قبل علت و چگونگی تأثیر آنها بر ایجاد نشاط و شادی و برطرف نمودن غم و اندوه تبیین شد.

فردی که چنین روشهایی را به کار می‌گیرد و چنین نگرشی نسبت به مسائل دارد برای به دست آوردن یا اجتناب از آنچه در حیطة اختیار و کنترل اوست و در عین حال، سرنوشت‌نهایی او را رقم می‌زند، برانگیخته می‌شود و از بابت آن خوشحال یا غمگین می‌شود و به خاطر مسائل زودگذر و کم‌اهمیت و یا مسائلی که در اراده او نیست، ناراحت نمی‌شود. در عین حال، چنین فردی چون زندگی کوتاه دنیا را فرصتی ارزشمند جهت فراهم نمودن ذخیره‌ای برای آخرت می‌داند، هدفمند است و می‌کوشد از لحظه لحظه‌های زندگی خود برای کسب رضای الهی استفاده کند. چنین فردی زندگی دنیا را پوچ و بی‌ارزش تلقی نمی‌کند، بلکه آن را دارای هدفی والا می‌داند. طبیعی است که چنین فردی در مقایسه با سایر افراد شادتر خواهد بود.

ارتباط بین روشهای توصیه شده توسط حضرت علی (ع) و شادی در تحقیقات متعدد تأیید شده است. برای مثال ارتباط دعا و نیایش و شادی در تحقیق پولوما و پندلتون^۲ (۱۹۹۱) و تحقیق الیسون و همکاران^۳ (۱۹۸۹)، رابطه بین رفتن به مسجد و شادی در بررسی کالدور^۴ (۱۹۹۴)، ارتباط بین نزدیکی به خداوند و شادی در تحقیق پولنر^۵ (۱۹۸۹) و تحقیق الیسون و همکاران^۶ (۱۹۸۹)، ارتباط بین ورزش و شادی در پژوهش هیلز و آرجایل^۷ (۱۹۹۸)، ارتباط بین گردش در طبیعت و شادی در بررسی راینستین^۸ (۱۹۸۰)، رابطه بین حمایت اجتماعی و شادی در بررسی بولجر و اکنرود^۹ (۱۹۹۲)

1-Poloma & Pendleton
3-Pollner
5-Rubeenstein

2-Kaldor
4-Hills & Argyle
6-Bolger & Eckenrode

و بررسی کاتر^۱ (۱۹۷۶)، رابطه بین باورهای ثابت (یقین) و شادی در پژوهش الیسون (۱۹۹۱)، تحقیق الیسون و همکاران (۱۹۸۹) و پژوهش شیور^۲ و همکاران (۱۹۸۰)، ارتباط بین خوشبینی و شادی در بررسی هیلز و آرجایل (۲۰۰۱) و ارتباط بین اعتقاد به زندگی پس از مرگ و شادی در تحقیق استینیتز^۳ (۱۹۸۰) تأیید شده است.

منابع

- آرجایل، مایکل. (۲۰۰۱). *روانشناسی شادی*. م: مسعود گوهری انارکی و همکاران، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان، ۱۳۸۳.
- بوالهری، جعفر - محمدپور، رضا - اصغر نژاد فرید - طاهری، ابوالقاسم. *نهیج البلاغه و بهداشت روان*، تهران: نشر دانژه، ۱۳۸۶.
- رضی، شریف (۴۰۰ ه.ق). *نهیج البلاغه (مجموعه سخنان حضرت علی)*. ن: فیض الاسلام.

- Argyle, M. (1989). *The Social Psychology of Work* (2nd ed.) London: Penguin.
- Argyle, M. (2000). *Psychology and Religion: An introduction*. London: Routledge.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P. Forgas & J. M. Innes (Eds.), *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective* (pp. 189- 230). North Holland : Elsevier.
- Batson, C. D. (1987). Prosocial motivation : Is it ever truly altruistic? *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 65- 122.
- Berry, D.s., and Hansn, J.S. (1996). Positive affect, negative affect, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 796-809.
- Bolger, N., & eckenrode, J. (1992). Social relations, Personality and anxiety during a major stressful event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 23, 586- 604.
- Cutler, N.E. (1976). Membership in different kinds of voluntary association and psychological well- being. *Gerontologist*, 16, 335- 339.
- Dull, V.T., & Skokan, L.A. (1995). A cognitive model of religion's influence on health. *Journal of Social Issues*, 51, 49- 64.
- Ellison, C.G. (1991). Religious involvement and subjective well- being. *Journal of Health and Social Behaviour*, 32, 80- 99.
- Ellison, C.G., Gay, D.A., & Glass, T.A. (1989). Does religious commitment contribute to individual life satisfaction? *Social Forces*, 68, 100- 123.
- Feather, N.T., & Bond, M.j. (1983). Time structure and purposeful activity among employed and unemployed university graduates. *Journal of Occupational Psychology*, 56, 241-250.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511- 520.
- Hallahmi, B.B., & Argyle, M. (1997). *The Psychology of Religious Behavior, Belief, and Experience*. London: Routledge.

- Hills,P., & Argyle ,M. (1998b). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523- 535.
- Kaldor,P.(1994). *Winds of Change*. Homebush West, NSW, Australia: Anzea.
- Kammann,R., & Flett,R.(1983).Affectometer 2: A scale to measure current level of general happiness. *Australian Journal of Psychology*,35, 259-265.
- Paragment, K. L., & Park, C.L.(1995).Merely a defense? The variety of religion means and ends. *Journal of Social Issues*, 51, 13- 32.
- Pollner, M. (1989). Divine relations, social relations, and well- being. *Jornal of Health and Social Behavior*, 30, 92- 110.
- Polma, M.M., & Pendelton, B. F. (1991). *Exploring Neglected Dimensions of Religion in Quality of Life Research*. Lewiston, NY: Edwin Mellon Press.
- Rubenstein,C. (1980).Vacations. *Psychology Today*, 13 (May), 62- 76.
- Shaver, P., Lenauer, M., And Sadd, S. (1980). Religiousness, conversion, and subjective well- being: The 'healthy- minded' religion of modern American women. *American Journal of Psychiatry* , 137, 1563- 1568.
- Steinitz, L.Y. (1980). Religiosity, well- being and Weltanschauung among the elderly. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 19, 60- 67.
- Taylor, S.E., & Brown, J.D. (1988).Illusion and well-being: a social- psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193- 210.
- Wanberg,C.R., Griffiths,R.F.,& Gavin,M.B.(1997). Time structure and unemployed unemployment: a longitudinal study. *Journal of Occupational and Organization Psychology*, 70, 75-90.