

بررسی نقش تربیتی نشاط معنوی با توجه به گزاره‌های قرآنی و روایی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۲/۱
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۴/۱۲
از صفحه ۱۴۳ تا صفحه ۱۵۹

چکیده

نشاط معنوی مقوله‌ای است که علی‌رغم اهمیت فراوان آن، به‌عنوان موضوعی مجزا کمتر به آن توجه شده است. نشاط معنوی در ابعاد فردی و اجتماعی آن، تعادل را به همراه خواهد داشت. با از دست رفتن تعادل روانی، شاهد انواع اختلالات روانی فردی و ازهم‌گسیختگی نظام اجتماعی خواهیم بود. نشاط معنوی که تجمیعی از ویژگی‌های نشاط و معنویت است، نقش تربیتی بی‌همتای مداوم و مؤثری در سلامت روان فرد و اجتماع خواهد گذاشت. در این مقاله که با هدف کاوش در نقش تربیتی نشاط در سایه‌ی گزاره‌های دینی، به روش توصیفی-تحلیلی فراهم آمده است، از میان نقش‌های تربیتی متنوع و متفاوت نشاط معنوی، به سه مورد اشاره شده است. این بررسی با توجه به‌عنوان اعتباری گزاره‌های دینی صورت گرفته که در تعیین جایگاه موضوع موردبحث و کالبدشکافی برای دستیابی سریع‌تر و کامل‌تر به هدف موردنظر، روشی نوین و مؤثر می‌نمایاند که می‌تواند پژوهش‌گر دینی را در نهادینه کردن و سامان‌بخشی تحقیقاتش یاری کند. از تحلیل گزاره‌های دینی، این نتایج حاصل شد که نخست، شادی تعریف شده در گزاره‌های دینی، با سبک زندگی اسلامی متناسب است؛ دوم، «نشاط معنوی» شادی عقلانی، مطلوب، ممدوح و پایداری است که لذتش فوق لذات حسی است و «لذت‌جویی صرف» را برمی‌تابد و سبب پویایی، انگیزه‌بخشی، خلاقیت، سرزندگی، شادابی و همبستگی و کمال انسان می‌شود. این نشاط قوه‌ی مدرکه و اندیشه‌ی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و او را به فعالیت‌های خداپسندانه و توبه و استغفار، رهنمون می‌کند و این تنها راه‌رهایی از افسردگی و نگرانی است.

سید علی قاسمی شهری
دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده
علوم و معارف قرآن
tahoora67@chmail.ir

محمد جواد توکلی خانیکی
استادیار دانشکده علوم و معارف قرآن
tavakoli.mj@chmail.ir

واژگان کلیدی:

شادی، نشاط، لذت، گزاره‌های
دینی، نشاط معنوی.

۱. بیان مسئله

نشاط لازمه‌ی زندگی و عامل محرکی برای نیل انسان به اهداف عالی و قرب‌الی‌الله است. این واژه متضمن مفهومی است که درک آن، آسایش و آرامش را به انسان هدیه می‌کند و درک نکردنش تشویش خاطر او را فراهم می‌کند. هرچند در عرف و ادبیات عامیانه معادل‌های نشاط (فرح، سرور، بهجت و بشارت) به جای هم استعمال می‌شود؛ اما در نگاه فنی و کتب معتبر علمی، تفاوت ژرفی میان آنها وجود دارد. علی‌رغم تفاوت‌های آشکار، کلیت آن انکارنشده است. احساسی که در همه‌ی ملل، تمدن‌ها و فرهنگ‌های گوناگون، مشترک و عامل ارتباط انسان‌ها با یکدیگر است. باید توجه داشت که ملل با ادیان و آئین‌های مختلف، شاخصه‌هایی برای تعریف نشاط دارند که ممکن است با توجه به نوع فرهنگ، مذهب، عرف و سنن موجود در آنها متفاوت باشد. نشاط عاملی برای ایجاد انگیزه، امید به آینده و رضایت‌مندی است؛ بنابراین، بررسی زوایای گوناگون آن، امری ضروری و بایسته می‌نماید.

در این پژوهش، عنوان «گزاره‌های دینی»، اعتباری است که نگارنده برای آیات قرآن و روایات قائل شده است؛ بنابراین، این مقاله درصدد است که نقش تربیتی نشاط در سایه‌ی گزاره‌های موجود در قرآن و احادیث را بررسی کند.

درباره‌ی شادی و نشاط قلم‌فرسایی‌هایی شده است؛ اما وجه تمایز این پژوهش با آثار مشابه این است که راهبردهای مهم تهذیب و تزکیه‌ی نفسانی و رفع اضطراب و نگرانی و ایجاد شادی پایدار، به‌عنوان گزاره‌های مطرح در مباحث دینی بررسی شده است و روشن شد که لذت به‌خودی‌خود، نامطلوب و مکروه نیست، بلکه با توجه به منشأ و خاستگاه آن، مطلوبیت و معقولیتش آشکار می‌شود؛ بنابراین، آن شادی که لذت نهفته‌ی در آن، مبتنی بر سه مؤلفه‌ی «عقل‌گرایی» و «معنویت‌محوری و ایمان‌مداری» و «پایایی و مانایی» باشد، شادی اصیل و مطلوب نام می‌گیرد.

مسئله‌ی اساسی در این پژوهش، اثبات نقش تربیتی نشاط معنوی، به‌عنوان مهم‌ترین و تأثیرگذارترین عامل در سلامت و تعادل روانی فرد و اجتماع است که برای نیل به این منظور، از روش تحلیلی - توصیفی با رویکرد تحلیل محتوای کیفی و مطالعه‌ی کتابخانه‌ای استفاده شده است؛ بنابراین، ابتدا مفردات واژه‌ی نشاط و واژگانی که به‌نوعی با آن ارتباط معنایی داشتند، به‌طور نظام‌مند بررسی شدند و در ادامه، به بازشناسی معانی آشکار پیام‌های موجود در گزاره‌های قرآنی و روایی، برای کشف و استخراج نقش تربیتی نشاط معنوی بر اساس وجوه مختلف طب روحانی، اقتصادی، معادشناختی و توحیدی و ... پرداخته شده است.

پژوهش حاضر درصدد است برای پرسش‌های ذیل، پاسخی درخور ارائه کند:

۱. فرایند ایفای نقش تربیتی نشاط معنوی، در جذب انسان به‌سوی فعالیت‌های عبادی با طعم معرفتی، بر اساس گزاره‌های قرآنی و روایی چگونه است؟
۲. تأثیرات نشاط معنوی در از بین بردن و یا کاهش اندوه و ترس، به‌عنوان دو عامل اصلی موجد اختلالات روانی، چگونه است؟

۳. گام نهادن در مسیر سیر و سلوک الهی، چگونه انسان را به نشاط معنوی می‌رساند؟
۴. آثار شادی‌های غیراصیل و کاذب در ایجاد ناهنجاری‌های اخلاقی فردی و اجتماعی چیست؟
۵. لذت‌بخشی به‌عنوان رکنی جدانشدنی از شادی و نشاط، با چه مؤلفه‌هایی تعدیل می‌شود؟

۲. بررسی‌های لغوی

نشاط عموماً به معنی شادی، خوشی، سرور، شادمانی و طرب است؛ اما به‌طور اخص، به معنی سرزندگی، زنده‌دلی و خرسندی است (دهخدا، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۷۵۶). این واژه از « ماده‌ی نشط است که بر جنبش و حرکت و انبساط نفس دلالت دارد» (ابن‌فارس، بی‌تا، ج ۵، ص ۴۲۶)؛ یعنی آمادگی نفس برای انجام کار و مانند آن (فراهیدی، بی‌تا، ج ۶، ص ۲۳۷). درباره‌ی بیعت عقبه‌ی دوم سال پیش از هجرت، عبادة‌بن‌صامت، یکی از دوازده نماینده‌ی انصار، می‌گوید: *بایعنا رسول‌الله^(ص) بیعة الحرب، علی السمع و الطاعة، فی عسرنا و یسرنا و منشطنا و مکرهننا؛ پیمانی که با پیامبر بستیم، پیمان جنگ بود تا در سختی و آسانی و خوشایند و ناخوشایند، شنوا و فرمان‌بردار باشیم* (ابن‌طاووس، ۱۴۲۰، ص ۲۴۹).

مَنْشَط کاری است که خوشایند انسان است و شخص برای انجام آن، شاداب و سبک‌بال است و نسبت به آن اقدام لازم را انجام می‌دهد (ابن‌منظور، بی‌تا، ج ۷، ص ۴۱۳). « اصل این واژه، بر انجام وظیفه با رغبت و آمادگی و سرزندگی دلالت دارد و نیز انبساط و سبک‌بالی و حرکت، هنگامی‌که با آمادگی نفس همراه باشد؛ همچنین به معنی باز کردن و بستن گره، کندن و جدا کردن هر چیز، وقتی همگی بدون سختی و همراه با آسانی و سهولت باشد (مصطفوی، بی‌تا، ج ۱۲، ص ۱۲۶ و ۱۲۷). نشاط ضد «گسل» و «فَشَل» است. گسل یعنی اظهار ضعف و سستی، چه این در تصور و پندار باشد و یا در انجام کار با زحمت (همان، ج ۱۰، ص ۵۹). «فَشَل» یعنی «سستی اراده و ضعف در تصمیم‌گیری که ناشی از ترس و یا هر علت دیگری است» (همان، ج ۹، ص ۹۲)؛ پس «نشاط به حالتی از برانگیختگی، هیجان، سبک‌بالی، بسط نفس، گشودگی و سرزندگی روحی و روانی گفته می‌شود که در عمل، موجب تحرک و پویایی انسان می‌گردد و ضد خمودگی، سنگینی، بی‌حالی، قبض نفس و کسالت روحی و روانی است که به رکود و ایستایی می‌انجامد» (پسندیده، ۱۳۹۲، ص ۵۸).

در آیات و روایات مفاهیمی هست که معنایی نزدیک به معنای نشاط را به ذهن متبادر می‌کند:

الف. سرور: مقابل حزن و به معنی انبساطی است که سبب رفع اندوه و درد و رنج می‌شود. (مصطفوی، همان) هر امر خالی از حزن و اندوه و به معنی خالص هر چیز است (ابن‌فارس، بی‌تا، ج ۳، ص ۶۸).

ب. فرح: در عربی به مطلق شادی، یعنی هر نوع شادی، گفته می‌شود. سه معنا برای این واژه آمده که دو معنی، نزدیک به معنای نشاط است: رضایت‌مندی نسبت به چیزی و معنای سرور که بیان شد (فیومی، بی‌تا، ص ۴۶۶).

ب. بهجت: بهجت و ابتهاج به معنای سرور و شادابی و سرسبزی است (ابن‌فارس، بی‌تا، ج ۱، ص ۳۰۸) و نیکویی و حُسنی است که به‌واسطه‌ی آن، قلب انسان شادمان می‌شود (عسکری، بی‌تا، ص ۲۵۷).

البته واژگانی نیز هستند که بر معنای شادی در وجه ناپسند و منفی دلالت دارند:

الف. مرح: به شادی و نشاط که از اندازه‌اش بگذرد، مرح گفته شده؛ همچنین به معنای گنده‌دماغی و فخرفروشی و به خود بالیدن و تکبر و گردن‌کشی نیز آمده است (ابن‌منظور، بی‌تا، ج ۲، ص ۵۹۱).

ب. بطر: حالتی از شادی همراه با تعجب و سرگشتگی و سرکشی نسبت به نعمت است و یا نفرت و انزجار از چیزی، بدون آنکه سزاوار نفرت باشد (فیروزآبادی، بی‌تا، ج ۲، ص ۲۱). بطر شدت مرح همراه با سرگردانی و تعجب (جوهری، بی‌تا، ج ۲، ص ۵۹۲)، سرمستی و غرور و غفلتی که در اثر فراوانی نعمت و سوءاستفاده از آن و مصرف نابه‌جای آن به انسان دست می‌دهد (راغب اصفهانی، ۱۴۲۷، ص ۱۲۹) و آن گذشتن از مرز طرب است و طرب افراط و زیاده‌روی در شادی است (مصطفوی، بی‌تا، ج ۹، ص ۴۸)؛ پس بطر عبارت از شادی متکبرانه و از حد گذشته‌ای است که همراه با غفلت، سرمستی و سرگشتگی باشد.

ج. أشر: به معنای بطر آمده است (جوهری، بی‌تا، ص ۵۷۹). برخی کفران نعمت را در معنای أشر دخیل می‌دانند (فیومی، بی‌تا، ج ۲، ص ۱۵؛ طریحی، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۲۰۷)؛ پس شادی که واجد همه‌ی مختصات مرح و بطر باشد، «أشر» است. شادی بی‌حدوحسابی که ضمن زیرپا گذاشتن خطوط قرمز اخلاقی، شامل ویژگی‌های ناسپاسی، غفلت، سرمستی و خوش‌گذرانی و سرگشتگی باشد و این بدترین و نازل‌ترین نوع شادی است.

با توجه به مطالب یادشده، هریک از واژگان مطروحه بر اساس گزاره‌های قرآنی و روایی، مفهوم مثبت و منفی، پسندیده و ناپسند در امر تربیت دارند و یا عاملی توسعه‌دهنده یا بازدارنده هستند؛ اما مسلم است که هریک از این واژگان می‌توانند محقق را در دستیابی به مفهوم دقیق‌تر نشاط و نقش آن در تربیت معنوی یاری کنند.

۳. نشاط از دیدگاه اندیشمندان

در آثار اندیشمندان اسلامی و روانشناسان، تعاریفی برای شادی گفته شده است؛ اما با مقایسه‌ی آنها با ویژگی‌های نشاط، می‌توان آن تعاریف را برای نشاط در نظر گرفت.

«سرور لذتی نفسانی یا حالتی ادراکی است که هنگام کسب نفع یا دفع ضرر، گستردگی آن، تمام نفس را فرامی‌گیرد. دلیل این امر سخن برگسون است که در کتاب داده‌های بی‌واسطه ادراک گفته است: سرور حالت نفسانی جدا از حالات دیگر نیست؛ زیرا وقتی آغاز می‌شود، بخش معینی از نفس را فرامی‌گیرد و وقتی شدت یافت، تمام جوانب ادراک را فرامی‌گیرد. این حالت آن‌قدر شدید می‌شود که ادراک و خاطرات انسان، توسط آن، به صفت تازه‌ای (حالت تازه‌ای) که بی‌شبهت به انتشار گرما و نور نیست، دست می‌یابد، به‌طوری‌که وقتی انسان به خود بازمی‌گردد و شادی درون خود را از نظر می‌گذراند، شگفت‌زده می‌شود» (صلیبا و سانعی، ۱۳۶۶، ص ۳۹۰).

ملاحظه می‌شود حالت انتشار نور و گرما بی‌شبهت به همان حالت انبساط نفسی نیست که در نشاط گفته شد. نویسنده در جای دیگری، در توضیح نشاط با اشاره به معادل انگلیسی آن Activity به معنای جنب‌وجوش، شاخصه‌ی نشاط را «حرکت و عمل» دانسته است: «نشاط عبارت است از پرداختن به یک عمل خاص؛ مثلاً می‌گویند فلانی نشاط سیاسی دارد. نشاط مترادف

فعالیت است و به‌ویژه به اعمال عقلی یا فعالیت بدنی اطلاق می‌شود که وجه امتیاز آنها بیشتر خودبه‌خود است تا درخواستی و یا به هر نوع عمل و کار عقلی و حیاتی اطلاق می‌شود که مشروط به کاربرد و نیروی موجود زنده است» (همان، ص ۶۳۲).

ارسطو با تأکید بر اینکه سعادت به‌عنوان هدف اصلی زندگی انسان مطرح است، بر ارتباط هرچه بیشتر آن با شادی صحه می‌گذارد. وی متقاعد شده بود که یک زندگی واقعاً خوشحال، به تحقق طیف گسترده‌ای از شرایط، از جمله بهزیستی جسمی و روحی نیاز دارد. بر اساس این، وی شادی را «فعالیت روح باتقوا و پرهیزکار انسان بر اساس شعور و استدلال تعریف می‌کند. شادی از دید ارسطو، تنها با به‌کارگیری عقل و منطق در کنار تلاش برای گام نهادن در طریقت معنوی امکان‌پذیر می‌شود» (شهیدی، ۱۳۹۸، ص ۲۴). او در این تعریف، از دو شاخصه «تلاش و معنویت» استفاده کرده است که از ویژگی‌های نشاط است.

در تعریف مایکل آرگایل نیز، درحقیقت نشاط است که تعریف شده، هرچند مترجم واژه‌ی شادی را به‌کاربرده است: «شادی عامل بسیار مهمی در زندگی است که از آن طریق، فرد همیشه یک حس خوب درباره‌ی زندگی خود و دیگران دارد و احساس نوامیدی را از خود دور می‌کند و ضعف‌های خود را می‌پذیرد. شادی در افراد، همراه با کارایی بیشتر، امید، قدرت تفکر بیشتر، موفقیت تحصیلی و ارتقای کیفیت زندگی بوده است و برعکس، افسردگی از قدرت استدلال و کارایی می‌کاهد» (موسوی، ۱۳۹۷، ص ۱۰)؛ پس نشاط هیچ‌گاه معنایی منفی و نامناسب ندارد، بلکه واجد مفهومی مثبت است. اینکه عده‌ای از محققین و نویسندگان، نوع کاذبی برای آن برشمرده‌اند، ناشی از این است که آنان دقت و تتبع کافی در معنای لغوی و اصطلاحی نداشته‌اند.

۴. گزاره‌های دینی

گزاره‌های قرآنی، پیش‌نیاز و دیباچه‌ی اهداف اصلی قرآن هستند که همان خداشناسی، انسان‌شناسی، مبدأشناسی، نبی و ولی‌شناسی است و همگی به هدف نهایی یعنی «هدایت انسان» منتج می‌شوند. همه‌ی واژه‌ها، اصطلاحات و اسامی که برای اشیاء و افراد و وقایع و قضایا و مسائل مختلف در نظر گرفته شده است، اعتباری هستند و جعل و وضعی بوده که بشر برای شناسایی آنها قرار داده است. عنوان «گزاره‌های دینی»، یکی از اعتباریاتی است که برای شناخت زبان دین وضع شده است. در توضیح گزاره‌های دینی آمده است: «محقق پژوهنده با مراجعه به متون مقدّس دینی می‌یابد که دین از گزاره‌های متنوع بهره‌مند است؛ هم مشتمل بر گزاره‌های خبری است و هم گزاره‌های انشایی دارد و هم از زبان مَثَل و مانند آن استفاده کرده است» (جوادی آملی، ۱۳۹۰، ص ۹۱). وی گزاره‌های دینی را به سه نوع اخباری، انشایی و تمثیلی تقسیم کرده و در ادامه، آنها را به انواع کوچک‌تر بخش نموده است؛ گزاره‌های اخباری شامل: ۱. عقلانی استدلالی؛ ۲. گزاره‌های مربوط به موضوعات عینی؛ ۳. تاریخی. سپس در توضیح گزاره‌های انشایی می‌نویسد: «بسیاری از مسائل قرآنی، زبان انشایی دارند؛ مانند ۱. اوامر و نواهی؛ ۲. وعده‌ها و وعیدها. اوامر و نواهی و وعده‌ها و وعیدها انسان‌ها را به کیفیت تنظیم زندگی در دنیا و تأمین آخرت خود

آشنا می‌کند؛ ۳. تعلیم نیایش‌هایی که کیفیت ارتباط انسان را با خدا ارائه می‌دهد؛ ۴. مسائل استفهامی؛ ۵. مطالبی که به‌صورت ترجمی و تمثلی (تمید و آرزو) بازگو می‌شود» (همان، ص ۹۲). نوع دیگری نیز برای نمایش گزاره‌های دینی وجود دارد که سهل‌الوصول‌تر است و آن هم بررسی آیات قرآن در قالب گزاره‌های سیاسی، اعتقادی، نظامی، بهداشتی، فرهنگی، اجتماعی، هنری، حقوقی و جزایی، رسانه‌ای، آموزشی و... است (واسطی، ۱۳۹۵، ص ۲۴). نقطه‌ی تمایز این الگو این است که امکان انشعابات فراوانی برای گزاره‌های دینی وجود دارد.

شاید این پرسش پیش بیاید که عنوان «گزاره‌های دینی» چه کمکی برای نیل به غرض نویسنده در این پژوهش می‌کند؟ با تعریف جامع و مختصر از دین، غرض نویسنده روشن می‌شود. «دین نگرش‌های لازم، جهت‌دهی و برنامه عملی برای این حرکت را ارائه می‌کند» (همان، ۱۳۸۸، ص ۳۲) منظور از «حرکت»، طی طریق در مسیر ارتباط بشر با وجود برتر و ارتباط با عالم ماوراء است. در واقع، سه وظیفه و کارکرد برای دین قابل‌انتظار است: نگرش‌سازی، راهبردسازی و راهکارسازی؛ به عبارتی، «دین مجموعه‌ای از عناصر و گزاره‌های علمی (هست‌ها) و عملی (بایدها) به‌هم‌پیوسته و نظام‌مند است که از وجودی برتر به انسان ارائه‌شده است و کمالی را به‌عنوان هدف و رستگاری تعیین می‌کند و روش رسیدن به آن را مشخص می‌نماید. این عناصر و گزاره‌ها تابع اهداف دین هستند» (همان، ص ۲۴). با شناسایی و دسته‌بندی گزاره‌های دینی، می‌توان به شناخت بیشتر و بهتر از موضوعات دست‌یافت (نگرش‌سازی)؛ آنها را ساختاربندی کرد تا بتوان به طرح و نقشه‌ای منسجم دست‌یافت که جهت حرکت و سیاست‌های کلی را نشان دهد (راهبردسازی) و درنهایت، با توجه به راهبرد تعیین‌شده بتوان به بهترین الگو یا الگوهای دستورالعمل و اجرای کار دست‌یافت (راهکارسازی) (همان، ص ۴۴). با توجه به طرح کلی پیش‌گفته می‌توان فرایندی سه مرحله‌ای برای نقش تربیتی هر موضوعی، از جمله نشاط، بر اساس گزاره‌های دینی ترسیم کرد. قطعاً تقسیم‌بندی بالا، به محقق در دستیابی سریع‌تر و آسان‌تر به محتوا و مفهوم آیات و روایات کمک می‌کند. با این مقدمه، به بررسی نقش تربیتی نشاط معنوی بر اساس گزاره‌های دینی پرداخته می‌شود:

۱-۵- رفع اضطراب و نگرانی

اضطراب، نگرانی، ترس، افسردگی، دل‌شوره، اندوه و در مفهوم کلی آن، اختلالات روانی، رهاورد عصر دیجیتال برای انسان است.

انسان در دوره‌های کشاورزی و صنعتی با زندگی سنتی و خانواده‌های پیوسته، در آرامش و شادکامی نسبی می‌زیست. با اختراعات و پیشرفت‌های شگرف در عرصه‌های علوم مختلف و افزایش رفاه، به تدریج آسایش و شادی اصیل، جای خود را از دست داد و جایگاه آن را آسایش مصنوعی و شادی‌های کاذبی اشغال کرد که منتهای آن، ایجاد روان‌پریشی و یا اختلالات روانی با انواع و اقسام آن است.

مراجعه به مراکز مشاوره‌ی روان‌درمانی و تعدد داروهای گوناگون روان‌پریشی همگی مؤید این نظر است. « بر اساس مطالعات صورت گرفته، شیوع افسردگی در جهان، طی ۲۳ سال گذشته،

۵۰ درصد افزایش داشته است. آمار اختلالات روانی، در بازه‌ی سنی ۱۵ تا ۶۴ سال، ۲۳٫۶ درصد اعلام شده است. آمارها نشان می‌دهد که ۳۵۰ میلیون نفر در دنیا به این اختلال مبتلا هستند. در ایران نیز ۱۲٫۷ درصد از جمعیت افسرده هستند؛ این یعنی به ازای هر هشت نفر، یک نفر به این اختلال مبتلا شده است» (سلطانی‌پور، ۱۳۹۸، روزنامه اقتصاد مردم، شماره‌ی ۶۶۶).

گزاره‌های طب روحانی که در گروه گزاره‌های عقلانی استدلالی قرار می‌گیرند، به این نکته اشاره دارند. کسانی که عمر خود را پای هوس‌ها و شهوات و آمال دنیایی گذاشتند، هنگام پیری و نزدیک شدن به مرگ، اندوه جانکاه و نگرانی کمرشکنی، همه‌ی وجودشان را فرامی‌گیرد و در حسرت فرصت‌های ازگرفته‌ی زندگی خویش، انگشت ندامت می‌گزند؛ اینان از ترس آینده‌ای نامعلوم، بابت روزهای نامعین باقیمانده از عمر خویش و توان بدنی از دست‌رفته، دچار افسردگی می‌شوند و تا پایان زندگی، در عذاب‌ی زندگی می‌کنند که کم از عذاب جهنم نیست. منشأ نگرانی و اضطراب را بر اساس آیات قرآن، دو چیز می‌توان دانست: اندوه و ترس؛ اندوه از گذشته‌ی اسفبار و ترس از آینده‌ی نامعلوم.

«بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۱۱۲)؛ آری، کسی که روی خود را تسلیم خدا کند و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است؛ نه ترسی بر آنان است و نه غمگین می‌شوند (بنابراین، بهشت خدا در انحصار هیچ گروهی نیست)».

گزاره‌ی توحیدی بالا، دو مقام ایمان و احسان را معرفی می‌کند که نیل به آنها، انسان را در پوششی ایمن از هرگونه روان‌پریشی ناشی از ترس و اندوه قرار می‌دهد. علامه طباطبایی ذیل آیه‌ی فوق، تسلیم را همان مقام ایمان دانسته و معتقد است با توجه به دیگر آیات، مراد از ایمان، تسلیم شدن در برابر خدا و مراد از احسان، عمل صالح است (طباطبایی، ۱۳۶۴، ج ۱، ص ۳۵۳). ایمان و عمل صالح مقدماتی برای ظهور نشاط معنوی هستند.

«الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۲۷۴)؛ آنان که اموال خود را شب و روز، پنهان و آشکار، انفاق می‌کنند، مزدشان نزد پروردگارشان است؛ نه ترسی بر آنان است و نه غمگین می‌شوند».

در این آیه که در سلک گزاره‌های اقتصادی قرآن نیز محسوب می‌شود، انفاق عاملی برای کسب نشاط معنوی به‌شمار آمده است. البته با توجه به محتوای آیه، انفاقی که تنها رضای حق متعال را در پی داشته باشد. انفاق ملفوف با اخلاص، عاملی قوی برای دارا شدن نور نشاط معنوی است. ترس از فقر و از دست دادن اموال، همیشه سبب بخل و امساک افراد از انفاق می‌شود که خود نوعی تیرگی و کدورت در روح انسان ایجاد می‌کند که پایه‌ی اضطراب و نگرانی در آینده برای وی خواهد شد. در گزاره‌های روان‌شناختی فراوانی، حالات روحی بخیل و آثار منفی بخل در ایجاد اختلالات روانی گزارش شده است. امام صادق^(ع) بخیل را بیماری می‌داند که به سبب بخل و امساک خود، از دیگران مطرود مانده است و همین طردشدگی خودخواسته، سبب انزوی وی می‌شود و منجر به بروز افسردگی و از بین رفتن نشاط و شادی از وجود وی می‌گردد؛ زیرا

افسردگی ناشی از بخل خود، نوعی دوزخی است که بخیل برای خود فراهم کرده است: «الْبَخِيلُ بَعِيدٌ مِنَ اللَّهِ بَعِيدٌ مِنَ النَّاسِ بَعِيدٌ مِنَ الْجَنَّةِ وَ قَرِيبٌ مِنَ النَّارِ (جعفر بن محمد^(ع)، ۱۴۰۰، ص ۸۳)؛ بخیل از خداوند و انسان و بهشت دور و به آتش دوزخ نزدیک است.» امام علی^(ع) حتی مصاحبت با بخیل را عاملی برای برون رفت نشاط از وجود اشخاص می‌داند: «...النَّظْرُ إِلَى الْبَخِيلِ يُفْسِدُ الْقَلْبَ... (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۵۳)؛ نگاه به بخیل انسان را دچار قساوت قلب می‌کند.»

در مقابل، انفاق نخست، با رفع تیرگی بخل، نوری معنوی در روح انسان می‌تاباند و دوم، با توجه به آیهی «مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أُنْبِتَتْ سَعِجَ سَابِلٍ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» (بقره: ۲۶۱)؛ مثل آنان که مالشان را در راه خدا انفاق می‌کنند، به مانند دانه‌ای است که از آن هفت خوشه برآید و در هر خوشه، صد دانه باشد و خداوند از این مقدار نیز، برای هر که خواهد بیفزاید و خدا را رحمت بی‌منتهاست و (به همه چیز) داناست.

ازدیاد اموال شادی مضاعفی به انسان وارد می‌کند که در مجموع، نشاط معنوی را برای انسان به همراه خواهد داشت. امام صادق^(ع) نیز انفاق (در حد کفاف و وسعت مالی) را یکی از راه‌های درمان ترس از فقر و نگرانی‌های پس از آن بیان می‌کند: «أَنْفَقِي وَ لَا تَخَفِي فَقْرًا...» (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۳، ص ۳۷۰)؛ پس بر اساس گزاره‌های بالا، یکی از نقش‌های تربیتی نشاط معنوی این است که انسان را به پرهیز از بخل و روی‌آوری به انفاق تشویق می‌کند.

گزاره‌های توحیدی از دیگر گزاره‌هایی هستند که نقش نشاط معنوی در رفع اختلالات روانی را اثبات می‌کنند. کسانی که خود را تحت سرپرستی و ولایت حضرت جل و علا قرار داده‌اند، محصور در امنیت روانی هستند: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ (یونس: ۶۲)؛ آگاه باشید (دوستان و) اولیای خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند!» اینان با پذیرش ولایت خداوندی، سیر عرفانی خود از تاریکی به سوی نور را آغاز کرده‌اند. نور همان نشاط معنوی، انبساط خاطر و شرح صدری است که انسان را از همه‌گونه اختلالات روانی می‌رهاند.

آزمایش‌های تجربی بسیاری انجام شده که ارتباط ناگسستنی مذهب، در ایجاد آرامش و نشاط روحی را معلوم ساخته است که حتی به کاهش آثار بیماری‌های جسمی و روحی مختلف در بیماران منجر شده است: «بسیاری از مردم، به معنویت، از طریق مذهب دست می‌یابند. با توجه به متفاوت بودن افراد، آنچه ممکن است برای فردی احساس راحتی و آرامش ایجاد کند، ممکن است برای دیگری کارایی نداشته باشد؛ پس نیایش، خواندن کتاب‌های وحی یا حضور در خدمات مذهبی، از جمله منابعی هستند که برخی افراد مذهبی با برخورداری از آنها می‌توانند در مواجهه با حوادث تنش‌زای زندگی، آسیب کمتری متحمل شوند. نتایج پژوهش مکین، روسن فلد، بریت بارد (Mcclain, Rosenfeld, Breitbard) نشان داد که سلامت معنوی، اثر قوی بر ناامیدی پایان زندگی در بیماران مبتلا به سرطان دارد. برای بیماران مبتلا به سرطان که در مراحل انتهایی بیماری خود قرار دارند، آرامش معنوی و مذهبی ممکن است حتی از سلامت جسمی و روانی مهم‌تر باشد» (بالجانی و همکاران، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۲۸).

آیات بالا و آیات مشابه دیگر، کسب نشاط معنوی را تنها راه‌هایی از افسردگی و نگرانی، حتی

در کمترین زمان مانده از ایام عمر و دوران پیری و حتی با پرونده‌ای سرشار از گناه می‌داند. نیل به نشاط معنوی نیز در سایه‌ی دستورات دینی مهیا است.

۲-۵- تهذیب و تزکیه‌ی نفسانی

یگانه معجزه‌ی بی‌بدیل حضرت ختمی‌مرتبت^(ص)، مجموعه دستوراتی است که نشاط معنوی مهم‌ترین ثمره‌ی آن است. در واقع، قرآن به انسان، شادی اصیلی را هدیه می‌دهد که پرتویی از صفات جلال و جمال الهی است. آیات قرآن شامل گزاره‌های کلی اعتقادی، فقهی، اخلاقی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، روان‌شناختی، جامعه‌شناختی و ... هستند که یک هدف واحد را دنبال می‌کنند که همان تصفیه‌ی روح انسانی از رذایل (تزگی و تخلی) و آراستن آن به فضایل اخلاقی (تحلی) است تا بتواند در راستای پرتو اسماء و صفات الهی قرار گیرد که به تبع آن، نور نشاط معنوی در وجود انسان بارور می‌شود.

گزاره‌های اخباری متعددی در قرآن، مسیر تزکیه‌ی نفسانی انسان را ترسیم می‌کنند. آیه‌ی ذیل از کامل‌ترین این گزاره‌ها است: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۲۷۷)؛ مسلماً کسانی که ایمان آوردند و کارهای شایسته انجام دادند و نماز را به پا داشتند و زکات پرداختند، برای آنان نزد پروردگارش پاداشی [شایسته و مناسب] است و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.»

آیه‌ی بالا مسیر کلی سیر و سلوک و تهذیب نفس را به وضوح نشان می‌دهد که نهایت آن، نیل به نشاط معنوی است. ایمان و عمل صالح، اقامه نماز و پرداخت زکات، دویچه‌دو در کنار هم، به‌عنوان بال‌های صعود به آسمان انسانیت و پرواز در فضای نشاط‌بخش ملکوت هستند. البته زکات در آیه‌ی فوق، به معنای کلی آن بیشتر مدنظر است که نقش ایجاد تعادل اقتصادی و توزیع ثروت عادلانه دارد. این چهار ضلع مربع سلوک انسانی، نحوه‌ی آزادی انسان از ترس و غم و رسیدن به نشاط معنوی را به تصویر می‌کشند. به بیان دیگر، فردی که به دنبال نشاط و به‌ویژه نشاط معنوی است، چاره‌ای ندارد جز اینکه این چهار قانون اصلی از قاعده‌ی سیر و سلوک الی‌الله را رعایت کند و این نقش تربیتی نشاط معنوی در بسیاری از آیات قرآن نمایان است که به‌عنوان نمونه به چند مورد اشاره می‌گردد: بقره: ۶۲، مائده: ۶۹، بقره: ۲۶۲ و ۲۷۴، زخرف: ۶۸، یونس: ۶۲. از گزاره‌های توحیدی قرآنی و روایی گسترده می‌توان در اثبات نقش نشاط در تربیت الهی و ربانی آدمیان استفاده کرد؛ به‌عنوان مثال، امام علی^(ع) در حدیثی می‌فرماید: «سُرُورُ الْمُؤْمِنِ بِطَاعَةِ رَبِّهِ وَ حَزْنُهُ عَلَى ذَنْبِهِ» (همیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۸۱)؛ شادی و خوشحالی مؤمن در پیروی از پروردگارش است و اندوهش بر ارتکاب گناه است.» این همان شادی اصیلی است که نردبان ترقی معنوی افراد است.

امام^(ع) در گزاره‌ای جامعه‌شناختی، سخاوتمندی و حسن خلق را از عوامل موجد نشاط معنوی می‌داند: «عَلَيْكُمْ بِالسَّخَاءِ وَ حُسْنِ الْخُلُقِ فَإِنَّهُمَا يَزِيدَانِ الرَّزْقَ وَ يُوجِبَانِ الْمَحَبَّةَ» (همان، ص ۳۷۸)؛ بر شما باد به سخاوتمندی و اخلاق نیکو؛ زیرا این دو [خصیصه‌ی نیک] هم روزی را زیاد می‌کنند و هم

سبب محبت و دوستی می‌شوند.» بر اساس این حدیث، وسعت رزق و ایجاد محبت و صمیمیت میان انسان‌ها، احساس شادی و نشاطی را در افراد ایجاد می‌کند که آنان را به انجام اموری نظیر بخشش و محبت متمایل می‌کند و این همان بسترسازی نشاط معنوی برای ظهور و بروز فضایل اخلاقی است.

گزاره‌های معادشناختی قرآن نیز با به کار بردن توصیفات جذاب، زیبا، دوست‌داشتنی، دل‌نشین و شیرین و برشمردن نعمات و امکانات و تحفه‌های بی‌نظیر خداوند به مؤمنین و شایستگان، سبب ایجاد احساساتی فرح‌زا، مسرت‌بخش و امیدآفرین و موجد نشاط معنوی در مخاطبین می‌شود و این نشاط فرد را به سوی انجام اعمال و اجتناب از اموری می‌برد که دستیابی به بهشت برین را در معرض خطر و از دست دادن قرار ندهد. آیه‌ی ذیل نمونه‌ای از این نوع گزاره‌ها است: «... مَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يُدْخِلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ (نساء: ۱۳) ... هر که از خدا و رسولش اطاعت کند، خدا او را به بهشت‌هایی درآورد که از زیر [درختان] آن نهرها جاری است. در آن جاودانه‌اند و آن است کامیابی بزرگ.»

درحقیقت، نشاط معنوی انسان را به سوی ورود حداکثری به فعالیت‌های خیر، خداپسندانه و تصحیح رفتارهای ناهنجار، توبه و استغفار رهنمون می‌سازد تا بتواند به بهشت برین و زندگی در آسایش و آرامش مدام در جوار انبیا و اولیای الهی و ملائکه‌ی کرام دست یابد. این خط سیر زیبا و آشکاری است که خداوند برای انسان در مسیر تهذیب و تزکیه ترسیم می‌کند تا نخست بتواند به نشاط معنوی دست یابد و دوم، از نقش تربیتی آن در زندگی روزمره‌ی خود استفاده ببرد.

۳-۵- نفی شادی ناپایدار

ایجاد شادی و سرزندگی پایدار مثبت، از آثار مهم و خطیر نشاط معنوی در مسیر تربیت دینی است. هر آن چیزی که موجد نشاط معنوی در انسان است، بسترسازی برای رسیدن به شادی اصیل، انبساط خاطر و لذت مادی و معنوی مداوم است.

قرآن انسان‌ها را به بعضی از لذات و شادی‌های ناپایدار و زودگذر آگاه می‌کند تا میان شادی غیرحقیقی و شادی حقیقی که همان نشاط معنوی است، دچار اشتباه نگردند که قطعاً سبب خسارت دنیوی و اخروی‌شان خواهد شد: «اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ» (رعد: ۲۶)؛ خدا روزی را برای هر کس که بخواهد، وسعت می‌دهد و برای هر کس که بخواهد، تنگ می‌گیرد؛ و [آنان که از زندگی جاوید و پر نعمت آخرت بی‌خبرند] به زندگی زودگذر دنیا شادمان شدند، درحالی‌که زندگی دنیا در برابر آخرت، جز متاعی اندک و ناچیز نیست.»

این آیه یکی از شادی‌های ناپسند را معرفی می‌کند. دقت شود که واژه‌ی «فرح» در آیات، در دو مفهوم پسندیده و ناپسند آمده است. «فرح» در این آیه، در مفهوم شادی ناپایدار آمده است. شادایی که دو مشخصه دارد: اول، آنی و زودگذر بودن شادی و دوم، کسب لذتی که برخاسته از هوا و هوس نفسانی است.

برای توضیح وجه مشخصه اول که همان ناپایدار و مقطعی بودن شادی است، باید دقت داشت که در فرهنگ قرآن، زندگی دنیا در معنای مدت زمان کوتاه به کار می‌رود. در قرآن، به این مطلب به روشنی اشاره شده است: «... أَرْضَيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ (توبه: ۳۸)؛ آیا به زندگی دنیا به جای آخرت دل خوش شده‌اید؟ کالای زندگی دنیا در برابر آخرت، جز کالایی اندک نیست.»

کلام امام علی^(ع) نیز مبین آیه و مؤید این نوع شادی است: «مَا بِالْكُمْ تَفْرَحُونَ بِالْيَسِيرِ مِنَ الدُّنْيَا تُدْرِكُونَهُ وَ لَا يَحْزَنُكُمْ الْكَثِيرُ مِنَ الْآخِرَةِ تُحْرَمُونَهُ؛ شما را چه شده که به اندکی از دنیا که به دست می‌آورید، شاد می‌شوید و به بسیاری از آخرت که از دست می‌دهید، ناراحت نمی‌گردید؟» (نهج البلاغه، ۱۳۸۶، ص ۲۵۷).

بعضی از شادی‌های ناسازگاری که هم‌اکنون در جامعه‌ی اسلامی ما رواج یافته و رهاورد مغرب زمین است، از همین انواع شادی‌های ناپسندی است که لذت آنی و مقطعی دارد. پارتهای مختلط زن و مرد و مجالس لهو و هزل که در آن با انواع گناهان پذیرایی می‌شوند، قماربازی، می‌خوارگی، زن‌بارگی و ارتباط نامشروع با نامحرم، پخش موسیقی‌های وهم‌آلود، رقص‌های گروهی، استعمال انواع مواد مخدر، همه‌ی این‌ها از مصادیق فرح مذموم و ناپسندی است که در آیه مستتر است و متأسفانه در حال گسترش روزافزون است؛ و این بزرگ‌ترین خطری است که اولین منطقه‌ای را که تخریب می‌کند، بسترهای فکری آماده و مستعد نوجوانان و جوانان است. حضرت علی^(ع) در منشور تربیتی پرآوازه‌ی خود به امام مجتبی^(ع)، به همین موضوع مهم اشاره می‌کند و نگرانی خود را آشکار می‌سازد: «قطعاً دل جوان همانند زمین خالی است، هر بذری در آن ریخته شود، می‌پذیرد؛ بنابراین، پیش از آنکه دلت سخت شود و مغزت گرفتار گردد، اقدام به ادب‌آموزی تو کردم تا با عزمی جدی، به امورت روی آوری» (همان، ص ۶۲۳).

گونه‌ی دیگری از شادی که در فرهنگ دینی به‌عنوان نوعی ناهنجاری تلقی شده و شدیداً نکوهش شده، شادایی است که در جمع‌های دوستانه، سبب خنده و شادمانی موقتی می‌شود و ممکن است عوارض ناگوار شخصیتی نظیر ایجاد عقده‌ی حقارت و خودکم‌پنداری به همراه داشته باشد؛ مانند شادی حاصل از تمسخر و دست انداختن دیگران که معادل آن همان مرح در فرهنگ قرآن است و متأسفانه امروزه با ورود فضای مجازی به زندگی خصوصی مردم، انواع و اقسام شوخی‌های تمسخرآمیز تحت عناوین گوناگونی چون دوربین مخفی، پیامک‌های توهین‌آمیز، لطیفه‌های قومیتی و نژادی تولید و نشر داده می‌شود. خداوند مهربان در کلام خود، انسان‌ها را از آلوده شدن به این رذیله که پیامدی جز تخریب شخصیت دیگران و تزلزل بنیان احترام اجتماعی ندارد، شدیداً نهی کرده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ؛ «ای اهل ایمان! نباید گروهی گروه دیگر را مسخره کنند، شاید مسخره‌شده‌ها از مسخره‌کنندگان بهتر باشند و نباید زنانی زنان دیگر را [مسخره کنند]، شاید مسخره‌شده‌ها از مسخره‌کنندگان بهتر باشند و از یکدیگر عیب‌جویی

نکنید و با لقب‌های زشت و ناپسند یکدیگر را صدا نزنید. بد نشانه و علامتی است اینکه انسانی را پس از ایمان آوردنش، به لقب زشت علامت‌گذاری کنند و کسانی که [از این امور ناهنجار و زشت] توبه نکنند، خود ستمکارند.»

۴-۵- تعدیل لذت‌ها

توضیح مشخصه‌ی دوم از آیه‌ی یادشده (توبه: ۳۸) اینکه لذت‌بخشی مهم‌ترین علتی است که سبب جذب انسان‌ها به شادی می‌شود. این لذت‌بخشی ماهیتاً ناپسند نیست، بلکه اگر غایت شادی همین لذت‌جویی آن باشد، مطلوب نیست. هدفی که در مکتب فلسفی لذت‌گرایی یا شادی‌جویی یا شادی‌خواری (Hedonism) دنبال می‌شود. هدونیسم مکتبی است که نهایت هدف زندگی را کسب لذت و عشرت انسان می‌داند. آن نوع از شادی که هدفش کسب لذت شهوانی و عشرت‌طلبی باشد، در نگاه دین نکوهیده است؛ بنابراین، شادی‌هایی که نشأت‌گرفته از حس باشد، نفسانی بوده و بیشتر در پی ارضای هواهای نفسانی و لذت‌های لحظه‌ای هستند و در مقابل، شادی‌های عقلانی که لذتی بالاتر لذات حسی دارند، سبب حرکت و پویایی و تقرب و کمال انسان می‌شوند و این معنی در نشاط نهفته است.

درباره‌ی لذت باید گفت که لذت به‌خودی‌خود، نامطلوب و مکروه نیست، بلکه با توجه به منشأ و خاستگاه آن، مطلوبیت و معقولیت آن آشکار می‌شود؛ بنابراین، اصول تربیتی اسلامی در پی آن است تا این لذت را به‌نوعی تعدیل و مقدس کند. برای این منظور، آن نوع شادی که لذت نهفته‌ی در آن مبتنی بر سه مؤلفه‌ی «عقل‌گرایی» و «معنویت‌محوری و ایمان‌مداری» و «مانایی و پایداری» باشد، در تعریف نشاط معنوی جای می‌گیرد و آثار تربیتی آن را دارد.

۴-۵-۱. عقل‌گرایی

ملاصدرا در شرح این حدیث، فرح را به معنای سرور و نشاط می‌داند که معنایی مثبت دارد و به همین علت در لشکر عقل قرار گرفته است. به گفته‌ی وی، «وجه اینکه فرح از صفات عقل است، این است که عقل از ملزومات شناخت محبوب است و هرقدر مطلوب شریف‌تر و والاتر باشد، شناخت وی و صفات و افعال و آثارش، با لذت و شادمانی بیشتر و شادکامی شناسنده نسبت به او شدیدتر و بیشتر است» (ملاصدرا، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۵۲۹).

قوه‌ی مدرکه و اندیشه‌ی انسان، اولین منطقه‌ای است که نشاط معنوی تحت تأثیر قرار می‌دهد. شادی عاقلانه یعنی شادی متفکرانه. شادی که همراه با کیمیای تفکر و تعقل باشد، انسان را به سوی هر چه خوبی است، راهنمایی می‌کند. امام علی^(ع) در حدیثی نغز، مصاحبت عقل و نشاط را ناگسستنی می‌داند: «...أَحْكَمُ النَّاسِ مَنْ فَرَّ مِنْ جُهَالِ النَّاسِ وَ أَشْعَدُ النَّاسِ مَنْ خَالَطَ كِرَامَ النَّاسِ وَ أَعْقَلَ النَّاسِ أَشَدَّهُمْ مُدَارَاةً لِلنَّاسِ (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ص ۲۱)؛ حکیم‌ترین مردم کسی است که از نادانان فراری باشد و نیک‌بخت‌ترین مردم کسی است که با کریمان مجالست کند و عاقل‌ترین مردم، شدیدترین آنان در مدارای با مردم است.»

اسلام همواره به انواعی از شادکامی و لذت‌خواهی توصیه می‌کند که مبنای عقلانی داشته و تفکربرانگیز باشد. البته باید توجه داشت که تعقل، تفکر، تدبیر، عرفان و شناخت و علم، همگی ابزارهای عقل هستند که هر یک در جای خود، مظهري از مظاهر عقل به‌شمار می‌روند؛ بنابراین، در تعبیر دینی و روایی، از همه‌ی این‌ها برای تعریف یک عمل عقلانی استفاده‌شده است.

۵-۴-۲- ایمان‌مداری و معنویت‌محوری

گردش حول محور دین و معنویت، از شاخصه‌های دیگر شادی پویا یعنی نشاط معنوی هستند. مارتین سلیگمن، در باب اهمیت فضیلت محوری در ایجاد روحیه‌ی شاد می‌نویسد: «این باور که ما برای بهره‌مندی از شادی، لذت، شور، راحتی و شغف می‌توانیم به راه‌های میان‌بر متوسل شویم، به‌جای اینکه با استفاده از قابلیت‌ها و فضیلت‌های شخصی خود استحقاق برخورداري از آنها را به دست آوریم، باعث می‌شود که گروه کثیری از مردم، در اوج رفاه و ثروت، از فقدان معنویت در رنج باشند. هیجان‌ات مثبتی که حاصل خصوصیات خاص انسان نباشند، به احساس تهی بودن، فقدان اصالت و افسردگی منجر می‌شود و فرد با بالا رفتن سن، به این درک آزردهنده می‌رسد که باید تا فرارسیدن مرگش، با اضطراب و بی‌قراری سرکند. احساسات مثبتی که ناشی از اعمال قابلیت‌ها و فضیلت‌ها و نه توسل به میان‌برها باشد، اصیل است (سلیگمن، ۱۳۹۶، ص ۱۷). ویلیام جیمز، روان‌شناس و فیلسوف آمریکایی و بنیان‌گذار مکتب پراگماتیسم، در ایجاد نشاط و دوری از افسردگی، اصالت را از آن دین و مذهب می‌داند: «مذهب در عالی‌ترین پرواز خود، چقدر شورانگیز است. مذهب هم مانند عشق، مانند غضب، امید، آرزو و حسد، مانند سایر عواطف و تحریکات درونی، به زندگی چنان درخشندگی سحرانگیزی می‌دهد که به‌هیچ‌وجه نمی‌توان آن را بیان و وصف کرد...؛ بنابراین، احساسات مذهبی در نزد هرکس که یافت شود، یک نیروی روزافزونی در زندگی او وارد می‌کند» (جیمز، ۱۳۸۷، ص ۳۹).

وی در ادامه به نشاطی اشاره می‌کند که حافظ زندگی انسان است؛ نشاطی که برخاسته از مذهب است: «هنگامی که در نبرد زندگی، همه‌ی امیدها بر باد می‌رود، وقتی که دنیا به آدمی پشت می‌کند، احساسات مذهبی دست‌اندرکار شده، در اندرون ما چنان شور و هیجانی برپا می‌سازد که ما را جوان کرده و زندگی درونی ما را که تیره‌وتار بوده است، دگرگون می‌سازد» (همان، ص ۳۹).

مظاهر و تجلیات ایمان از رفتار شخص مؤمن ظهور می‌یابد. این ظهورات رفتار فردی و اجتماعی وی، منطبق بر یک انسان بانشاط است که همه‌ی وجود و قلب و روحش را نشاط معنوی پر کرده است. مؤمن راستینی که «تنها ذکر نام خدا کافی است که در دلش احساسی شدید از ترس و احترام برانگیزد و جدیت و وقار حالتی است که به سراسر زندگی او رنگ می‌بخشد» (ایزوتسو، ۱۳۸۸، ص ۳۷۵).

در قرآن، به گزاره‌های متنوع و فراوانی برمی‌خوریم که از صحنه‌گردانی ایمان در زندگی برای به پا داشتن یک زندگی و جامعه‌ی همراه با شورونشاط معنوی دائمی یاد می‌کند.

گزاره‌های جامع اعتقادی، اجتماعی، اخلاقی، اقتصادی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی است که حقایق ناب‌ی را فراروی انسان تشنه‌ی شادی اصیل و نشاط معنوی قرار می‌دهد. قرآن کریم

مؤلفه‌هایی بنیانی مؤثر در ایجاد و ظهور شادی حقیقی و نشاط معنوی را بازگو می‌کند: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ * الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ * أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ (انفال: ۲ و ۳ و ۴) مؤمنان، تنها کسانی هستند که چون یاد خدا شود، دل‌هایشان ترسان می‌شود و هنگامی که آیات او بر آنان خوانده شود، بر ایمانشان می‌افزاید و بر پروردگارشان توکل می‌کنند. هم آنان که نماز را برپا می‌دارند و از آنچه به آنان روزی داده‌ایم، انفاق می‌کنند. مؤمنان واقعی و حقیقی، تنها آنانند. برای ایشان نزد پروردگارشان، درجاتی بالا و آمرزش و رزق نیکو و فراوانی است.»

آیه ۲ نشاط مؤمنین در بعد فردی را بیان می‌کند؛ آیه ۳ به نشاط ایمان‌آوردگان در ساحت اجتماع می‌پردازد و آیه ۴ هم پاداش دنیوی و اخروی برخوردار از نشاط را بیان می‌دارد. امام علی^(ع) یکی از ویژگی‌های مؤمنین را این می‌داند که کسالت و بی‌حالی از آنان دور است و شادی و نشاط آنان پیوسته است: «تراهُ بعيداً كَسَلُهُ، دائماً نَشَاطُهُ» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۲۹۱). در بیان مفردات و در تعریف واژه‌ی نشاط گفته شد که کسالت متضاد نشاط است. در روایت بالا نیز امام این مطلب را تأیید می‌کند؛ بنابراین، یکی از کارکردهای ایمان، رفع کسالت و تنبلی و ایجاد شادی همراه با نیروی معنوی است که انسان را به حرکت و پویایی و خلاقیت وادار می‌کند. آیه به‌نوعی، از گزاره‌های اجتماعی و اقتصادی قرآن نیز محسوب می‌شود؛ زیرا برپاداشتن نماز (که در هر دو بعد فردی و جمعی مطرح است) و دادن زکات (که گسترده‌ترین و بهینه‌ترین ابزار اقتصادی معرفی شده از سوی دین برای نظام‌مندی اقتصاد جامعه است) نقش فعال و مؤثری در ایجاد نشاط معنوی در اجتماع دارند که به‌نوبه‌ی خود، سبب حرکت و پویایی و فعالیت و انجام عمل صالح، در هر دو حیطه‌ی فردی و اجتماعی می‌شوند.

۵-۴-۳- مانایی و پایداری

امیرمؤمنان علی^(ع) در غررالحکم، ۲۹ گزاره‌ی روان‌شناختی در باب لذت گفته‌اند که یکی از آنها این است که به سبب وابستگی به دنیا، ناپایدارند. در مقابل شادی ناپسند و مذموم، شادی پسندیده و ممدوح قرار دارد که هم لذت مادی و حسی مشروع و معنوی دارند و هم از پایداری فراوان و یا دائم برخوردارند. به عبارتی، آن شادی پسندیده و نیکویی است که عاری از دو مشخصه‌ی منفی «لذت‌جویی صرف» و «ناپایداری» است که در فرهنگ دینی نشاط معنوی نامیده می‌شود که منشأ آثار تربیتی فراوان است.

جستجوی شادی و لذت پایدار، یکی از ویژگی‌های ذاتی انسان است. خداوند نیز که آفریننده‌ی انسان و عالم به حالات و نظام روحی وی است، از همین ویژگی در قرآن پرده برداشته است. وی در آیات گوناگون، پس از بیان بعضی از نعمات بهشتی، مهم‌ترین خاصیت آنها را خلود و جاودانگی بیان کرده است: «وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَنُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا وَعَدَّ اللَّهُ حَقًّا وَمَنْ أَصْدَقُ مِنَ اللَّهِ قِيلًا (نساء: ۱۲۲)؛ و کسانی که ایمان آورده‌اند و

کارهای شایسته انجام داده‌اند، به زودی آنان را در بهشت‌هایی درآوریم که از زیر [درختان] آن نهرها جاری است. در آن جاودانه‌اند. وعده‌ی خدا حق است و راست‌گوتر از خدا در گفتار کیست؟»
امام علی^(ع) داشتن نشاط دائمی را از مهم‌ترین و ارزنده‌ترین ویژگی‌های مؤمن می‌داند: «یا همّام! المؤمن هو الکیس الفطن... دائماً نشاطه، قریباً أمله؛ ای همّام! مؤمن زیرک هوشیار است... نشاطش مداوم، آرزویش کوتاه و نزدیک است.»

نتیجه‌گیری

از آنچه بیان شد، نتایج زیر به دست آمد:

نخست، بر اساس گزاره‌های فراوان قرآنی و روایی، می‌توان نقش‌های تربیتی متفاوت و متنوعی نیز برای نشاط معنوی در نظر گرفت که در اینجا، به رفع اضطراب و نگرانی، تهذیب و تزکیه‌ی نفسانی، نفی شادی ناپایدار و تعدیل لذت‌ها اشاره شده است.
دوم، بررسی گزاره‌های با وجوه گوناگون، ما را به این نکته‌ی بنیادی رهنمون می‌کند که نشاط معنوی با معرفی عوامل مختلف و ترغیب و تشویق به انجام و یا نهی از ترک آنها، اندوه و ترس را در انسان تخفیف می‌دهد و یا آن را ریشه‌کن می‌کند.
سوم، توصیفات زیبا در قرآن، سبب ایجاد احساساتی مسرت‌بخش و امیدآفرین و موجب نشاط معنوی در مخاطب می‌شود. این نشاط، قوه‌ی مدرکه و اندیشه‌ی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و او را به فعالیت‌های خداپسندانه و توبه و استغفار رهنمون می‌کند و دوری از ردایل و آراستن به فضایل اخلاقی را در او بارور می‌سازد و این تنها راه رهایی از افسردگی و نگرانی است.
چهارم، «نشاط» شادی عقلانی، مطلوب، پسندیده و پایداری است که لذتش بالاتر لذات حسی است و «لذت جویی صرف» را برمی‌تابد و سبب می‌شود که عنصر شادکامی به دور از لهو و لعب و هیجانات خطرآفرین و لذت‌خواری باشد و سبب تحرک، پویایی، انگیزه‌بخشی، خلاقیت، سرزندگی، شادابی و همبستگی و کمال انسان می‌شود. اصول تربیتی اسلام، لذت را که از ویژگی‌های روحی انسان‌ها است نفی نکرده، بلکه در پی معنویت‌بخشی و تعدیل آن است که با عقل‌گرایی، ایمان‌مداری و مانا کردن آن صورت می‌گیرد.

منابع

- قرآن کریم؛ ترجمه‌ی حسین انصاریان.
- نهج البلاغه؛ محمدبن حسین، شریف الرضی؛ ترجمه‌ی حسین انصاریان؛ چاپ دوم، تهران: پیام آزادی، ۱۳۸۶ش.
- ابن بابویه، محمدبن علی؛ الامالی؛ چاپ پنجم، بیروت: اعلمی، ۱۳۶۲ش.
- ابن شعبه حرّانی، حسن علی؛ تحف العقول عن آل الرسول (ص)؛ مصحح: علی اکبر غفاری؛ چاپ دوم، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۳ش.
- ابن طاووس، علی بن موسی؛ طرف من الانباء و المناقب؛ مصحح: قیس عطار؛ مشهد: تاسوعا، ۱۴۲۰ ق.
- ابن فارس، احمدبن فارس؛ معجم مقاییس اللغه؛ قم: مکتب الاعلام الاسلامی، بی تا.
- ابن منظور، محمدبن مکرم؛ لسان العرب؛ چاپ سوم، بیروت: دار صادر، بی تا.
- ایزوتسو، توشیهیکو؛ مفاهیم اخلاقی - دینی در قرآن مجید؛ چاپ دوم، تهران: فرزانه، ۱۳۸۸ش.
- بالجانی، اسفندیار و همکاران؛ «بررسی ارتباط بین مذهب، سلامت معنوی، امید و کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به سرطان»؛ مراقبت مبتنی بر شواهد، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دوره‌ی اول، شماره‌ی ۱، ۱۳۹۰ش.
- پسندیده، عباس؛ الگوی اسلامی شادکامی؛ قم: دارالحدیث، ۱۳۹۲ش.
- تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد؛ تصنیف غررالاحکم و دررالکلم؛ قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶ش.
- جوادی آملی، عبدالله؛ دین شناسی؛ چاپ ششم، قم: مرکز نشر اسراء، ۱۳۹۰ش.
- جوهری، اسماعیل بن حماد؛ الصحاح؛ محقق: احمد عبدالغفور عطار؛ بیروت: دارالعلم للملایین، بی تا.
- جیمز، ویلیام؛ دین و روان؛ ترجمه‌ی مهدی قائینی؛ قم: دارالفکر، ۱۳۸۷ش.
- دهخدا، علی اکبر؛ فرهنگ متوسط دهخدا؛ تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۸۵ش.
- راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن؛ محقق: صفوان عدنان داودی؛ چاپ دوم، قم: طلیعه النور، ۱۴۲۷ ق.
- سلطانی پور، هاجر؛ «آمار نگران کننده اختلالات روانی»؛ روزنامه اقتصاد مردم، شماره‌ی ۶۶۶، ۱۳۹۸ش.
- سلیگمن، مارتین؛ شادمانی درونی؛ ترجمه‌ی تیریزی، مصطفی؛ کریمی، رامین؛ نیلوفر، علی؛ چاپ ششم، تهران: دانژه، ۱۳۹۶ش.
- شهیدی، شهریار؛ روانشناسی شادی؛ چاپ سوم، تهران: قطره، ۱۳۹۸ش.
- صدرالدین شیرازی، محمدبن ابراهیم؛ شرح اصول الکافی؛ تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ۱۳۸۳ش.
- صلیبا، جمیل و صانعی دره‌بیدی، منوچهر؛ فرهنگ فلسفی؛ تهران: حکمت، ۱۳۶۶ش.
- طباطبایی، سید محمدحسین؛ ترجمه تفسیر المیزان؛ مترجم: ناصر مکارم شیرازی؛ تهران: بنیاد فرهنگی علامه طباطبایی، ۱۳۶۴ش.
- طریحی، فخرالدین بن محمد؛ مجمع البحرین؛ چاپ سوم، تهران: مرتضوی، ۱۳۷۵ش.
- عسکری، حسن بن عبدالله؛ الفروق فی اللغة؛ بیروت: دارالافتاح الجدیدة، بی تا.
- فراهیدی، خلیل بن احمد؛ العین؛ چاپ دوم، قم: هجرت، بی تا.
- فیروزآبادی، محمدبن یعقوب؛ القاموس المحیط؛ بیروت: دارالکتب العلمیه، بی تا.
- فیومی، احمدبن محمد؛ المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر للرافعی؛ چاپ دوم، قم: مؤسسه

دارالهجره، بی‌تا.

- کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق؛ الکافی؛ ترجمه‌ی علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی؛ چاپ چهارم، تهران: دارالکتب‌الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
- کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق؛ الکافی؛ دارالحدیث، قم، ۱۴۲۹ ق.
- مجلسی، محمدباقر؛ بحارالانوار؛ چاپ دوم، بیروت: دار احیاء تراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
- مصطفوی، حسن؛ التحقیق فی کلمات القرآن الکریم؛ چاپ سوم، بیروت: دار الکتب العلمیه، بی‌تا.
- موسوی، میرطاهر و قاسم‌زاده، داوود؛ جامعه‌شناسی شادی: رویکرد اجتماعی و شناختی بر مطالعه‌ی شادی؛ چاپ دوم، تهران: آگاه، ۱۳۹۷ ش.
- واسطی، عبدالحمید؛ کانون تفکر و تصمیم‌سازی؛ مشهد: مؤسسه مطالعات راهبردی علوم و معارف اسلام، ۱۳۹۵ ش.
- _____؛ نگرش سیستمی به دین؛ چاپ دوم، مشهد: مؤسسه مطالعات راهبردی علوم و معارف اسلام، ۱۳۸۸ ش.

