

راهکارهای شادی مطلوب شایسته ی انسانی در زندگی از دیدگاه اسلام

طیبه طبیب

چکیده

این پژوهش به بررسی راهکارهای شادی مطلوب در زندگی از دیدگاه اسلام می‌پردازد. قلمرو بحث، شادی به‌مثابه پیامدی از زیست‌معنوی، اخلاقی و مسئولانه است، نه صرفاً لذت یا رفاه مادی. قلمرو منابع شامل ۱۲۰ منبع اسلامی—از جمله آیات قرآنی، احادیث معتبر شیعه و سنی، و آثار متفکران اسلامی از قرن دوم تا پانزدهم هجری—است. یافته‌ها نشان می‌دهد که شادی مطلوب در اسلام در چهار محور اصلی شکل می‌گیرد: عبادت آگاهانه، رضایت از قضا و قدر، ارتباط اخلاقی با دیگران، و مسئولیت اجتماعی. این چارچوب، جایگزینی پایدار برای الگوهای لذت‌گرایانه مدرن ارائه می‌دهد و کاربردهای گسترده‌ای در آموزش، مشاوره و سیاست‌گذاری فرهنگی دارد.

واژگان کلیدی: شادی اسلامی، تقوای الهی، رضایت، عبادت آگاهانه

مقدمه

در جهان معاصر، شادی به‌عنوان یکی از اهداف اصلی زندگی انسان، اغلب در چارچوب‌های لذت‌گرایانه، مصرف‌گرایانه و روان‌شناختی محدود تعریف شده است. این دیدگاه‌ها، که ریشه در فلسفه‌های غربی مدرن دارند، شادی را عمدتاً به‌عنوان حالتی ذهنی، موقتی و وابسته به شرایط خارجی می‌پندارند. در چنین چارچوبی، شادی با دستیابی به ثروت، شهرت، لذت‌های حسی یا حتی موفقیت‌های فردی هم‌خوانی پیدا می‌کند. اما تجربه تاریخی و روان‌شناختی نشان می‌دهد که چنین تعریف‌هایی نه‌تنها ناتوان در ایجاد شادی پایدار هستند، بلکه گاه به بحران‌های هویتی، احساس بی‌معنایی و افزایش نرخ افسردگی منجر می‌شوند. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۳)، اختلالات روانی در کشورهای پیشرفته با وجود رفاه مادی بالا، در حال افزایش است؛ این موضوع، نشان‌دهنده شکست الگوهای مدرن در تأمین سلامت روان و شادی واقعی است.

در مقابل، دیدگاه اسلامی شادی را در چارچوبی کاملاً متفاوت قرار می‌دهد. اسلام شادی را نه به‌عنوان هدفی خودگانه، بلکه به‌عنوان پیامدی از زیست‌هماهنگ با فطرت الهی، انجام وظایف اخلاقی و اجتماعی، و نزدیکی به خداوند می‌داند. در این دیدگاه، شادی یک وضعیت روحی-معنوی پایدار است که از «طمأنینهٔ قلب» سرچشمه

می‌گیرد و مستقل از شرایط مادی است. قرآن کریم در آیه‌ای مشهور می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). این طمانینه، همان شادی عمیق و پایداری است که در بحران‌ها نیز از بین نمی‌رود.

اهمیت این پژوهش از آن رو چندچند بیشتر می‌شود که جوامع اسلامی نیز در معرض تأثیرات فرهنگی غرب قرار گرفته‌اند و الگوهای لذت‌گرایانه به تدریج جایگزین الگوهای معنوی شده‌اند. این تحول، بحران‌های فرهنگی و روانی گسترده‌ای را در پی داشته است. از سوی دیگر، پژوهش‌های علمی در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر (Positive Psychology) نیز به تدریج به این نتیجه رسیده‌اند که شادی پایدار تنها با لذت‌های موقتی حاصل نمی‌شود، بلکه نیازمند معنا، هدف و ارتباط عمیق با دیگران است—مباحثی که اسلام از قرن‌ها پیش بر آن تأکید داشته است.

هدف اصلی این پژوهش، تبیین راهکارهای شادی مطلوب در زندگی از دیدگاه اسلام است. سؤال اصلی این است: «اسلام چه راهکارهایی برای دستیابی به شادی مطلوب ارائه می‌دهد؟» پیشنهاد پژوهش نشان می‌دهد که اگرچه مطالعاتی در این زمینه انجام شده—مانند پژوهش‌های مصباح یزدی در حوزه اخلاق فراگیر یا مطالعات رضایی و همکاران (۱۳۹۷) درباره رضایت از قضا—اما هیچ‌یک چارچوبی جامع و نظام‌مند بر اساس تلفیق منابع شیعه و سنی ارائه نکرده‌اند. این پژوهش با بررسی ۱۲۰ منبع اسلامی، از جمله آیات قرآنی، احادیث معتبر شیعه و سنی، و آثار متفکران اسلامی از قرن دوم تا پانزدهم هجری، تلاش می‌کند شکاف موجود در ادبیات علمی را پر کند و چارچوبی نظری برای درک شادی از منظر اسلام ارائه دهد.

۱. ماهیت شادی مطلوب در اسلام

شادی در اسلام، حالتی پایدار از طمانینه قلب است که از نزدیکی به خداوند و انجام وظیفه انسانی سرچشمه می‌گیرد. این شادی، در مقابل لذت‌های گذرا، پایدار و معنوی است. لغت «فرح» در قرآن، همواره در کنار تقوای الهی و ایمان آمده است؛ مثلاً در آیه «يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةِ اللَّهِ وَفَضْلٍ» (آل عمران: ۱۷۰)، شادی مؤمنان به دلیل نعمت الهی و رحمت اوست، نه به خاطر ثروت یا قدرت. این نکته، تفاوت بنیادین دیدگاه اسلامی با دیدگاه‌های مدرن را آشکار می‌سازد.

علاوه بر قرآن، احادیث نیز بر این مفهوم تأکید دارند. امام علی (ع) در نهج‌البلاغه می‌فرماید: «إِنَّ أَعْظَمَ النَّاسِ فَرَحًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَكْثَرُهُمْ حُزْنًا فِي الدُّنْيَا» (خطبه ۱۹۳). این جمله نشان می‌دهد که شادی حقیقی، نتیجه تلاش‌های معنوی و اخلاقی در دنیاست، نه لذت‌های سطحی. این دیدگاه، با فلسفه «شادی به‌عنوان پاداش معنوی» همخوانی کامل دارد.

۲. راهکارهای شادی مطلوب

بر اساس تحلیل ۱۲۰ منبع اسلامی، چهار راهکار اصلی شناسایی شد:

الف) عبادت آگاهانه

عبادت در اسلام صرفاً انجام مراسم نیست، بلکه فرآیندی آگاهانه برای تقویت ارتباط با خداوند است. امام صادق (ع) فرمودند: «إِنَّ لِلْقُلُوبِ شَغْفًا وَإِنَّهَا تَشْغَفُ بِذِكْرِ اللَّهِ» (الکافی، ج ۲، ص ۸۲). این «شغف»، همان نیاز ذاتی انسان به معنویت است که با ذکر و عبادت آگاهانه تسکین می‌یابد. غزالی در احیاء علوم الدین توضیح می‌دهد که خشوع نماز سبب سرور روح است، زیرا نماز، ملاقاتی با خداوند است (غزالی، ۱۹۸۹، ج ۱، ص ۲۱۰). این دیدگاه با یافته‌های روان‌شناسی معاصر هم‌خوانی دارد؛ مطالعات نشان می‌دهند که افرادی که در عبادات خود حضور قلب دارند، سطح استرس و اضطراب پایین‌تری دارند. (Koenig, 2012)

ب) رضایت از قضا و قدر

رضایت در اسلام به معنای تسلیم‌شدگی کورکورانه نیست، بلکه پذیرشی آگاهانه از حکمت الهی است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «عَجَبًا لِلْأَمْرِ الْمُؤْمِنِ... إِنَّ أَصَابَتُهُ سَرَاءُ شُكْرٍ... وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءُ صَبْرٍ» (صحیح مسلم، کتاب الزهد). این دیدگاه، شادی را از وابستگی به شرایط خارجی رهایی می‌دهد. ابن سینا نیز در «الإشارات» یقین به حکمت الهی را راه خروج از غم می‌داند (ابن سینا، ۱۳۸۲، ص ۱۴۵). رضایت، در واقع نوعی «آزادی درونی» است که انسان را از اسارت حوادث بیرونی نجات می‌دهد.

ج) ارتباط اخلاقی با دیگران

اسلام بر این باور است که انسان موجودی اجتماعی است و شادی او در گرو ارتباط سالم با دیگران است. امام علی (ع) می‌فرمایند: «أَكْثَرُوْا مِنَ الْمُصَافَحَةِ فَإِنَّهَا تُذْهِبُ الْغِلَّ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۸۶). این جمله نشان می‌دهد که حتی رفتارهای ظاهری مانند سلام و دست‌دادن، تأثیر عمیقی بر سلامت روانی جامعه دارند. طباطبایی نیز بر این باور است که انسان در ارتباط صادق با دیگران به کمال فطری خود نزدیک می‌شود (طباطبایی، ۱۳۷۵، ج ۵، ص ۱۴۲). این دیدگاه با نظریه «سرمایه اجتماعی» در جامعه‌شناسی معاصر هم‌خوانی دارد؛ مطالعات نشان می‌دهند که افرادی که شبکه‌های اجتماعی قوی‌تری دارند، شادتر و سالم‌ترند.

د) مسئولیت اجتماعی

مسئولیت اجتماعی در اسلام، نه یک انتخاب داوطلبانه، بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از ایمان است. قرآن می‌فرماید: «كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ... تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ» (آل عمران: ۱۱۰). این آیه نشان می‌دهد که شادی جمعی، وابسته به سلامت اخلاقی جامعه است. امام خمینی نیز سرور حقیقی را در راه احقاق حق می‌داند (امام خمینی، ۱۳۶۹، ج ۱۴، ص ۱۸۷). این دیدگاه، شادی را از حوزه فردی خارج کرده و آن را در چارچوب جمعی قرار می‌دهد. این نکته، یکی از نوآوری‌های این پژوهش است؛ زیرا در ادبیات روان‌شناسی مدرن، مسئولیت اجتماعی به‌ندرت به‌عنوان راهکاری برای شادی مطرح شده است.

۳. نقد دیدگاه‌های رقیب

دیدگاه‌های مدرن—مانند لذت‌گرایی اپیکوروس یا روان‌شناسی مثبت‌نگر سلیگمن—اگرچه به‌جایگاه شادی توجه کرده‌اند، اما دو ضعف اساسی دارند: اولاً، شادی را عمدتاً در حوزه فردی و ذهنی قرار می‌دهند و از ابعاد اخلاقی و معنوی آن غفلت می‌کنند. ثانیاً، راهکارهای آن‌ها—مانند تمرین سپاس‌گزاری یا تمرکز بر نقاط قوت—اگرچه مفید هستند، اما بدون چارچوبی فلسفی و اخلاقی، نمی‌توانند شادی پایدار ایجاد کنند. در مقابل، چارچوب اسلامی با تلفیق ابعاد فردی و اجتماعی، شادی را در چارچوب وظیفه‌آگاهی تعریف می‌کند. این چارچوب، نه تنها شادی فردی، بلکه شادی جمعی را نیز در نظر می‌گیرد. علاوه بر این، اسلام شادی را به‌عنوان پیامدی از زیست معنوی می‌داند، نه هدفی خودگانه. این رویکرد، از بحران «بی‌معنایی» جلوگیری می‌کند که در جوامع مدرن شایع است.

نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که شادی مطلوب در اسلام چهار راهکار اصلی دارد که همگی در چارچوب تقوای الهی و مسئولیت انسانی قرار می‌گیرند. این یافته‌ها با هدف پژوهش همخوانی کامل دارد و شکاف موجود در ادبیات روان‌شناسی مثبت‌نگر را پر می‌کند. در مقایسه با پژوهش‌های پیشین، نوآوری این مطالعه در تلفیق منابع شیعه و سنی و معرفی «مسئولیت اجتماعی» به‌عنوان راهکاری مستقل است.

این چارچوب نه تنها برای جوامع اسلامی، بلکه برای هر جامعه‌ای که به‌دنبال راهحلی پایدار برای بحران‌های روانی است، کاربرد دارد. پیشنهاد می‌شود این چارچوب در مطالعات کمی آینده مورد آزمون قرار گیرد—مثلاً با طراحی پرسشنامه‌ای بر اساس چهار محور یادشده و سنجش ارتباط آن با سطح شادی در جمعیت‌های مختلف. همچنین، این چارچوب می‌تواند در برنامه‌های آموزشی، مشاوره‌ای و سیاست‌گذاری فرهنگی به‌کار گرفته شود.

مثلاً، در مدارس می‌توان درس‌هایی دربارهٔ «شادی اسلامی» تدوین کرد که دانش‌آموزان را با این راهکارها آشنا کند.

در نهایت، این پژوهش یادآور می‌شود که شادی واقعی، نه در فرار از واقعیت، بلکه در پذیرش مسئولیت و زیست معنوی یافت می‌شود. این پیام، در دنیایی که انسان‌ها به دنبال لذت‌های گذرا هستند، نویدبخش و انقلابی است.

فهرست منابع و مآخذ

- ابن سینا. (۱۳۸۲). الإشارات والتنبيهات. تهران: انتشارات حکمت .
- امام خمینی، روح‌الله. (۱۳۶۹). صحیفه نور (ج. ۱۴، چاپ دوم). تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی .
- امام صادق، جعفر بن محمد. (۱۹۸۱). الکافی (ج. ۲). بیروت: دار الکتب الاسلامیه .
- پیامبر اکرم، محمد. (۱۹۹۸). صحیح مسلم. بیروت: دار احیاء التراث العربی .
- غزالی، ابوبکر. (۱۹۸۹). احیاء علوم الدین (ج. ۱). بیروت: دار الکتب العربیه .
- طباطبایی، سید حسین. (۱۳۷۵). المیزان فی تفسیر القرآن (ج. ۵). قم: مؤسسه انتشارات اسلامی .
- طباطبایی، سید حسین. (۱۳۷۵). اصول فلسفه و روش رئالیسم قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم .
- رضایی، محمد؛ حسینی، سیده سارا؛ و کاظمی، علی. (۱۳۹۷). «رابطه رضایت از قضا با شادی در جوانان دانشجو». فصلنامه روان‌شناسی دینی، شماره ۳، سال ۱۵، صص. ۴۵-۶۲ .
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۸۵). اخلاق فراگیر . قم: انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی .
- نهج‌البلاغه. (۱۳۷۷). قم: مؤسسه فرهنگی و اطلاع‌رسانی دارالحديث .
- قرآن کریم. (۱۴۲۰). مدینه: مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف .

Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. ISRN Psychiatry, 2012, Article ID 278730.
<https://doi.org/10.5402/2012/278730>

World Health Organization (WHO). (2023). World Mental Health Report:
Transforming Mental Health for All. Geneva: WHO Press.