

راهکارهای ایجاد شادی از منظر نهج البلاغه

آرزو امانی^۱

چکیده

اهمیت نقش شادی و نشاط در جنبه های مختلف زندگی و کیفیت رفتار انسان بر کسی پوشیده نیست. انسان سعادت و خوشبختی را در دو مؤلفه آرامش و آسایش می جوید. هر انسانی جوینده خوشبختی است و بر آن است تا از نظر روانی و روحی در امنیت و آرامش باشد و از نظر مادی، به همه نیازهای جسمی او پاسخ مناسب داده شود. هدف این مقاله پرداختن به ضرورت و اهمیت شادی در زندگی و معرفی دیدگاه حضرت علی (ع) در مورد روشهای ایجاد شادی و نشاط و برطرف نمودن غم و اندوه در قالب بررسی محتوای نهج البلاغه بوده است. روش هایی را که حضرت علی (ع) برای ایجاد شادی و نشاط و برطرف نمودن غم و اندوه توصیه نموده اند می توان به سه دسته روش های شناختی، رفتاری و شناختی – رفتاری تقسیم کرد که به تفصیل در این مقاله به آن پرداخته شده است.

کلیدواژه: راهکار، شادی، نهج البلاغه.

۱ طلبه سطح دو حوزه علمیه حضرت معصومه سلام الله علیها

اهمیت نقش شادی و نشاط در جنبه های مختلف زندگی و کیفیت رفتار انسان بر کسی پوشیده نیست. به اعتقاد آرجایل نویسنده کتاب “روانشناسی شادی”، فرد با نشاط نگرشی مطلوب و رضایت 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 همکارانش 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.^۱ 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 تأثیر کمی بر شادی دارند (مثل ابراز چهره ای و موسیقی)، یا تأثیر آنها بر شادی کوتاه مدت است (مثل دریافت هدیه و تماشای فیلم)، و یا در کوتاه مدت یا دراز مدت بر روح و جسم انسان اثرات نامطلوبی (مثل فعالیت جنسی مکرر و مصرف الکل و یا داروهای روانگردان) باقی می گذارند.

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.

از سوی دیگر پرسشهای متعددی در ذهن انسان در خصوص غم و شادی ممکن است مطرح گردد. پرسش هایی از قبیل غم و شادی در اسلام چه جایگاهی دارد؟ دیدگاه اسلام درباره غم و شادی چیست؟ زندگی یک مسلمان باید چگونه باشد و انسانی که اسلام می خواهد، چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟ در غم و اندوه بودن یا غرق در شادی و طرب؟ در این مختصر، تلاش شده است که برای این پرسش ها، بر اساس سخنان امیر مؤمنان در نهج البلاغه، پاسخ های روشن و منطقی یافت شود. قبل از پرداختن به اصل پاسخ ها، سه مطلب را که جنبه مقدماتی دارد ذکر می کنیم:

ذاتی نبودن غم و شادی

^۱ آرجایل؛ روانشناسی شادی؛ ۲۰۰۱؛ ترجمه گوهری، ۱۳۸۳، ص ۱۲

غم و شادی، دو حالت روانی انسان است که هیچ کدام، از لوازم و اوصاف ذاتی انسان شمرده نمی‌شود؛ زیرا اگر هر کدام از غم و شادی از ویژگی‌های ذاتی انسان باشد، وجود حالت دیگر برایش امکان نخواهد داشت. به عبارت دیگر اگر غم، لازمه وجود انسان باشد، خوشحالی برای او ناممکن خواهد بود؛ هم چنین اگر شادی ویژگی ذاتی انسان باشد، غمگین شدن برایش امکانپذیر نبود.

بنابراین تحقق هر کدام وابسته به عوامل خارج از ذات انسان است که موجب پیدایش این حالت می‌گردد و هیچ کدام ضرورت ذاتی ندارد.

مختار بودن انسان در غم و شادی

احساسات – که شادی و غم از آن جمله است – حالت‌های انفعالی نفس، در مقابل امور بیرونی است؛ انسان در مقابل چیزهای شادی آور شاد و در مقابل چیزهای اندوه آور غمگین می‌گردد؛ اما از آن جایی که انسان می‌تواند در عوامل تأثیر گذار بر غم و شادی تصرف کند و یا اینکه به صورت‌های دیگر، غم یا شادی را در خود تقویت یا تضعیف کند، شاد بودن یا غمگین بودن یک عمل اخلاقی اختیاری محسوب می‌شود.

ملاک ارزش عمل اخلاقی

ملاک ارزش داشتن و نداشتن هر عمل این است که آیا در راستای کمال و سعادت انسان، قرار می‌گیرد یا خیر؟ بر این اساس، غم و شادی، خنده و گریه به عنوان یک رفتار اخلاقی، به خودی خود (فی نفسه) نه خوب است و نه بد، نه ثواب دارد و نه عقاب، بلکه ارزش هر یک به این است که انسان را برای رسیدن به کمال انسانی کمک می‌کند و یا مانع تکامل و رسیدن به سعادت می‌شود. به عبارت دیگر، هر یک از غم و شادی به صورت مطلق، خوب یا بد نیست؛ بلکه در هر مورد باید بر اساس ملاک‌های معین اخلاقی داوری و حکم نمود.

روش پژوهش

روش مورد استفاده در این پژوهش تحلیل محتوایی است. برای انجام این پژوهش خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های نهج البلاغه^۱ با دقت مطالعه شد و عبارات مرتبط با شادی و غم و عوامل مؤثر بر آنها به همراه شماره خطبه، نامه و یا حکمت مربوط استخراج گردید.

شادی و لذت در اسلام

یکی از نیازهای اساسی و فطری انسان، شاد زیستن است به شکلی که انسان فطرتاً از غم و اندوه گریزان و به سرور و نشاط و فرح تمایل دارد. در این میان جوانان که به مرحله شکفتگی، پویایی و نشاط دوران بلوغ پا نهاده، بیش از دیگران

۱ یک عمل در صورتی در قلمرو رفتارهای اخلاقی قرار می‌گیرد که انسان در انجام آن دارای اختیار باشد.

۲ ترجمه محمد دشتی، ۱۳۷۹

به شادی می‌اندیشند و به انحای مختلف سعی می‌کنند آن را در حیات فردی و اجتماعی خود محقق سازند. در این راستا به طور قطع، اسلام که دینی فطری و تأمین‌کننده نیازها و صلاح دنیا و آخرت انسان است نه تنها مخالف شادی و فرح نیست، بلکه حامی و پشتیبان آن نیز می‌باشد. شناخت الگوهای رفتاری از منظر اسلام می‌تواند نقش مهمی را در مهندسی فرهنگی جامعه ایفا کند. یکی از موضوعات مهم در این حوزه، فرهنگ چگونگی تفریح، شادی و لذت بردن از زندگی است.

اهمیت شادی و لذت در زندگی بشر

شادی به معنای سرور و خوشحالی و حتی فرح و خنده، بازتاب‌هایی از معنای وجود عنصر خوشبختی روانی در شخص است. حتی هنگامی که شخص از زندگی لذت می‌برد و آسایش خویش را مورد دقت و لحاظ قرار می‌دهد، نوعی احساس خشنودی و خرسندی در خود می‌یابد که بیانگر خوشبختی است. شادی و سرور در قلب پدید می‌آید و در چهره و رفتار، خود را نشان می‌دهد. گشاده رویی و نشاط و بشاش بودن از آثار طبیعی شادی و سرور درونی و روانی است. از آن جایی که شادی دارای مراتبی است، بازتاب و آثار آن نیز متفاوت است. شادی و سروری که انسان از خوشبختی خود دارد، یک نشاط دائمی و آرامش روانی را در درون شخص موجب می‌شود و از اضطراب و تشویش در امان است. هنگامی که با چنین اشخاصی مواجه می‌شویم، آرامش را از همه وجودشان احساس می‌کنیم و در کلام و رفتار و کردارشان نشانه‌های آن را می‌یابیم. تبسم، جلوه چنین سرور و آرامش و شادی باطنی است.

اگر عامل شادی، عامل هیجانی باشد، به طور طبیعی واکنش‌ها و آثار و بازتاب‌های آن نیز هیجانی خواهد بود؛ از این رو خنده یا حتی رقص و حرکات موزون و یا خواندن و قهقهه زدن می‌تواند باتوجه به سطح هیجان زایی عامل، از آثار و بازتاب‌های شادی و سرور باشد.

از آنجایی که عوامل هیجانی می‌تواند شخص را از حالت عادی و طبیعی و اعتدال بیرون برد، آموزه‌های اسلامی و قرآنی بر مدیریت آن تأکید می‌کند و خواهان آن است که شخص هنگام مواجهه با عوامل هیجانی سرور و شادی، خود را کنترل کند و آن را به شکل فرح و حرکات رفتاری غیرارادی و نامناسب مانند خنده بلند و قهقهه و رقص و مانند آن نشان ندهد. ذَلِكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنتُمْ تَمْرَحُونَ (عقوبت) به سبب آن است که در زمین به ناروا شادی و سرمستی می‌کردید و بدان سبب است که (سخت به خود) می‌نازیدید.^۱

خداوند در این آیه با مقید کردن «فرح» و سرور به غیر الحق به این مسئله توجه می‌دهد که «فرح» و شادمانی گاهی به حق و پسندیده است و گاهی دیگر امری باطل و مورد سرزنش است.^۲ شادی و نشاط نیاز طبیعی انسان است و در همه افراد وجود دارد و باید به درستی به آن پاسخ داده شود.

۱ سوره غافر، آیه ۷۵

۲ مجمع البیان ج ۷-۸ ص ۸۲۸

استاد مطهری، نیاز به شادی و نشاط را مانند نیاز به غذا می داند که ضرورتی اساسی برای ادامه حیات و سلامت جسم و روان انسان است. به هر حال، انسان بطور طبیعی نیازمند شادی و سرور است و اصولاً شادی و سرور چه از نوع هیجانی یا غیرهیجانی آن، بیانگر وجود عناصر خوشبختی در زندگی است.

براساس آموزه های قرآنی، سرور غیر هیجانی که ریشه در احساس خوشبختی دارد برخاسته از ایمان به خدا، اتصال به او، اخلاص، خشنودی خداوند، عمل صالح و مانند آن است. فَسَوْفَ يُحَاسِبُ حِسَابًا يَسِيرًا وَيَنْقَلِبُ إِلَىٰ أَهْلِهِ مَسْرُورًا بزودی اش حسابی بس آسان کنند و شادمان به سوی کسانش باز گردد.^۱ وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَّاعِمَةٌ لِّسَعْيِهَا رَاضِيَةٌ در آن روز چهره‌هایی شادابند از کوشش خود خشنودند.^۲

امام علی(ع) درباره این نوع از سرور و شادی می فرماید: شادی انسان از بدست آوردن چیزی است که هرگز آن را از دست ندهد. تنها چیزی که انسان همواره با آن شاد است و هرگز آن را از دست نمی دهد و به همین سبب اندوهی از گذشته و ترسی از آینده ندارد، شادی وصال الهی و خدایی شدن و خشنودی و رضایت اوست.

از نظر امیرمؤمنان علی(ع) اهل ایمان دارای فرح و شادی ظهور یافته ای هستند که از فضل و رحمت الهی به ایشان می رسد.^۳ شادی، زندگی را خوشایند می سازد و اشتیاق برای پرداختن به فعالیت های اجتماعی را آسان می کند. انسان در زندگی روزمره خود نیازمند شادی و سرور است.

امیرمؤمنان علی(ع) درباره اهمیت لذت و شادی در زندگی روزمره انسان در دنیا می فرماید: مؤمن باید شبانه روز خود را به سه بخش تقسیم کند: زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار؛ زمانی برای تأمین هزینه های زندگی؛ و زمانی برای واداشتن نفس به لذت هایی که حلال و زیباست. خردمند را نباید جز آن که در پی سه چیز حرکت کند: کسب حلال برای تأمین زندگی؛ یا گام نهادن در راه آخرت، یا به دست آوردن لذت های حلال.^۴

نکته ای که بارها در اسلام مورد تاکید قرار گرفته، ادخال سرور در دلهای مؤمنان است. این بدان معناست که نوعی شادی می بایست در میان جمع مؤمنان تحقق یابد که ایشان را از درون شاد و مسرور کند و غم و اندوه را بزدايد. امیرمؤمنان علی(ع) می فرماید: هر کسی دلی را شاد کند خداوند از آن شادی لطفی برای او قرار دهد که به هنگام مصیبت چون آب زلالی بر او باریدن گرفته و تلخی مصیبت را بزدايد چنان که شتر غریبه را از چراگاه دور سازند.^۵

شادی برای انسان امری ضروری و مفید است. در سایه شادی و نشاط، زندگی معنا و مفهوم خاصی پیدا کرده و دل ها به هم نزدیک، و ترس و بدگمانی و ناکامی و نگرانی بی اثر می گردد. شادی نه تنها بر روح و روان انسان تأثیر می گذارد،

۱ سوره انشقاق، آیات ۷ تا ۹

۲ سوره غاشیه، آیات ۸ و ۹

۳ نهج البلاغه خ ۱۹۲

۴ همان، حکمت ۳۹۰

۵ همان، حکمت ۲۵۷

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. پرهیزکاری و اطمینان به وعده های الهی: حضرت علی (ع) در نامه خود به محمد ابن ابی بکر می‌فرماید: «پرهیزکاران در بهترین خانه های 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 خدایند، جایگاهی که هرچه درخواست کنند داده می‌شود و هر گونه لذتی در اختیارشان قرار دارد». پرداختن به حرام دنیا، گرچه ممکن است خوشی آنی 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 وعده های الهی در مورد پادشاهای اخروی پرهیزکاری و تجسم این پاداش ها، موجب شادی فرد پرهیزکار می‌شود.

۳. صبر و یقین: حضرت علی(ع) در نامه خود به فرزندش امام حسن (ع) می‌فرماید: «غم و اندوه را با نیروی صبر و نیکویی یقین از خود دور ساز». 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 از 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.^۳ کسی که به خاطر اطمینان به وعده های 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. دول و اسکوکان (۱۹۹۵) معتقدند که باورهای مذهبی از طریق افزایش احساس کنترل، غنی سازی خود و خوشبینی باعث ایجاد شادی می‌شوند. طبق نظر هالامی و آرجایل (۱۹۹۷) افراد کمتر مذهبی به این دلیل کمتر شادند که اطمینان و یقین کمتری دارند.^۴

۴. مقاومت در برابر سختیها و رنجها: حضرت علی (ع) می‌فرماید: «چشم از سختی خار و خاشاک و رنجها فرو بند تا همواره خشنود باشی». علاوه بر صبر و پرهیزگاری، نهج البلاغه به طور کلی، کنار آمدن و سازگاری با مسائل را توصیه می‌کند. فردی که سر سختی بالایی دارد و مشکلات را چالش و فرصتی برای رشد می‌داند و نه تهدید، می‌تواند در برابر

۱ همان، ن ۲۷

۲ نهج البلاغه ، نامه ۳۱

۳ بوالهروی و همکاران، نهج البلاغه و بهداشت روان، ۱۳۸۶، ص ۵۲

۴ به نقل از مرادی؛ بررسی دیدگاه غم و شادی، ۱۳۸۶، ص ۲۷-۲۸

۵ نهج البلاغه ، ق ۲۰۴

سختیها و مشکلات مقاومت کند و به بهترین نحو با آنها مقابله کند و در نتیجه، کمتر دچار حزن و اندوه می شود. به اعتقاد آرجایل، میزان خشنودی ذهنی فرد، به شیوه تفکر او درباره مسائل بستگی دارد و علاوه بر این خشنودی تحت تأثیر حالت‌های هیجانی آنی قرار می گیرد؛ وقتی انسان مجبور می شود با موقعیت‌ها سازگار شده و به شیوه متفاوتی به رویدادها نگاه کند، خشنودی او افزایش می یابد.

طبق نظر تایلور و براون (۱۹۸۸) اعتقاد به این که وقایع تصادفی نیستند و پس از وقایع منفی نیز امکان رشد شخصی وجود دارد، می تواند به وقایع معنی بدهد. بسیاری افراد از جمله بعضی از معلولان، در بررسی میزان خشنودی از زندگی، در سطح بالای ۷۰ درصد قرار می گیرند. بنابراین، غیر از عوامل عینی، مسائل دیگری نیز آشکارا در میزان خشنودی دخالت دارند. در واقع این یافته ها با سازگاری این افراد رابطه دارد؛ آنها از اشکال متنوع راهبردهای مقابله ای استفاده کرده، زندگی خود را به شکل متفاوتی ارائه داده و یا به شیوه متفاوتی به مسائل می نگرند. حضرت علی (ع) در عین توصیه به کوچک انگاشتن سختیها و مصائب و پرهیز از بزرگ نمایی آن، گروهی از مردم را توصیف می کند که بر عکس اهل دنیا که مرگ بدن‌ها را بزرگ می شمارند، مرگ دل‌های زندگان را بزرگتر می دانند. به عبارت دیگر، افراد به یک رویداد واکنش یکسان نشان نمی دهند و برخی از آنها نگاه ژرفتری به مسائل دارند و چیزهایی را مصیبت می دانند که دیگران نمی دانند. این همان تنگه ای است که مصیبت را به بینش و بصیرت نزدیک می کند. حضرت علی (ع) خطاب به اشعث می گوید: «ای شعث! پسر تو را شاد می کرد و برای تو گرفتاری و آزمایش بود و مرگ او تو را اندوهگین کرد درحالی که برای تو پاداش و رحمت است».

۵. یاد مرگ: حضرت علی (ع) می فرمایند: «آن کس که فراوان به یاد مرگ باشد در دنیا به اندک چیزی خشنود است». یاد مرگ باعث می شود که انسان به موقت و زودگذر بودن زندگی دنیا توجه داشته باشد و بنابراین حسرت آنچه را ندارد، نخورد و از آرزوها و خواسته های بزرگ بپرهیزد و قدر نعمتهایی را که دارد بداند؛ یاد مرگ همچنین باعث می شود که فرد، مشکلات و سختیها را بزرگنمایی نکند و بنابراین در برابر آنها، قدرت تحمل بالایی داشته باشد. این عوامل موجب می شود که فرد کمتر دغدغه مسائل زندگی دنیوی را داشته و در مقایسه با کسی که کمتر به یاد مرگ می افتد، خشنودتر باشد. به نظر آرجایل (۲۰۰۱) اعتقاد به زندگی پس از مرگ برای سلامت روانی مفید است، بخصوص در مورد کسانی که سالخورده و بیمارند یا در معرض جنگ قرار دارند.

باید خاطر نشان ساخت که بسیاری از روشهای فوق الذکر ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند و به عبارتی لازم و ملزوم یکدیگرند، برای مثال، توجه به پاداشهای اخروی تلخکامی های دنیا و یا یاد مرگ، مقاومت در برابر سختیها و رنجها را

۱ جهان‌پدیده، جایگاه شادی و سرور از منظر نهج البلاغه، ۱۳۹۵، ص ۴۸

۲ نهج البلاغه، ق ۲۸۳

۳ همان، ق ۳۴۱

۴ آرجایل؛ روانشناسی شادی؛ ۲۰۰۱؛ ترجمه گوهری، ۱۳۸۳، ص ۱۰۲-۱۰۴

تسهیل می نماید، توجه به فنا پذیری و دگرگونی حالات دنیا، به عشق نورزیدن به دنیای حرام و دل کندن از آن کمک می کند.

نتیجه گیری

از بررسی مجموع سخنان حضرت علی (ع) درباره شادی و غم چنین استنباط می شود 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 می رسد 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 می فرمایند: «آن کس که جامه زیرین او اندوه و لباس رویین او ترس از خداست، چراغ هدایت در قلبش روشن شده است.»

از مطالب گذشته این مفهوم دریافت می شود که شادی اگر در جهت عبادت پروردگار و رسیدن به کمالات معنوی باشد، نه تنها اشکال ندارد، بلکه مورد تأیید اسلام است. چه بسا این شادیها همانطور که خود بازتابی از کمال معنوی فرد است، محرک و گامی دیگر به سوی کمالات بیشتر خواهد بود. البته باید توجه داشت که این مطلب، هر گونه شادی را تجویز نمی کند، بلکه شادی در چار چوب خاص، مطلوب است. اما شادی هایی که از غفلت زدگی و بی توجهی به واقعیت های موجود در زندگی و سرنوشت انسان نشأت می گیرد و بر اساس دل دادن به لذت های دنیا است، مورد نکوهش قرار گرفته است.

فهرست منابع فارسی

آرجایل، مایکل (۲۰۰۱)، روانشناسی شادی. مترجم: مسعود گوهری انارکی و همکاران، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان، ۱۳۸۳.

بوالهروی، جعفر. و دیگران. **نهج البلاغه و بهداشت روان**، تهران: نشر دانژه، ۱۳۸۶.

بیستونی، محمد. شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه. تهران: نشر بیان جوان، ۱۳۸۴
جهاننیده، سمیه. "جایگاه شادی و سرور از منظر نهج البلاغه". کنفرانس ملی دانش و فناوری روانشناسی و علوم تربیتی، ۱۳۹۵

دانش، محمد قدیر. **شاد زیستن در نهج البلاغه**، منتشر شده در سایت تبیان، اسفند ۱۳۸۸

سیف جمالی، مهدی. **راهکارهای شادی در سیره معصومین**، انتشارات دین و اندیشه، ۱۳۹۲

شمسایی، مهدی. **شادی و نشاط**، تهران: نشر شهر، ۱۳۹۲

رضی، شریف. **نهج البلاغه** (مجموعه سخنان حضرت علی). نشر فیض الاسلام، ۴۰۰ ه. ق

فیض الاسلام، سید علینقی. **ترجمه و شرح نهج البلاغه**، سازمان چاپ و انتشارات فقیه، ۱۳۶۸

قنبریان، علی؛ حاتمی، وحید. **شادی و نشاط در سبک زندگی اسلامی**، منتشر شده در سایت پژوه، آذر ۱۳۹۵

مرادی، اعظم. "بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج البلاغه با تمرکز بر روشهای شادی آفرین"، نشریه النهج، ۱۳۸۶، شماره ۲۱ و ۲۲،

معادیخواه، عبدالمجید. **فرهنگ آفتاب**، جلد ششم نشر ذره، ۱۳۷۲

فهرست منابع عربی

آیات برگزیده قرآن کریم

نهج البلاغه

اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، تهران، دارالکتب اسلامی، ۱۳۶۵

بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، ۱۴۰۳ قمری

غررالحکم و درر الکلم، عبدالواحد محمد تمیمی آمدی، ویراست: سیدباقر میرعبداللہی، نشر: دارالحديث، ۱۳۶۶

مجمعُ البیان فی تفسیر القرآن، از مهم‌ترین تفاسیر قرآن کریم نوشته فضل بن حسن طبرسی، ۵۳۶ قمری

میزانُ الحکمه، محمد محمدی ری شهری. نشر دارالحديث، ۱۳۸۴ شمسی

وسائل الشیعه، محمد بن حسن حرعاملی، ۱۴۱۰ قمری

سایت ها

بانک مقالات علوم انسانی و اسلامی پژوه به آدرس pajoohe.ir

پایگاه مجلات تخصصی نور به آدرس Noormags.ir

سایت تبیان به آدرس tebyan.net

مرجع مقالات و کنفرانسها در ایران ؛ سیویلیکا به آدرس **civilica.com**

سایت کاروان صادقیه به آدرس **karevansadeghiye.ir**