

## عوامل خوشبختی در زندگی فردی از منظر روایات

زهرا جلالی<sup>۱</sup>

### چکیده

خوشبختی همواره یکی از دغدغه‌های انسان در طول تاریخ بوده است و تمام تلاش‌های بشر برای رسیدن به خوشبختی به تعداد انسان‌های روی کره‌ی زمین متفاوت است. هر فردی بر اساس انسان‌شناسی، جهان‌بینی و نظام فکری خود، خوشبختی را تعریف کرده، و برای خود هدف و کمالی را مطلوب می‌داند و به سمت آن کمال حرکت و تلاش می‌کند و هر چه قدر که به سمت کمال مطلوب نزدیک‌تر شود احساس خوشبختی بیشتری خواهد کرد. در این میان برخی از افراد برای احساس خوشبختی به دنبال تجربه‌های خارق‌العاده هستند در صورتی که افراد با شناخت عوامل خوشبختی می‌توانند از تجربه‌های معمولی و روزمره زندگی‌شان آن لذت و احساس خوشبختی را داشته باشند. هدف از این تحقیق، بررسی عوامل رسیدن به خوشبختی و آرامش از منظر آیات و روایات است که این امر به روش توصیفی-کتابخانه‌ای و با مراجعه به آیات و روایات گردآوری شده است. که نگارنده در این مقاله به بیان عوامل مادی و معنوی خوشبختی پرداخته، که آن عوامل عبارتند از: ازدواج، داشتن خانه و شغل، غنا و ثروت و ایمان، ذکر خدا، استقامت در دینداری، توکل بر خدا و... می‌باشد.

**واژگان کلیدی:** روایات، زندگی فردی، عوامل خوشبختی

---

<sup>۱</sup> سطح ۲، مدرسه علمیه الزهرا (س) زرین شهر

## مقدمه

بی‌تردید مقوله‌ی خوشبختی از مسائل اساسی و پرسش‌های دیرینه‌ی بشری به شمار می‌آید که با ابعاد مختلفی از زندگی بشر پیوند دارد و از زوایای گوناگونی مورد بررسی قرار گرفته است. هر انسانی می‌تواند تعریف منحصر به فردی از خوشبختی داشته باشد؛ زیرا احساس خوشبختی در زندگی افراد می‌تواند تاثیر بسیاری داشته باشد و همچنین عوامل متفاوت در احساس خوشبختی موثر است و دلیل آن نیز تفاوت خواسته‌ها، تفکرات و علایق انسان‌ها است. یکی از نیازهای ضروری بشر آرامش است وقتی که انسان احساس آرامش و آسایش خاطر داشته باشد مسلم است که خوشبختی را به دست آورده است؛ اما در علم روان‌شناسی خوشبختی با تعریف‌های متفاوت و متعددی بیان شده، و گاهی نظریه‌هایی که ارائه می‌شود باعث سردرگمی و فراز و نشیب در زندگی انسان شده است و آن‌طور که باید و شاید نتوانسته انسان را راهنمایی و هدایت کند و به سرمنزل مقصود برساند چون این نظریه‌ها منشا الهی ندارد و منشا آن‌ها برگرفته از زمین و زمان است مانند دین اسلام در یک راستا و به یک معنای مشخصی ختم نمی‌شوند و به یک سمت و سو سوق داده نمی‌شوند.

پس از جست‌وجوهای انجام شده توسط نگارنده در کتاب‌ها و مقالات متعدد این نتیجه حاصل شد که تعداد تحقیقات علمی مرتبط با احساس خوشبختی در ایران چنان قابل توجه نمی‌باشد مثلاً در کتاب "جویندگان راه خوشبختی، راحله‌سادات شرقی میلانی، تبریز: انتشارات ایشیق، ۱۳۶۹، چاپ اول" به پاسخ سوالاتی مانند چه کسی خوشبخت است؟ و یا این که آیا افرادی که ما آن‌ها را خوشبخت می‌دانیم، خودشان نیز این احساس را دارند؟ پرداخته و در بخشی دیگر نیز از تجربیات و زندگی شخصی خود مایه گذاشته است. و یا در کتاب "بدون دلار خوشبخت باش، به قلم مریم کمالی، تهران: انتشارات کتاب ریرا، ۱۳۹۷" که نویسنده قصد دارد به مخاطب بگوید که خوشبختی تنها داشتن یک حس خوب است و این که وقتی که خوشبختی را در زندگی حس کردی خود به خود وضعیت مالی‌ات هم خوب می‌شود. و همچنین در کتاب "۱۲ گام تاشادی بیکران، محمدسیدا، تهران: انتشارات نسل نواندیش، ۱۳۸۵، چاپ دوم" نویسنده در بخشی از کتاب به تعریف شادی و در بخش دیگری نیز به شادی در فرهنگ‌های مختلف و به این که چرا باید شاد باشیم، پرداخته است. حال آن که در مقاله حاضر نگارنده عوامل مادی و معنوی خوشبختی در زندگی فردی و تحلیل آن‌ها را بیان کرده است.

یکی از اساس‌ترین نیازهای انسان در حیات مادی و معنوی دستیابی به خوشبختی در دنیا و آخرت است و انسان پیوسته برای دستیابی به این مهم در تلاش است؛ اما گاهی در این مسیر به بیراهه می‌رود و دچار زیان می‌شود. در صورتی که اگر انسان راه و رسم درست زندگی کردن را بیاموزد می‌تواند زندگی شخصی، اجتماعی و حرفه‌ای خود را ارتقا دهد و این در صورتی ممکن است که انسان به تمام جنبه‌های جسمی و روحی خود توجه داشته باشد؛ زیرا سعادت انسان در برخورداری از کمالات روحی و جسمی است، حال آن‌که عوامل مادی و معنوی در تحصیل سعادت انسان نیز موثر است و از این‌رو است که نگارنده این امور را مورد بررسی قرار داده است.

از این‌رو تحقیق حاضر، به عوامل خوشبختی در زندگی فردی از منظر روایات پرداخته که این مهم دردو بخش عوامل مادی خوشبختی در زندگی فردی و همچنین عوامل معنوی خوشبختی در زندگی فردی از منظر روایات بررسی می‌شود.

## **مفهوم‌شناسی**

خوشبختی: انسان بر اساس جهان‌بینی و فلسفه و نظام اعتقاداتی که دارد کمالی را برای خودش در نظر می‌گیرد و به سمت کمال حرکت می‌کند و خوشبختی در حقیقت به معنای رسیدن به آن کمال مطلوب است.

### **۱. عوامل مادی خوشبختی در زندگی فردی از منظر روایات**

عوامل خوشبختی در زندگی هرکس با دیگری فرق می‌کند. و از دید هر شخص خوشبختی به شکلی خاص تغییر پیدا می‌کند به طور کلی عوامل زیادی وجود دارد که می‌تواند در خوشبختی انسان تاثیر بگذارد، برخی از عوامل در دیدگاه‌های مختلف مشترک هستند که در این تحقیق به آن اشاره می‌شود:

## ۱-۱. ازدواج

"ازدواج" ایجاد پیوند زناشویی بین زن و مرد به وسیله‌ی صیغه‌ی عقد با رضایت دو طرف است. قرآن به مسلمانان توصیه می‌کند که مردان و زنان بی‌همسر را همسر دهید<sup>۱</sup> و ازدواج را نشانه‌ی الهی و مایه‌ی آرامش دانسته و خداوند را الفت‌دهنده بین زن و مرد معرفی می‌نماید. در روایات نیز به ازدواج توصیه‌ی زیادی شده و ملاک‌هایی برای انتخاب همسر بیان شده است.

### ۱-۱-۱. ملاک‌های انتخاب همسر

ملاک‌های انتخاب همسر، از مهم‌ترین عواملی است که پس از انگیزه‌ی ازدواج، توجه جوانان را به خود جلب می‌کند، چنان‌چه نسل جوان تاثیر معیارهایی که برای زندگی مشترک انتخاب کرده را مورد بررسی قراردهد ضریب خطا در زندگی را کاهش می‌دهد و در آینده زندگی موفق‌تری خواهد داشت.

#### ۱-۱-۱-۱. انتخاب همسر مناسب

انتخاب همسر مناسب باعث سعادت و آرامش در زندگی مشترک می‌شود، چنان‌که از رسول- خدا(ص) نقل شده که ایشان زن پارسا را یکی از سه نشانه‌ی خوشبختی انسان معرفی می‌نماید.<sup>۲</sup>

### ۱-۱-۲. کمک به جوانان

دراین مورد پرسش‌های زیر می‌تواند جوانان را در امر انتخاب همسر یاری دهد:

۱- ارزش حقیقی ملاک مورد نظر( از قبیل: زیبایی، تحصیلات، ثروت و...) چیست؟

۲- میزان دوام و ثبات این ملاک در زندگی مشترک حقیقتاً تا چه اندازه است؟

۳- این ملاک در مقایسه با سایر ملاک‌ها، تا چه اندازه اصالت و اعتبار دارد؟

---

<sup>۱</sup> نور: ۳۲

<sup>۲</sup> فریدتنکابنی، راهنمای انسانیت، ص ۳۸۱

۴- نقش این ملاک در حل مشکلات احتمالی زندگی تا چه حد تاثیر دارد؟

آگاهی و شناخت، شرط لازم برای دستیابی به موفقیت در زندگی مشترک است. در جامعه‌ی امروزی اکثر دختران و پسران تمایل دارند همسرشان را خودشان انتخاب کنند اما این در شرایطی است که جوانان آموزش و مهارت کافی و لازم را در زمینه‌ی انتخاب همسر مناسب ندارند و باید از کتاب‌های موجود در این زمینه، مشاوره و تجارب و مشورت بزرگ‌ترها استفاده کنند تا بتوانند زندگی موفق و خوشبختی داشته باشند.

### **۱-۱-۱-۳. هم‌کفو بودن**

در دین اسلام و گفتار بزرگان، تاکید بسیاری بر هم‌کفو بودن طرفین در ازدواج دارد. علت عمده‌ی اختلافات خانوادگی، عدم تناسب بین زن و شوهر است. هر چه قدر شما برای یافتن شریک زندگی خود که تناسب بیشتری با شما داشته باشد، تلاش زیادی کنید، زندگی‌ای سرشار از نشاط و آرامش خواهید داشت.

هم‌کفو بودن از لحاظ اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی مطرح می‌شود. اگر هم‌کفو بودن وجود نداشته باشد، هر چه قدر که همسر انتخابی ایده‌آل باشد، چون تناسب وجود ندارد، منجر به اختلاف و نهایتاً شکست در زندگی می‌شود و این یعنی عدم احساس خوشبختی.

البته همتایی و هماهنگی و تناسب صد درصد امکان ندارد؛ زیرا هر انسانی دارای مغز، روح، اخلاق، تربیت، محیط و خانواده‌ی مخصوص به خود است و با دیگری فرق دارد.

### **۱-۱-۱-۴. دینداری و ایمان**

انسان بی‌دین، در حقیقت مرده‌ی متحرک است و هیچ تضمینی وجود ندارد که پایبند به رعایت حقوق همسر و زندگی مشترک باشد. انسان متدین به علت ترس از خدا و عاقبت کارش هیچ‌گاه همسر خود را اذیت نمی‌کند. مگر این که متدین حقیقی نباشد یا دچار عقده‌های روانی باشد.

در قرآن نیز خداوند می‌فرماید: "و هر کس از یاد من روی گردان شود زندگی سخت و تنگی خواهد داشت"، از این آیه نیز استفاده می‌شود که هر کس از یاد خدا روی گردان شود زندگی سخت و پر مشقتی را به دنبال داشته، و این امر مانع از رسیدن انسان به سعادت و خوشبختی می‌شود چرا که اضطراب و نگرانی خیال با یاد خدا از بین می‌رود و انسان در نهایت آرامش به زندگی ادامه می‌دهد. بدون شک انسان فقط در زیرسایه‌ی خداوند متعال می‌تواند به راحتی دل و اطمینان خاطر خویش را تامین کند و به سعادت و خوشبختی کامل در زندگی دست یابد.

## ۲-۳. استقامت در دینداری

یکی از مصادیق صبر، شکیبایی و استقامت است. صبر و استقامت بر رهبران و زمامداران واجب است بنابر احادیث و روایات کسی که شکیبایی کند و آن را به حساب خدا بگذارد، از دنیا بیرون نمی‌رود تا خداوند چشمش را با شکست دشمنانش روشن کند، علاوه بر پاداش‌هایی که برای آخرت او ذخیره خواهد کرد.<sup>۱</sup>

آیه‌ی ۲۴ سوره‌ی سجده می‌فرماید: "و از آن‌ها امامان و پیشوایان برگزیدیم که به فرمان ما مردم را هدایت می‌کردند به خاطر این که شکیبایی نمودند و به آیات ما یقین داشتند." در آیه‌ی شریفه دو شرط برای پیشوایان و امامان ذکر شده است: نخست صبر و پایداری و دیگر ایمان و یقین به آیات الهی.

پیامبر(ص) در روایتی فرمودند: "صبر در برابر ایمان همچون سراسر در برابر تن"، سرانجام این استقامت و صبر سبب پیروزی پیامبر(ص) بر مشرکان شد.

حضرت علی(ع) فرمودند: "قوی‌ترین دشمن سختی‌ها، صبر و شکیبایی است."<sup>۲</sup>

و همچنین روایتی دیگر از ایشان که نقل کردند: "بردباری، مانعی در برابر آفت‌ها است."<sup>۳</sup>

---

<sup>۱</sup> کلینی، کافی، ج ۳، باب الصبر، ص ۱۴۲

<sup>۲</sup> تمیمی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۸۲، ج ۶۲۷۵

<sup>۳</sup> لیثی واسطی، عیون الحکم والمواعظ، ص ۲۴، ج ۲۲۸

بنابراین صبر و استقامت یک فضیلت اخلاقی درجه دوم یا تکمیلی نیست بلکه یک ضرورت است و ترقی و تکامل انسان چه از جهت مادی و چه معنوی، بدون آن امکان پذیر نیست و استقامت شامل همه‌ی فضیلت‌ها و سعادت‌ها است و ابزار رسیدن به هرگونه خوشبختی است.

## ۲-۴. توکل به خدا

وقتی که در زندگی انسان مشکلات و گرفتاری‌هایی پیش می‌آید و انسان سعی در رفع آن دارد در این میان، آن چیزی که به سعی و تلاش او برکت می‌دهد و اراده و عزم انسان را در این راه راسخ می‌کند توکل به خدای متعال است. و در این جاست که با توکل کارها بهتر پیش می‌رود و همین توکل باعث پیروزی و تداوم حرکت در زندگی می‌شود که هم می‌تواند کار دنیا را آباد کند و هم کار آخرت را.

مرحوم نراقی می‌فرماید: توکل یعنی اعتماد کردن بر خدا و مطمئن بودن دل بنده در جمیع امور به خدا و حواله کردن همه‌ی کارهای خود به پروردگار و بیزارشدن از هر حول و قوه‌ای غیر از خدا و تکیه بر حول و قوه‌ی الهی.

یکی از خصوصیات بارز اخلاقی مومنان آرامش ظاهر و باطن است که از ثمرات توکل به خداوند است. همان‌طور که امام صادق (ع) می‌فرماید: "توکل رمز موفقیت است و انسان متوکل، موفق و شاداب و پرنشاط است".<sup>۱</sup> بنابراین توکل و احساس آرامش و خوشبختی در موازات همدیگر قرار دارند.

---

<sup>۱</sup> محمدی، میزان الحکمه، ص ۴۸۱

## نتیجه‌گیری

بنابر آنچه بیان شد تاثیر عوامل مادی و معنوی را می‌توان این‌گونه بیان کرد: در دین مبین اسلام تلاش برای رسیدن به موقعیت‌های مادی خواسته‌ای مشروع و سالم است و تلاش انسان را در حد تعادل برای ادامه ترغیب می‌کند. بنابراین موقعیت مادی را نمی‌توان مترادف خوشبختی یا شرط لازم برای خوشبختی دانست بلکه موفقیت مادی را می‌توان جزئی از احساس خوشبختی، آرامش‌خاطر و امنیت قرار داد و در این‌صورت بر احساس خوشبختی اضافه کرد.

و همچنین از مهم‌ترین عوامل خوشبختی انسان در دنیا و آخرت، عمل به احکام شرعی و دینی است که این مطلب را می‌توان از آیات قرآن و روایات به دست آورد. تحقیقات ثابت کرده معنویت با شادی و احساس خوشبختی رابطه‌ی مستقیم دارد، وقتی در زندگی به دستورات دینی مقید و آن‌را اجرا کنند زندگی برایشان بیشتر معنا و مفهوم پیدا می‌کند و بیشتر احساس خوشبختی و شادی دارند پس برای ایجاد حس خوشبختی بهتر است بیشتر روی مسائل معنوی تمرکز کنند. حال آن‌که با استفاده از چه روش‌هایی، احساس خوشبختی در فرد ایجاد می‌شود به خود شخص و مهارت‌هایی که برای این کار یاد گرفته وابسته است، تمرکز بر مهارت‌هایی که بلد است، می‌تواند به عنوان تقویت‌کننده‌ی احساس شادی و خوشبختی عمل کند.

## فهرست منابع

\*قرآن

- ۱- حبیب‌نژاد، احمد، پیوند آسمانی، قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صداوسیما، چاپ اول، ۱۳۸۱ ه.ش
- ۲- دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه، تهران: روزنه، موسسه‌ی چاپ و انتشارات دانشگاه تهران، چاپ دوم، ۱۳۷۷ ه.ش
- ۳- عاملی، باقر، حقوق خانواده، تهران: مدرسه‌ی عالی دختران ایران، چاپ اول، ۱۳۵۰ ه.ش
- ۴- فریدتنکابنی، مرتضی، راهنمای انسانیت، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ هفدهم، ۱۳۹۲ ه.ش
- ۵- مطهری، مرتضی، نظام حقوق زن در اسلام، تهران: صدرا، چاپ سی و سوم، ۱۳۸۱ ه.ش
- ۶- مظاهری، علی‌اکبر، جوانان و انتخاب همسر، قم: پارسایان، چاپ سی و هفتم، ۱۳۹۳ ه.ش
- ۷- محمدی ری‌شهری، محمد، میزان‌الحکمه، قم: موسسه‌ی فرهنگی دارالحدیث، چاپ پانزدهم، ۱۳۹۵ ه.ش
- ۸- معلم حبیب آبادی، محمدعلی، مکارالآثار، اصفهان: نقش مانا، چاپ اول، ۱۳۸۱ ه.ش
- ۹- نوایی‌نژاد، شکوه، مشاوره ازدواج و خانواده‌درمانی، تهران: انجمن اولیاء و مربیان، چاپ چهارم، ۱۳۹۶ ه.ش
- ۱۰- ابن‌شعبه حرانی، حسن بن علی، تحفه‌العقول، قم: موسسه‌ی فرهنگی دارالحدیث، چاپ پنجم، ۱۳۹۳ ه.ش
- ۱۱- پاینده، ابوالقاسم، نهج‌الفصاحه، تهران: سازمان انتشارات جاویدان، ۱۳۲۴ ه.ش
- ۱۲- حرعاملی، محمدبن حسن، وسائل‌الشیعه، تهران: کتابچی، چاپ دهم، ۱۳۸۶ ه.ش
- ۱۳- شهیدثانی، زیدالدین بن علی، مسالک‌الافهام، قم: بنیاد معارف اسلامی، چاپ چهارم، ۱۳۸۱ ه.ش

۱۴- شربینی، خطیب محمد بن احمد، مقنی المحتاج، قم: دار الذخائر، چاپ اول، ۱۳۶۹ ه. ش

۱۵- کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، تهران: دارالثقلین، چاپ چهارم، ۱۳۹۳

۱۶- طباطبائی، محمد حسین، تفسیر المیزان، قم: موسسه‌ی دارالعلم، چاپ پنجم، ۱۳۸۲ ه. ش

۱۷- طوسی، محمد بن حسن، تهذیب الاحکام، تهران: صدوق، چاپ اول، ۱۳۷۶ ه. ش

۱۸- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، تهران: المکتبه الاسلامیه، چاپ پنجم، ۱۳۸۶ ه. ش

۱۹- متقی هندی، علی بن حسام، کنز العمال، تهران: موسسه‌ی فرهنگی دارالحدیث، چاپ اول،

۱۳۷۴ ه. ش