

شادکامی در زندگی از دیدگاه اهل بیت^{علیهم‌السلام}

مهدیه آغشایی*

حجت الاسلام و المسلمین دکتر محمد مهدی صفورایی پاریزی**

چکیده

تکامل معنوی عالی‌ترین هدف انسان و دنیاهای بشر تحقق این هدف است و بدون آن رلعی برای رسیدن به این هدف والا وجود ندارد. زندگی آن چیزی است که در دنیا در اختیار داریم، دنیا و زندگی در آن، بسی مهم‌تر از آن است که در افهان عمومی وجود دارد. بی‌گمان رضامندی بشر موفقیت و کامیابی است و موفقیت در گرو داشتن «مهارت زندگی» و «مهارت کسب رضامندی» است. بنابراین، باید مهارت‌های رضایت از زندگی را کسب کرد؛ زیرا انسانی که این هنر را نداشته باشد به موفقیت نمی‌رسد.

برای کسب رضایت از زندگی باید انتظارات را واقعی کرد. از مهم‌ترین مشکلات و مسائلی که انسان‌ها با آن روبه‌رو می‌باشند، مسئله کسب معاش و روری است. البته در احادیث بیان شده است که خدا آن را تضمین می‌کند و باید به تضمین روری از سوی خداوند امیدوار باشیم.

کلیدواژه: شادکامی، زندگی، رضایت، امید، معاش، قناعت.

* دانش‌پژوه دوره کارشناسی، رشته علوم قرآن و حدیث، مؤسسه آموزش عالی بنت‌الهدی.

** دکتری روان‌شناسی بالینی، عضو هیئت علمی جامعه المصطفی (ص) العالمیه.

زندگی، مزرعه آخرت و خاستگاه رسیدن به کمال است و دین، راه و روش رسیدن به کمال را به انسان نشان می‌دهد. از این‌رو، زندگی ستیز شناختن دین صحیح نیست. کار، خانواده و امکانات زندگی از زمینه‌های شادکامی است، مشکلات و سختی‌ها نیز قابل انکار نیستند. باین، باید مهارت مقابله با سختی‌ها را آموخت؛ مهارت‌هایی چون صبر و بردباری در برابر سختی‌ها و درک این واقعیت که دنیا محل سختی‌هاست و زندگی، ترکیبی از تلخ و شیرین است. از سوی دیگر باید دانست که سختی‌ها پایان‌پذیرند و خدایی که سختی را به انسان می‌دهد، قدرت تحمل آن را نیز می‌دهد. برای رضایت از زندگی باید نکات مثبت زندگی کشف شود. با بالا بردن قدرت ایمان و باور به خدای یگانه، تحمل سختی‌ها آسان می‌شود؛ چرا که اگر انسان بداند مشکلات در واقع مقدرات خدای معال برای زندگی اوست و خدا نیز بسیار مهربان است، با اعتماد به او و مددگیری از نماز و روزه، بر مشکلات پیروز می‌شود. زهد و تقوا نیز فشار روانی ناشی از مشکلات را کاهش می‌دهد و انسان را به یاد مرگ انداخته، باعث کوچک‌سازی سختی‌ها می‌شود.

ضرورت مهارت

زندگی از آنجا که بیان تکامل و مقدمه آخرت است، حساس و سرنوشت‌ساز است. دنیاپرستی ناپسند است، ولی بی‌برنامگی در زندگی نیز پسندیده نیست. برای موفقیت در زندگی باید «مهارت زندگی کردن» را آموخت. بسیاری از ناکامی‌ها، از نداشتن مهارت‌های زندگی سرچشمه می‌گیرد. بهترین وسیله برای کسب این مهارت‌ها نیز دین است؛ زیرا دین، آموزه‌ای از شیوه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری است؛ هم به نیازهای مادی توجه دارد و هم به نیازهای معنوی، هم بعد شناخت و عقلانیت را در بر می‌گیرد، هم جبهه عاطفه و رفتار را. در صورتی که در آموزه‌های بشری، یا به همه

نیازها پرداخته نشده و یا برای پاسخ‌گویی به نیازها، راه نادرست پیشنهاد می‌شود. در میان سه مؤلفه شناخت، هیجان و رفتار، شناخت بیشترین اهمیت را دارد؛ زیرا انسان آن‌گونه که می‌اندیشد، هیجانی می‌شود و رفتار می‌کند. امروزه روش‌های درمان برای بیماری‌های روانی، مبتنی بر شناخت‌درمانی است. دانشمندان بر این باورند که اگر اندیشه و فکر افراد، درست شود، احساس و رفتار آنان نیز اصلاح می‌شود. روش شناختی دبی، واقع‌گرا است و مبتنی بر توهم و تخیل نیست. چنین شناختی موجب واقعی شدن انتظاراتها شده و در نتیجه احساس و رفتار انسان نیز واقعی می‌شود. راه دین برای رسیدن به آرامش و رضامندی و شیوه دین برای درمان بیماری‌های روانی، «واقعیت درمان شناختی» نامیده می‌شود.

مفهوم‌شناسی

امید

در لغت، انتظار همراه با خوش‌بینی برای برآورده شدن حاجت و مقصودی، آرزو، رجاء، چشم‌داشت، انتظار، توقع، چشم‌نیکویی داشتن، مقابل بیم، اعتقاد و اعتماد، استواری، اطمینان، وعده، طمع و آرز، به مجاز محل پناه، ملجا و مطمع^۱ است. امید در اصطلاح یعنی، داشتن آرزوی بعضی چیزها همراه با اعتماد و انتظار برای برآورده شدن آنها. زمانی که امید با ایمان تفاوت داشته باشد، این انتظار متصور، دردناک است؛ چرا که امید، نظر به آینده دارد. آگوستین می‌گوید:

امید، تنها با آینده سروکار دارد و رابطه مستقیم با فرد امیدوار دارد. امیدی که برآورده می‌شود، دیگر امید نیست و تبدیل به دارایی می‌شود.^۲

رضایت

رضایت در لغت به معنی خشودئ، پسندیدگی، میل و رضا، رضوان، قبول، رضامندی، اجازت، رخصت و خوشحالی^۳ است و در اصطلاح، یکی از اجزای شادی



است. ارزیابی فکری مسئله، قضاوت درباره آن و چگونگی حل آن، بخش شاخص رضایت است. در پژوهش‌ها می‌توان رضایت را درباره کل زندگی و یا در ابعاد اختصاصی مانند کار، ازدواج و سلامتی مورد بررسی قرار داد. تردیدهای زیادی درباره زمان اندازه‌گیری رضایت وجود دارد. گاهی رضایت، همبستگی زیادی با ویژگی‌های عینی زندگی افراد ندارد بلکه میزان رضایت به چگونگی تمرکز بر مسائل وابسته است. قضاوت درباره رضایت به میزان مقایسه آن با گذشته و یا دیگر افراد متکی است. رضایت از حالت‌های هیجانی آنی نیز تأثیر می‌پذیرد.^۴

زندگی

زندگی در لغت به معنای زندگانی، حیات، نقیض مرگ، عمر، معاش، عیش، معیشت، عشرت، تعیش، در تداول اسباب، مال، اسباب خانه و کالای خانه^۵ است و در اصطلاح، عبارت است از: نیرو، توان، آزادی، رشد، تحرک، احساس ژرف خوشبختی، برطرف کردن احساسات بی‌روح و ناشی از درماندگی، سرزندگی و نیرومندی، شرکت مفید در فعالیت‌های ارزشمند و حس خوشبودی از آفرینش و بخشیدن است.^۶

شادکامی

در لغت، خرمی، کله‌روایی و خوشحالی^۷ است و در اصطلاح، حالتی ذهنی و احساسی آرامش‌بخش است که می‌توان تجربه و با آن زندگی کرد. با جستجو کردن نمی‌توان به شادکامی رسید؛ زیرا این کار تأیید این مطلب است که باید در خارج از وجود «خود» به دنبال آن بود. درحالی که شادکامی، خارج از وجود نیست. شادکامی، احساسی کارآمد است که با درک و آموختن آن می‌توان به جایی در درون خود دسترسی پیدا کرد که آرامش خاطر در آنجاست.^۸

قناعت

در لغت به معنای خرسندی، رضا به قسمت، بسنده کردن، بسنده کاری، راضی شدن به اندک چیز، صرفه‌جویی و خوشبودی نفس است به آنچه خداوند بر او مقدر کرده و در اصطلاح، به گفته ملا احمد نراقی:

حالتی از برای نفس است که باعث اکتفا کردن آدمی به قدر حاجت و ضرورت و زحمت نکشیدن در تحصیل فضل از مال و این، از جمله صفات فاضله و اخلاق حسنه است و همه فضایل به آن منوط می‌شود، بلکه راحت در دنیا و آخرت به آن مربوط است و صفت قناعت، مَرکبی است که آدمی را به مقصد می‌رساند و وسیله‌ای است که سعادت ابدی را به جلب آدمی می‌کشد؛ زیرا هر که به قدر ضرورت، قناعت نمود و دل را مشغول قدر زائد نکرد، همیشه فارغ‌البال است و مطمئن خلط است و هر که از این صفت محروم و آلوده حرص و طمع و طول امل گشت، به دنیا فرو می‌رود و خلط او پریشان است و کار او متفرق می‌گردد و با وجود این، چگونه می‌توان تحصیل آخرت نمود و به درجات اختیار و ابرار رسید.

این صفت پسندیده در احادیث فراوان از امام معصوم مورد تقدیر قرار گرفته و به پرندگان طریق هدایت، گوشزد شده که آنچه می‌تواند بشر را از فرو رفتن در مظهر دنیا و دنیاپرستی حفظ کند، قناعت است که سرمایه‌ای تمام‌شدنی است.^{۱۰}

معاش

در لغت به معنای زیستن، زندگانی کردن، عیش، معیشت، زندگی، زندگانی، زیست، آنچه بدان زندگانی کسد، اسباب زندگانی و گذران روزی، مایه زندگی از لباس و غذا و جز آن و نیز جای زندگانی و دنیا^{۱۱} است و در اصطلاح، از ریشه عیش به معنای حیات یا زندگی است. این واژه گاهی مترادف با رزق و روزی به کار می‌رود و معنای

حقیقی آن آذوقه است.^{۱۲} این معما، هر چیزی را که با آن، زندگی جاندار دوام پیدا کند، شامل می‌شود.^{۱۳}

رضایت از زندگی

تکامل معوی والاترین هدف انسان در زندگی است و دنیا مکان رسیدن به این هدف است. رضامندی بستر موفقیت و کامیابی در زندگی است و انسان‌های موفق هر «رضایت از زندگی» را دارند. البته این به معنای نبودن مشکل در زندگی آنان نیست، بلکه با گرفتاری‌ها و پیشامدهای ناگوار مبارزه کرده‌اند و احساس ناراضی از زندگی نداشته‌اند.

با دقت در زندگی پیامبران و اولیای الهی، درمی‌یابیم که بیشترین سختی‌ها را تاب آورده‌اند و با این وجود، ناراضی و ناامید نبوده‌اند. هر رضایت از زندگی، بستری آرام برای پیشرفت و زمینه‌ای مطمئن برای موفقیت انسان فراهم می‌آورد.

رضایت از زندگی، احساسی درونی است و اگرچه بی‌ارتباط با دنیای خارج و واقعیت‌های بیرونی نیست، ولی به آن وابسته نیز نمی‌باشد و این امکان وجود دارد که در بدترین شرایط نیز بتوان از زندگی رضایت داشت.

برای رسیدن به احساس خوشبختی و رضایت از زندگی باید مرکز احساس را مهار و مدیریت کرد، یا امکانات مادی را فراهم نمود؟ احساس، از اندیشه سرچشمه می‌گیرد؛ بدون داشتن افکار غمگین، غم احساس نمی‌شود و بدون داشتن اندیشه خشمگین، نمی‌توان احساس خشم کرد. قرن‌ها پیش اپیکور، فیلسوف یونان باستان گفت: «نگرش و برداشت انسان‌ها از رویدادها بسی مهم‌تر و تعیین‌کننده‌تر از خود رویدادها هستند».^{۱۴}

باین می‌توان نتیجه گرفت که احساس رضامندی یا ناراضی از زندگی، ریشه در اندیشه دارد و برای رسیدن به رضایت در زندگی، باید در اندیشه‌ها دگرگونی ایجاد نمود.

هماهنگی انتظارات با واقعیت‌ها

رضایت از زندگی هنگامی شکل می‌گیرد که انتظار ما از زندگی واقع‌گرایانه باشد. ناکامی، پیامد ناهماهنگی انتظارات و واقعیت‌هاست که به افسردگی و ناراضی تبدیل می‌شود. به بیان دیگر باید درک شود که دنیا، قوانین خود را دارد و این قوانین توسط شخص، وضع نشده و به دلخواه او نیز تغییر نخواهد کرد. پس باید این قوانین به خوبی شناخته شود تا موفقیت به دست آید. اگر دنیا با همه سختی‌هایش شناخته شود، زندگی در آن آسان‌تر خواهد بود. پیامبر اکرم ﷺ درباره این اصل می‌فرماید: «وَرَعْلَمَنْ مِنْ الدُّنْيَا مَا لَعَلَّكُمْ لَفْسَكُم مِنْهَا»^{۱۵} اگر از دنیا آنچه را من می‌دانم، شما هم می‌دانستید، چنان‌های شما از آن احساس راحتی می‌کرد.

امام علی علیه السلام نیز درباره نقش تعیین‌کننده و محوری شناخت دنیا در خوشبختی می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا لَمْ يَحْزَنْ لَهَا»^{۱۶} هرکس دنیا را بشناسد، از بلاهای آن اندوهگین نمی‌شود. از دیدگاه ایشان، اگر دنیاشناسی واقعی باشد، با وجود سختی‌ها، باز احساس ناراحتی و ناراضی به انسان دست نخواهد داد. آموزه‌های زندگی‌ساز دین، انسان را به گونه‌ای تربیت می‌کند که در اوج سختی‌ها و گرفتاری‌ها نیز ناامید و افسرده نخواهد شد.

واقعیت‌شناسی دنیا

بیشتر افراد ناراضی از دنیا انتظار بهشت را دارند. مراد، این ویژگی بهشت است که هر چه انسان اراده کند، به آن دست می‌یابد، ولی دنیا به دلیل ماهیت و هدفی که در آفرینش آن در نظر گرفته شده، برنامه ویژه‌ای دارد و انسان باید خود را با آن برنامه تنظیم کند. اگر انسان از دنیا، انتظار بهشت داشته باشد، میان این چشم‌داشت و واقعیت، ناهماهنگی به وجود خواهد آمد و به ناکامی می‌انجامد؛ با ناکامی فشار روانی انسان افزایش می‌یابد و موجب احساس ناراضی از زندگی می‌گردد.

اگر دنیا آن‌گونه که هست، شناخته و پذیرفته شود و بر اساس شرایط

موجود، برنامه‌ریزی انجام گیرد، رضایت از زندگی حاصل می‌شود. امام علی^{علیه السلام} در این مورد می‌فرماید: «إِذَا لَمْ يَكُنْ مَا تُرِيدُ فَارِدْ مَا يَكُونُ»^{۱۸} هرگاه آنچه را که خواستی نشد، آنچه را که شد، بخواه.

برای واقعی کردن چشم داشت باید میان «دوست‌داشتی‌ها» و «ممکن‌ها»ی زندگی تفاوت گذاشت. امام علی^{علیه السلام} در این باره می‌فرماید: «إِذَا لَمْ يَكُنْ مَا تُرِيدُ، فَلَا تَبُلْ مَا كُنْتَ»^{۱۹} هرگاه آنچه را خواستی نشد، آنچه را هست، سخت نگیر.

این گونه نیست که همه هستی و زندگی انسان محدود به دنیا باشد. دنیا، بخشی از زندگی و مقدمه و زمینه‌ساز زندگی پایدار بشر است. بشر به دنیا می‌آید، ولی برای دنیا آفریده نشده است. پیامبر اکرم^{صلی الله علیه و آله} می‌فرماید: «لَكُمْ خَلْقٌ لِلْآخِرَةِ وَالدُّنْيَا خَلْقٌ لَكُمْ»^{۲۰} به درستی که شما برای آخرت آفریده شده‌اید و دنیا برای شما آفریده شده است. امام علی^{علیه السلام} نیز در این باره می‌فرماید: «فَنِي الدُّنْيَا حَيْثُمْ وَ لِلْآخِرَةِ خَلْقْتُمْ»^{۲۱} در دنیا حیات یافتید و برای آخرت، آفریده شدید. اگر انسان باور داشته باشد که محدود به این دنیا نیست و دنیا بستر شکل‌گیری زندگی جاوید است، کاستی‌های آن برایش آزاردهنده و غیر قابل تحمل نخواهد بود.

یکی دیگر از دلایل بی‌تاب شدن در برابر سختی‌ها مهم دانستن بهره‌های دنیا است و انسان برای از دست دادن چیزهای مهم، بسیار اندوهگین می‌شود. قرآن کریم می‌گوید: «... قُلْ مَا لَكُمْ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَ الْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى...»^{۲۲} بگو که زندگی دنیا متاعی اندک است و آخرت برای پرهیزکاران بهتر است... برای داشتن زندگی موفق و رضایت‌بخش، باید به چیزی و جایی دل بست که پایدار باشد؛ «آنچه نباید، دلبستگی را نشاید».

انتقال از خوشی به ناخوشی، یکی از مهم‌ترین عوامل فشار روانی است. اگر حالت خوشی و آسایش، وجود نداشته باشد و سپس مصیبتی فرا رسد، تلخی آن کمتر از زمانی است که مصیبتی پس از خوشی و سرمستی فرا رسد. قرآن کریم در توصیف

این حالت می‌فرماید:

... وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَوَرِحَ بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ
أَيْدِيهِمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ^{۲۲}

... و ما چون به انسان از لطف و رحمت خود بهره‌ای بخشیم، شاد شود و

اگر به کفر کردار خود رنج و عذابی بر او رسد سخت راه کفران پوید (و به

جای توبه به کلی خدا را از یاد ببرد).

همچنین در آیه دیگری می‌فرماید: «وَلَئِنْ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَكْفُرُ^{۲۳}

و اگر به انسان رحمتی از جلب خود بچشانیم، سپس آن را از او بگیریم، همدا او ناامید

و کفر ورز است».

دل بستن به دنیا

دل بستن به دنیای ناپایدار، آرامش زندگی انسان را برهم می‌زند؛ گاهی نگرانی فردای

نامعلوم، اضطراب بر فرد وارد می‌کند، گاهی گرفتاری‌ها او را اندوهگین می‌سازد و گاه

نیز از گذشته ناموفق خود، به حسرت و افسوس مبتلا می‌شود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این باره

می‌فرماید: «الرغبة في الدنيا تكثر اثمهم واثقون^{۲۴} دل‌بستگی به دنیا، حزن و اندوه را می‌افزاید»

و در کلام دیگری می‌فرماید:

انا زعيم بثلاث لمن اكب على الدنيا: بفقر لا غناء له و بشغل لا فراغ له و

بهم و حزن لا انقطاع له.^{۲۵}

من سه چیز را برای کسی که دل به دنیا بسته است، تضمین می‌کنم: فقری

که بی‌نیازی برای آن نیست، گرفتاری‌ای که آسودگی برای آن نیست و حزن و

اندوهی که پایان ندارد.

امام علی علیه السلام نیز پیامد دل‌بستگی به دنیا را سه چیز می‌شمرد:

من نهج قلبه بحب الدنيا لئلا منها بثلاث: هم لا يغبى و حرص لا يتركه و

لعل لا يدركه.^{۲۶}

هر کس قلبش به دنیا دلبسته شود، به سه چیز مبتلا می‌شود: اندیشناک شدنی که لو را بی‌نیاز نمی‌کند، حرصی که لو را رهانمی‌سازد و آرزویی که به آن نمی‌رسد.

لازمه زندگی رضایت‌بخش، دل‌نستن به دنیا است که در آموزه‌های دینی برای توصیف آن از واژه «زهد» استفاده می‌شود. امام علی علیه السلام در جمله‌ای پر معنی می‌فرماید: «الزهد افضل لراحتین»^{۲۸} زهد، برترین دو راحتی است. همچنین در جایی دیگر می‌فرماید: «من احب الراحة فليؤثر الزهد في الدنيا»^{۲۹} کسی که راحتی را دوست دارد، باید دل بسته نباشد به دنیا را برگزیند.

رزق و روزی

در سنت الهی، عالم هستی با اسباب و عللی اداره می‌شود و برخی از سنت‌های الهی مانند رزق و روزی، محصور در علل و اسباب مادی نیست. در عالم هستی دو گونه نظام علل وجود دارد؛ مادی و معنوی. عواملی چون ایمان، اطاعت از خدا، صدقه و... از جمله عوامل معنوی‌اند که در کنار تلاش و فعالیت مادی انسان، در کسب روزی مؤثرند. باینکه، کوشش انسان و اراده او سبب تأمه کسب روزی نیست. به این دلیل است که بسیاری از افراد توانمند، هر چه در پی روزی می‌روند، کمتر به آن دست می‌یابند و به عکس، چه بسیار افراد کم‌توانی که درهای روزی از هر سو به روی آنها گشوده است.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «اگر روزی‌ها به سببها و میزان بهرمندی از عقل می‌رسید، هر آینه بهایم و احمقان زنده نمی‌ماندند»^{۳۰} و نیز می‌فرماید: «خدای متعال، روزی احمقان را فراخ گردانید تا دانیان عبرت گیرند و بدانند که دنیا با زرنگی به دست نمی‌آید»^{۳۱}

در قرآن نیز آمده که: «لَئِنْ سَيْطَرُ الرِّزْقِ لَمِنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ...»^{۳۲} خداوند، روزی را برای هر کس که بخواهد، گشایش و برای هر کس که بخواهد، تنگ می‌کند... «وَيَقْدِرُ» از ماده «قدر» به معنای تنگ گرفتن، در مقابل «يسطر» به معنای گشادن است. حکمت خداوند



ایجاب می‌کند هر که تلاشش بیشتر باشد، سهمش از روزی نیز افزون‌تر باشد، ولی کلید روزی به دست خداست، نه بدگان. پیامبر اکرم ﷺ درباره این حقیقت می‌فرماید: **لو ان جميع الخلاق اجتمعوا علی ان یصرفوا عنک شیئا قد قدر لک ثم یتطیعوا و لو ان جميع الخلاق اجتمعوا علی ان یصرفوا لیک شیئا ثم یقدر لک ثم یتطیعوا.**^{۲۲}

اگر همه آفرینش جمع گردند تا چیزی را که برای تو مقدر شده، از تو برگردانند، نمی‌توانند و اگر همه آفرینش جمع گردند تا چیزی را که برای تو مقدر نشده، به تو دهند، نمی‌توانند.

اگر بشر بداند که روزی او تعیین شده، هیچ‌کس نمی‌تواند از آن بکاهد و هیچ قدرتی نمی‌تواند مانع آن شود، احساس آسودگی کرده و از زندگی خود لذت می‌برد. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «من وثق بان ما قدر الله له لن یفرته استراح قلبه»^{۲۳} کسی که مطمئن باشد آنچه خدا برای او مقدر کرده، فوت نمی‌شود، دلش آرام می‌گیرد». امام صادق علیه السلام نیز در این باره می‌فرماید:

کمان لمیر المؤمنین کنیرا ما یقول: اعلمو اعلما یقینا ان الله عزوجل ثم یجعل لعلبد و ان اشد جوده و عظمت حیلته و کثرت مکایدته ان یسبق ماسی نه فی اذکر الحکیم و ثم یحل من لعلبد فی ضعفه و قلة حیلته ان یبلغ ماسی نه فی اذکر الحکیم. ایها الناس انه لن یرداد امرؤ نقیرا بحذقه و ثم ینتقص امرؤ نقیرا لحقته فاعالم لهذا لعلمل به اعظم الناس راحة فی منفته و اعلم لهذا التارک نه اعظم الناس شغلا فی مضرتنه.^{۲۴}

امیرمؤمنان علیه السلام این جمله را بسیار می‌گفت: به یقین بدانید که خداوند - هر چه جل - برای کسی که به جد تلاش می‌کند و شگردهای فرلوان دارد و زحمت فراوان می‌کشد، این امکان را قرار نداده که از آنچه در لوح محفوظ برای او در نظر گرفته شده، پیشی گیرد و مایع نشده تا بنده‌ای که ناتوان و کم‌چاره است،

به آنچه برای او در لوح محفوظ در نظر گرفته شده، برسد. ای مردم، ذره‌ای به رزق کسی به خاطر هرشمندی‌اش افزوده نمی‌شود و ذره‌ای از رزق کسی به خاطر نادلمی‌اش کاسته نمی‌شود پس کسی که به این نکته آگاه باشد و به آن عمل کند، آسوده‌ترین مردم است و کسی که این را بداند و به آن عمل نکند، گرفتارترین مردم خواهد بود.

قناعت

همان‌طور که بیان شد تأمین رزق و روزی را کسی تصمیم کرده است که هم خزانه‌های آفرینش در دست اوست و هم تنها قدرت آفرینش است. در تعیین رزق و روزی ملاک اساسی، مصلحت فرد است. تصمیم‌کننده روزی، علاوه بر دارا و توانا بودن، دانا و حکیم نیز است. بنابراین، آنچه را تعیین می‌کند بر اساس مصلحت فرد است. همچنین حریص بودن و تلاش بی‌حاصل تأثیری در افزایش روزی نخواهد داشت و متانت و ورزیدن و عفت داشتن نیز از آن نخواهد کاست.

تفاوت انسان قانع و حریص، ناراضایی در احساس آرامش است؛ فرد قانع از آن بهره‌مند است و فرد حریص از آن محروم. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

«إِنَّ لِكُلِّ لَمْرٍ رِزْقًا هُوَ يَأْتِيهِ لَا مَحَالَةَ فَمَنْ رَضِيَ بِهِ بَرَكَ لَهُ فِيهِ وَ وَسِعَهُ وَ مَنْ لَمْ يَرْضَ بِهِ لَمْ يَبَارِكْ لَهُ فِيهِ وَ لَمْ يَسِعْهُ»^{۲۵}

آگاه باشید که برای هرکس روزی‌ای هست که به ناچار به او می‌رسد. پس اگر کسی به آن راضی باشد مایه برکت او شده و نیازهایش را فرامی‌گیرد.

کسی که به روزی خداداده، قانع و از آن راضی باشد، گواراترین زندگی را خواهد داشت. از امیرالمؤمنین علیه السلام تفسیر آیه شریف «... فَالْحَيَاةُ حَيَوةٌ طَيِّبَةٌ...»^{۲۶} ما او را در زندگانی خوش و باسعادت زنده (ابد) می‌گردانیم...» را پرسیدند، ایشان در پاسخ فرمود: «جبات طيبة، قناعت است»^{۲۷} از امام صادق علیه السلام نیز نقل شده که لقمان به فرزند خود گفت: «اَتَعْبَقُ بِقَسَمِ اللَّهِ بِصَفْوَةِ عَيْشِكَ»^{۲۸} به آنچه خدا قسمت تو کرده، قانع باش تا زندگی‌ات باصفا شود.

هیچ ثروتی به اندازه راضی بودن از روزی، احساس فقر و نیازمندی انسان را از میان نمی‌برد. کسی که به حلال اندک راضی باشد، سبک‌بار زندگی خواهد کرد.

امید

زندگی با گذر زمان پایه عرصه وجود می‌گذارد. زمان نیز به سه بخش تقسیم می‌شود؛ گذشته، حال و آینده. نگاه حسرت‌آمیز به گذشته، واپس‌گرایی است و نگاه به حال موجب ایستایی می‌گردد. آنچه به زندگی، پویایی و تحرک می‌بخشد، نگاه به آینده است که از آن به امید یاد می‌کنیم.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

انما الامل رحمة من الله لامتی لولا الامل ما ارضعت ام وئدا ولا غرس

غارس شجرا.^{۳۹}

همانا آرزو، رحمتی از جانب خدا برای امت من است. اگر آرزو نبود، هیچ

مادری فرزندش را شیر نمی‌داد و هیچ کشاورزی درخت نمی‌کاشت.

شیر ندادن فرزند یعنی، انقطاع نسل و نکاشتن درخت یعنی، نابودی غذای زندگی. گویند روزی حصرت عیسی به پیرمردی که مشغول کشاورزی بود، می‌نگریست. سپس به خداوند عرض کرد: «خداوند، امید را از دل او برگیر!» در این هنگام، پیرمرد بیل خود را به کاری نهاد و روی زمین دراز کشید. مدتی گذشت؛ حصرت عیسی به خداوند عرض کرد: «خداوند، امید را به دل او بازگردان!» ناگهان کشاورز پیر برخاست و شروع به کار نمود. حصرت عیسی نزدیک رفت و ماجر را از وی پرسید. پیرمرد گفت:

مشغول کار کردن بودم که با خود فکر کردم و گفتم: تا به کی می‌خواهی

کار کنی ای پیرمرد؟ از این رو، بیل را کنار گذاشتم و خوابیدم کمی گذشت، با

خود گفتم: به خدا سوگند، تا زنده هستی باید زندگی کنی! از این رو برخاستم

و بیل را دوباره به دست گرفتم.^{۴۰}

امام علی علیه السلام نیز می‌فرماید: «من کثر مناه قل رضاه»^{۲۱} هر کس آرزوهایش زیاد شود، رضایت او کم می‌شود.

مقایسه در زندگی

تفاوت سطح زندگی افراد گوناگون جامعه، واقعیتی اجتماعی است که در رضایت افراد از زندگی مؤثر است. این واقعیت، مقایسه اجتماعی را به وجود می‌آورد. مقایسه اجتماعی، سنجش موقعیت خود با وضعیت دیگران است و انواعی دارد؛ مقایسه صعودی، نزولی و هم‌سطح. هدف مقایسه، کسی است که با او سنجیده می‌شود که در مقایسه صعودی در سطح بالاتری است. اگر هدف مقایسه در سطح پایین‌تری قرار داشته باشد، مقایسه نزولی نامیده می‌شود. مقایسه هم‌سطح نیز سنجش وضعیت خود با کسانی است که در موقعیت برابری قرار دارند.

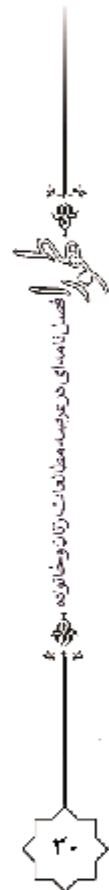
مقایسه گاهنده

افراد در شیوه نگرش به دنیا، دو گروه‌اند: گروهی دنیا را می‌بسد و گروهی به آن چشم می‌دوزند. چشم دوختن، اهمیت دادن و مجذوب شدن است و مقایسه را در پی خواهد داشت. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید:

وَلَا تَدْنُ عَيْنُكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فَبِمَا وَرَزَقُ رِيكٌ خَيْرٌ وَأَبْتَىٰ.^{۲۲}

و به آنچه گروههایی از آنان را از آن برخوردار کردیم، چشم مدور که شکوفه‌های زندگی دنیا هستند و روزی پروردگارت بهتر و پایدارتر است. در این آیه، از اموال دنیا به «شکوفه» تعبیر شده که عمری کوتاه دارد. در مقابل آن نیز از رزق خداوند یاد شده که دو ویژگی دارد؛ خیر بودن و پایدار بودن. ناچیز شمردن نعمت‌ها، از مقایسه صعودی ناشی می‌شود. امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید:

إياكم أن تمدوا الطرفكم إلى ما في أيدي أبناء الدنيا فمن مد طرفه لي ذلک



طال حزنه و لم یشف غیظه و استصغر نعمة الله عنده فیقل شکرة الله.^{۲۲}

پرهیزد از اینکه به آنچه در دست فرزندان دنیاست، چشم بدوزد که هر کس به آن چشم بدوزد، حزن او طولانی می‌گردد و خشم و آرام نمی‌گیرد و نعمت الهی را که نزد لوست، کوچک می‌شمارد و در نتیجه سپاس‌گزاری او کاهش می‌یابد.

زندگی هیچ کس در دنیا کامل نیست. اگر انسان به داشته‌های خود توجه کند و از آنها لذت ببرد، راحت‌تر می‌تواند نداشته‌ها را تحمل کند و اگر کسی داشته‌های خود را نبیند، تمام زندگی خود را محرومیت می‌داند.

مقایسه، گاهی در امور مادی، گاهی در امور معنوی و گاهی در روابط اجتماعی است. آنچه به بحث ما مربوط می‌شود، مقایسه در امور مادی است. مقایسه صعودی در امور مادی، سطح رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد و می‌توان آن را مقایسه کاهشده نامید. مقایسه افزایشده، مقایسه نزولی در موارد مادی است که سطح رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد.

مقایسه افزایشده

مقایسه افزایشده نتیجه نگاه نزولی در امور مادی است؛ یعنی نگاه کردن به زیردست و مقایسه زندگی خود با زندگی او. این مقایسه، تأثیرهای خوبی بر زندگی و روان انسان خواهد داشت. مقایسه نزولی از عوامل شادکامی و رضامندی است. پیامبر اکرم ﷺ به سلمان سفارش می‌کند که از مقایسه صعودی پرهیزد: «لوصائی رسول الله بسبع... ان انظر الی من هی دونی و لا انظر الی من هر فوقی»^{۲۳} پیامبر خدا مرا به هفت چیز سفارش کرد: اینکه نگاه کنم به کسی که پایین‌تر از من است و ننگرم به کسی که بالاتر از من است.

امام صادق علیه السلام نیز به حمران بن اعین می‌فرماید: «یا حمران، انظر الی من هو دونک فی المقدره ولا تنظر الی من هو فوقک فی المقدره»^{۲۴} ای حمران، نگاه کن به کسی که در زندگی از تو پایین‌تر است و به کسی که در زندگی از تو بالاتر است، نگر. پیامبر اکرم ﷺ نیز می‌فرماید:

انظروا الی من اسفل منکم و لا تنظروا الی من هو فوقکم فهو اجدر ان لا
تزدروا نعمة الله. ^{۴۶}

به کسی که پایین‌تر از شماست، نگرید و به آنچه بالاتر از شماست، نگاه
نکنید که این کار برای اینکه نعمت‌های خدا را ناچیز نشمرید، بهتر است.
انسان میانه‌رو یا شهامت می‌پذیرد که ممکن است داشته‌های دیگران را نداشته باشد،
ولی چیزهای بسیاری نیز دارد که دیگران ندارند. نادیده گرفتن داشته‌ها و ناچیز شمردن
آنها هر نیست؟ هر آن است که انسان، با کمترین امکانات نیز روحیه‌ای قوی و بانشاط
داشته باشد.

امکانات خون‌سپختی

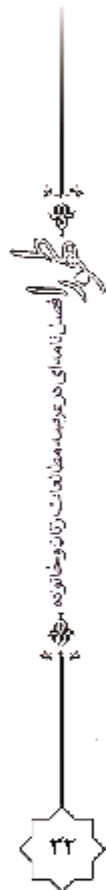
لذت کار کردن

دین، تأکید زیادی بر کار و تلاش دارد و بشر را از توکل بدون فعالیت پرهیز داده
است. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

احذر کل لحذر ان یخدعک الشیطان فیمثل نک اثرائی فی صورة التوکل
و یورثک انهوینی بالاحالة علی التقدر فان الله امر بالتوکل عند انقطاع الحیل و
بالتسليم للقضاء بعد الاعتذار. ^{۴۷}

به تمام معنا پرهیز از اینکه شیطان تو را بفریبد و سستی را در چهره توکل
برایت نمایان سازد و تنبلی را به وسیله احاله به تقدیر برایت به ارمغان آورد.
همانا خداوند متعال هنگام فقدان چاره، به توکل فرمان داده و هنگام معذور
بودن، به تسلیم بر قضا.

انس بن مالک می‌گوید: روزی کسی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پرسید: «شترم را ببندم و توکل
کنم یا رها کنم و توکل کنم؟» حضرت فرمود: «ببند و توکل کن. باید با توکل، زانوی شتر را
بست» ^{۴۸}



امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید: «اعقل راحلتک و توکل»^{۴۹} زانوی شترت را ببند و توکل کن. بنابراین زندگی موفق زمانی به دست می‌آید که در کنار توکل و امید به خدا و باور به روزی‌رسان بودن خداوند، تلاش نیز نمود.

هشتم تدبیر

پیش‌تر گفتیم که «روزی» از بزرگ‌ترین نیازهای انسان است که خداوند تأمین آن را تصمیم نموده و این تصمیم را مشروط به فعالیت و تلاش کرده است. چگونگی استفاده انسان از روزی مهم‌تر از کسب روزی است. یکی از ضرورت‌های زندگی موفق، مهارت استفاده از روزی است. کسی که این مهارت را نداشته باشد، با هر اندازه مال و امکانات نیز نمی‌تواند زندگی خوبی را سامان دهد. چه بسیار افرادی که با مال و امکانات اندک، زندگی موفق سامان یافته‌ای دارند. راز این تفاوت، در «تدبیر امور زندگی» است.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «قرام لعیش حسن التقدير و ملاکه حسن التدبیر»^{۵۰} قرام زندگی در نیک تقدير کردن است و ملاک آن، نیک تدبیر کردن. بدون داشتن تدبیر، زندگی، محصول ارزشمندی است که آفت گرفته است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «آفة المعاش سوء التدبیر»^{۵۱} آفت زندگی، بد تدبیر کردن آن است. بد تدبیر کردن، کلید فقر است و پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله تهدید آورده امت اسلامی را «سوء تدبیر» می‌داند: «ما اخاف علی امتی الفقیر و لکن اخاف علیهم سوء التدبیر»^{۵۲} من برای امت از فقر نمی‌ترسم، ولی از سوء تدبیر ترسانم.

مهارت‌های رویارویی با مشکلات

رضایت از زندگی، مشروط به نداشتن سختی و مشکل نیست. روی دیگر زندگی، سختی‌ها و مشکلات اجتناب‌ناپذیر است، ولی ناکامی و شکست، سرنوشت حتمی رویارویی با سختی‌ها نیست. آنچه موجب ناکامی می‌گردد، نداشتن مهارت‌های لازم

برای رویارویی با پدیده‌های ناخوشایند است. انسان با چنین مهارت‌هایی می‌تواند روزگار ناخوشایند روی آوردن سختی‌ها را به سلامت پشت سرگذارد و از آن، پلی نیز برای رسیدن به موفقیت بیشتر بسازد.

نخستین واکنش به حوادث ناخوشایند، بی‌تابی است. *همرآن کریم* در این باره می‌فرماید: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ شَرٌّْ جَزَّوْعًا»^{۵۲} همانا انسان، حریص و بی‌تاب آفریده شده است * هرگاه بدی به او برسد، بی‌تاب می‌شود. بی‌تابی تأثیری در حل مشکل ندارد و بر مصیبت نیز می‌افزاید و بهترین راه مقابله با سختی، بردباری است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الجزع عند المصيبة يزيدها و الصبر عليها يبديها»^{۵۳} بی‌تابی هنگام مصیبت، آن را بیشتر می‌کند و بردباری کردن بر آن، آن را از بین می‌برد.

بی‌تابی، روال عادی زندگی را تغییر داده، تعادل انسان را بر هم می‌زند. این بی‌تعادلی به دو شکل نمایان می‌شود؛ بروز رفتارهایی که پیش‌تر انجام نمی‌داده و ترک رفتارهایی که انجام می‌داده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

ان الجزع علی المصيبة ان يعمل شيئا لم يكن يعمله او يترك شيئا كان يعمله.^{۵۴}

همانا بی‌تلبی بر مصیبت این است که کاری را انجام دهد که انجام نمی‌داده و یا ترک کند چیزی را که انجام می‌داده است.

از سوی دیگر کسل شدن اظهار ناتوانی کردن و دست روی دست گذاشتن و روال زندگی را رها کردن، مشا ترک کردن اموری است که انسان در شرایط عادی آنها را انجام می‌داده است.

نسادکامی

یکی دیگر از زمینه‌های خوشبختی، شاد بودن، شاد زیستن و احساس شادکامی است که هر انسانی برای کسب آن باید تلاش کند.

۱. امید

یکی از زمینه‌های لازم برای لذت بردن از زندگی، وجود امید است. بدون امید، زندگی جلوه‌ای نخواهد داشت؛ زیرا شیرینی آن با تلخی ترس از بین می‌رود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «لا خیر... فی الوطن الا مع الامن و السرور»^{۵۴} هیچ خیری... در وطن نیست، مگر با امنیت و شادی. در این کلام، امید و شادمانی در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند. امام علی علیه السلام نیز رابطه میان این دو مفهوم را به خوبی بیان کرده است: «کل سرور یحتاج الی امن»^{۵۵} هر شادی‌ای، نیاز به امنیت دارد.

اهمیت نعمت امید، تا آنجا است که از مهم‌ترین پرسش‌های روز قیامت، پاسخ‌گویی به نحوه استفاده از آن است. امام باقر علیه السلام ذیل آیه «ثُمَّ تَسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ»^{۵۶} آنگاه در آن روز از نعمت‌ها شما را باز می‌پرسند، در تفسیر نعمت‌های مورد بازخواست در قیامت، ابتدا به امید اشاره می‌کند.

۲. سلامت

تن بیمار، زندگی انسان را تلخ می‌کند. سلامتی از هر نعمتی برتر است و سایر نعمت‌ها هنگامی لذت‌بخش می‌شوند که انسان، سالم باشد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «لا خیر فی الحیلة الا مع اَصحة»^{۵۷} هیچ خیری در زندگی نیست، مگر با سلامت. اگر همه امکانات فراهم باشد، ولی سلامتی وجود نداشته باشد، زندگی انسان کامل نمی‌گردد: «بِالصحة تستكمل اللذة»^{۵۸} با وجود سلامت، لذت کامل می‌شود.

با این حال، سلامتی از نعمت‌های فراموش شده است و انسان ارزش سلامتی خود را درک نمی‌کند. بهره بردن از هر نعمتی هنگامی رخ می‌دهد که انسان، وجود آن را درک کند و به اهمیت و ارزش آن پی ببرد. برای بهره بردن از سلامت، باید قدر آن را شناخت و در نگهداری آن کوشید.

۳. شوخ طبعی

یکی دیگر از زمینه‌های شادکامی، خنده و شوخی است. مزاح و شوخی، فشار روانی انسان را می‌کاهد و فضای روان را صفا و نشاط می‌بخشد. کسانی که گرفته و عبوس‌اند، روحی خسته و آزرده خواهد داشت. اندکی شوخ طبعی و خنده، نشاط و شادکامی را برای انسان به ارمغان می‌آورد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «لا باس بالمشاکهة یروح بها الانسان عن نفسه و یمخرج عن حد تعبیر»^{۶۱} شوخی کردن اشکالی ندارد. انسان به وسیله آن، نفسش را آسوده می‌سازد و از حد گرفتگی و عبوس بودن خارج می‌شود.

امام کاظم علیه السلام نقل می‌کند که روزی فردی اعرابی، خدمت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله رسید و هدیه‌ای به ایشان داد. سپس گفت: «پول هدیه مرا بده». پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله با شنیدن این جمله خندید. پس از آن ماجرأ هرگاه آن حصرت اندوهگین می‌شد، می‌فرمود: «آن اعرابی چه کرد؟ ای کاش می‌آمد». ^{۶۲} باین یکی از راه‌های کاهش اندوه، شوخی کردن و خندیدن است. یادآوری خاطرات خنده‌آور نیز مفید و تأثیرگذار است.

ایمان و شوخ طبعی، باهم مفاهاتی ندارند. الگوی دینی زندگی، خالی از این امور نیست. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله یکی از ویژگی‌های اهل ایمان را شوخ طبعی آنان می‌داند: «المؤمن دعب لعب و المنقلب قطب غضب»^{۶۳} فرد مؤمن خوشرو و بذله‌گو است، و منافق، اخمر ترش‌رو.

روزی امام صادق علیه السلام از یونس شیپانی پرسید: «وضع شوخ طبعی در میان شما چگونه است؟» گفت: «اندک». حصرت فرمود: «فلا تفعلوا فان المداعبة من حسن الخلق و انک تدخل به لسرور علی الخیک»^{۶۴} این گونه عمل نکنید؛ چراکه شوخی کردن از خوش اخلاقی است و تو بدین وسیله، برادر خود را شاد می‌سازی. در این کلام، دو نکته زیبا وجود دارد؛ یکی اینکه شوخی، از نشانه‌های حسن خلق است که دین بر آن تأکید دارد و دوم اینکه مایه سرور و شادکامی دیگران می‌شود و بدین وسیله، اندوه آنان کاهش می‌یابد. امام صادق علیه السلام در ادامه سخن به همین نکته نیز اشاره می‌فرماید: «و لقد کان رسول الله



یداعب لرجل یرید ان یرسه؛^{۶۵} و همانا سیره پیغمبر اکرم ﷺ این بود که با کسی شوخی می کرد تا او را مسرور سازد.

امام علی علیه السلام نیز می فرماید:

كان رسول الله ليسر لرجل من اصحابه اذا راه مغموها بالمدحبة و كان يقول:
ان الله يبغض المعبس في وجه اخرائه.^{۶۶}

سیره رسول خدا این بود که وقتی یکی از اصحاب خود را غمگین می دید، او را به وسیله شوخی کردن شاد می کرد و می فرمود: «خداوند، نفرت دارد از نرشروبی در چهره برادرش.

شوخی کردن، مرزهایی دارد که نباید از آن تجاوز کرد؛ از حق و صداقت خارج نشود، به باطل کشیده نشود و آلوده به دروغ و دشنام نگردد. روزی اصحاب با شگفتی به پیامبر اکرم ﷺ گفتند: «شما با ما شوخی می کنید؟» حضرت فرمود: «ولی جز حق نمی گویم».^{۶۷}

امام باقر علیه السلام می فرماید: «ان الله عزوجل يحب المدحبة في الجماعة بلا رفث»^{۶۸} خداوند - عز و جل - کسی را که در جمع، بدون دشنام شوخی می کند، دوست دارد. باید توجه داشت که شاد کردن اطرافیان یا تمسخر دیگران از آسیب های مهم شوخی کردن است.. از دیگر نباید های این بحث، شوخی با نامحرم است که زمینه گناه را فراهم می سازد. اگر هزینه شوخی، ارتکاب گناه باشد، ارزش ندارد. ابوبصیر می گوید: «در کوفه به زنی قرآن می آموختم. روزی با وی شوخی کردم. وقتی خدمت امام باقر علیه السلام رسیدم، مرا سرزنش کردند و فرمودند: «دیگر این کار را تکرار نکن».^{۶۹}

زیادی شوخی و خنده نیز ناپسند است که پیامدهای ناگواری خواهد داشت. قهقهه زدن نیز موجب قساوت قلب و مردن دل می گردد و هیبت و وقار انسان را می برد.^{۷۰}

واقعیت، این است که دنیا محل سختی‌ها و بلاهاست؛ بلاهایی که بی‌هدف و بی‌معنا نیستند. زندگی در دنیا پیامدهایی دارد که در اختیار بشر نیست؛ نه در تنظیم آن نقشی دارد و نه می‌تواند آن را تغییر دهد. دنیا بر اساس حکمت و مصلحت الهی تنظیم شده و خیر و صلاح انسان نیز در آن است. یکی از کلیدهای رضایت از زندگی، شناخت درست دقیق دنیا است. انسان باید بداند که زندگی، آن‌چنان که او می‌اندیشد، تلخ و گرنده نیست و تصور و انتظار او از دنیا و زندگی آن را تحمل‌ناپذیر می‌سازد. زهری نقل می‌کند که روزی امام سجاده علیه السلام به یکی از کسانی که در مجلس ایشان حاضر بود، رو کرد و فرمود:

اتق الله او أجمل فی اطلب ولا تطلب ما لم یخلق، فان من طلب ما لم یخلق تقطعت نفسه حسرات و لم یزل ما طلب.^{۷۱}

تقوای الهی داشته باش و در طلب کردن، به زیبایی رفتار کن و آنچه را آفریده نشده، طلب نکن؛ زیرا کسی که آنچه را که آفریده نشده طلب کند، جان او از حسرت، به شماره می‌افتد و به خواسته خود نمی‌رسد.

کسانی که از زندگی خود ناراضی‌اند، انتظارشان از دنیا واقع‌گرایانه نیست. خواستن زندگی بدون سختی، انتظاری غیر واقعی است؛ زیرا سختی‌ها بخشی از زندگی‌اند و در کشاکش رویارویی با گرفتاری‌ها، روح انسان صیقل می‌یابد و استعدادهای نهفته او آشکار می‌گردد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «مع کل فرحة ترحة»^{۷۲} با هر خوشی، رنجی هست.

یکی از باورهای نادرست، پایداری سختی‌ها است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: ان للمحن غایت و للغایت نهایات فاصبر و ائتها حتی تبلغ نهایاتها فالتحرک

لها قبل انقضائها زیادة لها.^{۷۳}

همانا برای سختی‌ها هدفی است و برای آن اهداف، پایانی است پس بر آنها
بردار بشید تا به پایان برسند؛ چراکه حرکت در برابر آنها پیش از پایان
یافتنشان، افزایشده آنهاست.

در پایان سختی‌ها، فرج از راه می‌رسد و روزگار خوشی فرامی‌رسد. زنی خدمت
امام صادق علیه السلام رسید و گفت: «ای پسر پیمبر خدا، پسر من به مسافرت رفته و غیبت او طولانی
شده و اشتیاقم به دیدن او شدت یافته است. برایم دعا کن» حضرت به وی فرمود: «بردار
باش» زن رفت و بردباری پیشه کرد. پس از چند روز بازگشت و از وضع خود،
شکایت کرد و حضرت به وی فرمود: «بردار باش». او نیز چنین کرد و برای مرتبه
سوم بازگشت و از طولانی شدن غیبت فرزندش شکایت کرد. حضرت به وی فرمود:
«آیا به تو نگفتم بردبار باش؟» زن گفت: «تا چه اندازه صبر کنم؟ به خدا سوگند، صبرم تمام
شده». در این هنگام، حضرت به وی فرمود: «به منزل خود بازگرد! خواهی دید فرزندت از
سفر برگشته است». زن رفت و با تعجب دید که فرزندش از سفر برگشته است. نزد
حضرت بازگشت و گفت: «ای پسر پیمبر صلی الله علیه و آله، بعد از پیمبر وحی بر تو نازل شده است؟»
حضرت فرمود:

لا و لکنه قد قال: عند فناء الصبر يأتي الفرج فلما قلت: قد فني الصبر عرفني
ان الله قد فرج عنك بقدم ولدك.^{۶۶}

نه! ولی پیمبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده است: هنگام تمام شدن صبر، فرج می‌آید.
از این رو، وقتی گفتم: صبرم تمام شده، دانستم که خداوند با آمدن فرزندت،
فرج تو را رسانده است.

گاهی تصور می‌شود که رسیدن مصیبت، به معای خارج شدن از دایره ولایت و
حمایت الهی است و با این باور، ترس و نگرانی به انسان رو می‌کند. اگر او بداند که
گرفتاری‌ها و مشکلات، بخشی از برنامه مظم و حکیمانه خداوند است، احساس
راحتی می‌کند و از رنج و دردش کاسته می‌شود.

باین، یکی از چیزهایی که بر تلخی حوادث می‌افزاید تصادفی پنداشتن آنهاست. اگر بدانیم سختی‌ها و حادثه‌ها بخشی از زندگی‌اند و همه اینها تحت یک برنامه منظم و دقیق قرار دارند، واکنش ما به آن متفاوت خواهد بود. مبرهن است که غیرمنتظره دانستن پدیده‌ها، موجب خرسندی یا ناخرسندی ما می‌شوند، چیزی که با واقعیت سازگاری ندارد.

واقعیت این است که همه چیز بر اساس تقدیر الهی رقم می‌خورد و تلخ و شیرین زندگی، تحت برنامه‌ای منظم، هدفمند و حکیمانه قرار دارد.

ممکن است تصور کنیم وارد شدن به مصیبت یعنی، خارج شدن ما از دایره ولایت و حمایت الهی. از این رو دچار ترس و نگرانی می‌شویم، اما اگر بدانیم که خدا در همه حال مولی ماست و آنچه اتفاق افتاده است خارج از کنترل و تصادفی نیست، سختی را راحت‌تر تحمل می‌کنیم.

مهارت‌های مقابله با سختی

رضایت از زندگی مشروط به وجود نداشتن سختی و مشکل نیست. در شرایط عادی نیز محتاج مهارت‌هایی برای رسیدن به رضایت از زندگی می‌باشیم. وجود سختی و مشکلات در زندگی اجتناب‌ناپذیر است، ولی ناکامی و شکست، سرنوشت حتمی دوران سختی نیست. آنچه موجب ناکامی می‌شود فقدان مهارت‌های لازم برای مقابله با پدیده‌های ناخوشایند است، نه وقوع سختی‌ها.

با برخورداری از مهارت‌های مقابله با سختی‌ها می‌توان دوران ناخوشایند را به سلامتی، پشت سر گذاشت و از آن پلی برای موفقیت‌های بیشتر زد. بی‌تابی کردن تأثیری در حل مشکل ندارد بلکه بر اندازه مصیبت می‌افزاید، پس بهترین راه مقابله با سختی بردباری و ورزیدن است.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «اجزع عند النصیبة یزیدها و الصبر علیها یبیدها»^{۷۵} بی‌تابی کردن

هنگام مصیبت آن را بیشتر می‌کند و بردباری کردن بر آن، آن را از بین می‌برد.

باینسان، راه کاهش فشار روانی ناشی از سختی‌ها صبر کردن است. سختی‌ها نه با جزع کردن از میان می‌روند و نه با صبر کردن باقی می‌ماند. برخی تصور می‌کنند صبر یعنی، مقاومت در برابر سختی‌ها و از دست ندادن تاب و قرار.

صبر، نیرویی است کششگر و پویا که انسان را در برابر آنچه ناخوشایند است توانمند می‌سازد. صبر یعنی، مقاومت در برابر ضربه‌های حوادث و مهارت در کاهش و به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از آنها. انسان صبور، کسی است که حوادث را خرد می‌کند و راه مقابله صحیح و منطقی با آنها را می‌داند.

امام علی علیه السلام برای کاستن از اندوه مصیبت‌ها می‌فرماید: «اطْرَحْ عَنْكَ وَارِدَاتِ الْهُمُومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَحُسْنِ الْيَقِينِ»^{۴۶} اندوه‌های وارد شده را با عزم بر صبر کردن و حسن یقین دور کنید.

مثبت‌نگری

مثبت‌نگری، تمرکز فرد مصیبت‌دیده را از مصیبت بگرداند و به خوبی و زیبایی معطوف سازد. در این روش، امور فرح‌بخش و نشاط‌آور، وارد فضای روانی شخص مصیبت‌دیده می‌شوند و بدین‌سان، از شدت درد و رنج وی کاسته می‌شود.

مراد از مثبت‌نگری، مثبت‌انگاری نیست. مثبت‌انگاری پشیمانی واقعی ندارد و همانند فریب، شکسته و کم‌تأثیر است. روش دین در این مورد، مثبتی بر خیال‌پردازی نیست. مثبت‌نگری دینی، بر پایه کشف واقعیت‌های خوشایند است. دین، بشر را به داستان‌ها و شادی‌های خیالی سوق نمی‌دهد تا او را با وعده‌های پوچ بفریبد، بلکه کمک می‌کند زیبایی‌های موجود در زندگی کشف شود و در کنار مشکلات، آنها نیز دیده شود. این، مثبت‌نگری واقع‌گرا است.

تلخ و سخت دیدن تمام زندگی، آن را آزاردهنده و غیر قابل تحمل خواهد کرد.

هنگام ورود مصیبت، ناخوشایندی آن، به گذشته، حال و آینده تعمیم داده می‌شود. گاه نیز بر ناخوشایندی حال متمرکز می‌شود و با این تعمیم یا تمرکز، نقطه مثبتی برای انسان باقی نمی‌ماند که به آن، امیدوار باشد.

ناامیدی و ناتوانی، از مهم‌ترین پیامدهای منفی این وضعیت‌اند که منجر به افزایش فشار روانی و افسردگی خواهند شد. اگر در کنار نااملائی‌ها، خوشایندی نیز وجود داشته باشد، موقعیت تنش‌زا مهار می‌شود. گاهی نکات مثبت و امیدوارکننده وجود دارند، ولی درک نمی‌شوند. باید وجود مشکل را پذیرفت و این راهم دانست که در زندگی نقاط مثبت بسیاری وجود دارد که می‌توان با تکیه بر آنها از مشکلات گذر نمود.

راه‌کارهای مثبت‌نگری

۱. یادآوری تجربه‌های مثبت پیشین

تجربه‌های خوشایند، از منابع تقویتی در برابر مشکلات است. اگر ناخوشایندی، در کنار خوشایندی‌های گذشته قرار گیرد، از عظمت پوшالی آن کاسته می‌شود. دیدن نااملائی اندک، از کسی که خوبی‌های فراوانی از او در ذهن داریم، آزاردهنده و بی‌تاب‌کننده نیست. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

لا خیر فی عید شکامن محنة تقدمها آلف نعمة و اتبعها آلف راحة.^{۷۷}

هیچ خبری نیست در آن بنده‌ای که از گرفتاری خرد شکایت می‌کند و حال

آنکه در گذشته، هزاران نعمت داشته و هزاران راحتی در آینده به او خواهد

رسید.

۲. اندیشیدن به خوشی‌های آینده

یکی دیگر از ویژگی‌های دوران سختی و بلا، امید بردن از آینده و یا تعمیم ناخوشایندی حال به آینده است. توجه به آینده روشن و خوشایند، از عوامل مهم



کاهش فشار روانی است که امید و توان مقاومت را افزایش می‌دهد و نشاط و شادابی را به ارمغان می‌آورد. امام صادق علیه السلام در سخنانی برای آرام کردن تاجری ورشکسته از توجه‌دهی به آینده استفاده کرده، می‌فرماید: «فلا تيأس فان اليأس كفر نعل الله يغني عن قليل»^{۴۸} ناامید نباشد که ناامیدی کفر است. شاید خداوند، تو را به زودی بی‌نیاز کند». انسان مصیبت‌دیده، چون آینده‌ای نمی‌بیند و یا آن را تیره و تاریک می‌بیند، ناامید می‌گردد و این ناامیدی، فشار روانی را افزایش می‌دهد، ولی تصور آینده‌ای آسوده، این پیامد منفی را از میان می‌برد.

۳. دریافتن نعمت‌های حال

هر چند مصیبت، در زمان حال وارد شده، ولی همه جنبه‌های حال را در بر نمی‌گیرد. انسان در زمان حال نیز ناخوشایندی از چیزی را به همه ابعاد حال تعمیم می‌دهد. این، در حالی است که ناخوشایندی، فقط مربوط به برخی از ابعاد زمان حال است. در کنار نکات منفی حال، نکات مثبتی هم وجود دارد که ممکن است بیش از منفی‌ها باشد. همان‌گونه که نباید گمان کرد هیچ مشکلی وجود ندارد، تصور اینکه مصیبت همه ابعاد زندگی را گرفته، توان تاب‌آوری را کاهش می‌دهد و مشکل را جدیدتر برابر می‌نمایاند.

این مهارت، دایره ناخوشایندی را کاهش داده، بر سطح رضایت از زندگی می‌افزاید. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

إِذَا طَلَبْتَ شَيْئًا مِنْ أَلَدُنِّيَا فَرُويْ عَنْكَ فَأَذْكُرْ مَا خَصَّكَ اللَّهُ بِهِ مِنْ دِينِكَ وَ صَرْفَهُ عَنْ غَيْرِكَ فَإِنَّ ذَلِكَ آخِرِي أَنْ تَسْتَحِقَّ نَفْسَكَ بِمَا فَاتَكَ.^{۴۹}

هرگاه چیزی از دنیا خواستی و از تو بازداشته شد، به یادآور دینت را که خداوند به تو داده و از دیگران بازداشته است که این، به جای آنچه از دست داده‌ای، سزاوارتر است.

برخی از کسانی که دچار مشکلات روحی و فشارهای روانی شده‌اند، با مراجعه به

امامان معصوم با همین روش درمان می‌شدند. ابوهاشم جعفری گرفتاری شدیدی پیدا می‌کند در تگای سختی قرار می‌گیرد. خدمت امام هادی علیه السلام می‌رسد تا از وضع خود شکایت کند. او خود می‌گوید:

چون نزد حضرت نشستم، به من فرمود: «یا ابله‌اشم، ای نعم الله - عز و جل - علیک ترید ان تؤدی شکرها؛ ای ابره‌اشم، کدام یک از نعمتهای خدای - عز و جل - را می‌خواهی سپاس گذاری؟!» سکوت کردم و ندانستم چه جوابی بدهم حضرت، خود آغاز به سخن کرد و فرمود: «ان الله - عز و جل - رزقک الايمان فحرم بذنک علی النار و رزقک العافیة فاحاک علی انطاعة و رزقک القنوع فصانک عن التبدل؛ خداوند ایمان را روزی تو ساخت و در نتیجه، بدنت را بر آتش حرام کرد و سلامتی را روزی تو ساخت، پس تو را بر اطاعت خدا یاری کرد و قناعت را روزی تو کرد و تو را از ابتذال مصون داشت».^{۴۰}

قرار گرفتن مشکلات در کنار نکات مثبت دو پیامد دارد؛ کوچک دیدن مشکلات و تلطیف فضای روانی.

۴. به یاد آوردن پاداش بردباری

انسان برای بردباری و واکشِ مطلق به مشکلات، پاداش خواهد گرفت و توجه داشتن به پاداش، از شیوه‌های کاهش فشار روانی است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «المحنة إذا تلقیت بامراضا و لصبر کانت نعمة دائمة»^{۴۱} اگر با محنتها، با رضایت و بردباری مواجه شوی، نعمت، پایدار خواهد بود. نعمت، با ناسپاسی به نعمت تبدیل می‌شود و نعمت، با بردباری به نعمت تبدیل می‌شود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

ان الله - عز و جل - انعم علی قوم فلم یشکروا فصارت علیهم وبالا، و ابتلی قوما بالمصائب فصبروا فصارت علیهم نعمة.^{۴۲}

خداوند - عز و جل - به گروهی نعمت فرستاد و شکر نکردند، پس مایه

گرفتاری آنان شد و گروهی را به مصیبت مبتلا ساخت و آنان صبر کردند، پس نعمتی برای آنان شد.

۵. افزایش توان روحی

رویارویی با حوادث تلخ با توان عادی، ناکامی را در پی خواهد داشت. برقراری توازن میان توان روانی و موقعیت ناخوشایند، از اصول کاهیبایی در مهار مشکلات است. غفلت از این اصل، به ناکامی در برابر ناخواسته‌ها می‌انجامد. خداوند هم حوادث را مقدر می‌کند و هم قدرت مقاومت در برابر آنها را می‌دهد، ولی بشر از این نیروی خداداد، بی‌خبر است و از آن بهره‌برداری نمی‌کند. احساس توانمندی، بیش از آنکه به وجود قدرت وابسته باشد، به آگاهی از قدرت و باور به قدرتمندی بستگی دارد. نکته مهم اینکه پیش از وقوع بلا، توان صبر کردن به وجود می‌آید. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «ان الصبر و الثبلاء يستبقان ائی المؤمن فیاثبه الثبلاء و هر صبور؛^{۴۲} همانا صبر و بلا سری مؤمن سبقت می‌گیرند پس بلا به او می‌رسد در حالی که او صبور است». شگفت‌تر، اینکه میان صبر و بلا موازنه برقرار است؛ یعنی هر اندازه بلا بیشتر باشد، صبر بیشتری نیز داده می‌شود.

تکیه کردن بر منبع قدرتی مطمئن از عوامل بسیار مهم در افزایش مقاومت در برابر سختی‌هاست. انسان با این اتکا، توان او را به قدرت خود پیوند می‌زند و این گونه، احساس اقتدار می‌کند. از این حالت در ادبیات دین به «توکل» یاد می‌شود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درباره نقش توکل در افزایش اقتدار می‌فرماید: «من احب ان یکون اقرب الناس فلیتوکل علی الله؛^{۴۳} کسی که دوست دارد قری‌ترین مردم باشد، پس باید به خداوند توکل کند». هرآن کریم، صبر و نماز را دو منبع قابل اعتماد می‌داند: «... اِستَعِینَا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصَّابِرِینَ؛^{۴۴} ... از صبر و نماز کمک بخواهید که خداوند، با صابران است». در تفسیر این آیه گفته شده که مراد از صبر، روزه است. با روزه گرفتن، توان انسان افزایش می‌یابد؛ زیرا روزه‌دار، به اختیار خود بسیاری از خوشایندی‌ها را ترک می‌کند و رنج

محرومیت را بر خود هموار می‌سازد.

نماز نیز برقراری پیوند با خداست؛ خداوندی که هم مهربان است، هم مقتدر و هم شکست‌ناپذیر. ارتباط با چنین منبع رحمت و قدرتی، پشتوانه بسیار مهمی است که انسان را همانند فولاد مقاوم می‌سازد. در سیره حضرت محمد ﷺ چنین آمده است: «کان رسول الله إذا حزنه أمر فزع إلى الصلاة»^۴ حضرت محمد ﷺ این‌گونه بود که هرگاه چیزی او را محزون می‌ساخت، به نماز پناه می‌برد.

نتیجه‌گیری

احساس رضایت از زندگی، احساسی درونی است و با کسب مهارت‌های لازم می‌توان آن را به دست آورد. پول و امکانات و... احساس رضایت را در انسان ایجاد نمی‌کند و این احساس زمانی ایجاد می‌شود که به تکامل معنوی برسد. دنیا، بستر تحقق این هدف است و بدون آن هیچ راهی برای رسیدن به این هدف وجود ندارد. برای کسب رضایت از زندگی باید انتظار از زندگی را واقعی نمود. دنیا ناچیز و ناپایدار است و ارزش دلبستگی ندارد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

بی‌نویسها

۱. علی اکبر دهخدا، لغتنامه، ج ۱، ص ۲۳۶.
۲. ویلیام اشتوارث، دائرة المعارف مشاوره نظری و عملی، ص ۲۳۶.
۳. لغتنامه، ج ۱، ص ۱۴۷۷.
۴. مایکل آرگیل، روانشناسی شادی، ص ۶۹.
۵. لغتنامه، ج ۱، ص ۱۵۸۷.
۶. نورمن وینست پیل، باز هم مثبت درمانی، ص ۱۳۸.
۷. لغتنامه، ج ۲، ص ۱۷۵۶.
۸. ریچارد کارلسون، زندگی شادمانه، ص ۱۲۹.
۹. لغتنامه، ج ۲، ص ۲۱۹۰.
۱۰. غلامرضا بهرامی، فرمگت زندگی، ص ۵۳.
۱۱. لغتنامه، ج ۲، ص ۲۷۴۷.
۱۲. محمد باقر بن محمد نقی مجلسی، بحار الانوار، جامعه اختیار الدرر النزهه لطهار، ج ۳، ص ۸۷، ج ۱.
۱۳. محمد حسین طباطبائی، تفسیر المیزان، ج ۵، ص ۱۵۵.
۱۴. مصطفی شورکی، رمایی اثر حسردگی، ص ۲۵.
۱۵. احمد بن حسین بیهقی، شعب الایمان، ج ۷، ص ۲۸۶.
۱۶. عبدالحمید بن هبة اللہ بن ابی الحدید، شرح تہج لیلاخه، ج ۲۰، ص ۲۷۱.
۱۷. عبد الواحد الامدی الشیبی، غرر المحکم و درر الکلم، ج ۹۰۰۷.
۱۸. تہج لیلاخه، حکمت ۶۹.
۱۹. شعب الایمان، ج ۷، ص ۳۶۰، ج ۱۰۵۸۱.
۲۰. محمد بن علی بن بابویه قمی، عیون اخبار الرضا، ج ۱، ص ۲۹۸، ج ۵۶.
۲۱. نسام: ۷۷.
۲۲. شوری: ۶۸.
۲۳. هود: ۹.
۲۴. بحار الانوار، جامعه اختیار الدرر النزهه لطهار، ج ۷۳، ص ۱۹۱، ج ۶۵.
۲۵. همان، ج ۷۰، ص ۸۱.
۲۶. تہج لیلاخه، حکمت ۲۲۸.

۲۷. غررالمحکم و درر الکلم، ج ۶۰۷۸.
۲۸. همان، ج ۶۰۸۰.
۲۹. محمد محمدی ری شهری، میزان المحکمه، ج ۱۵، ج ۷۱۶۵.
۳۰. بحار الانوار المجامع اختیار الدرر النعمه الطهاره، ج ۱۰۰، ص ۳۵، ج ۷.
۳۱. رعد: ۲۶.
۳۲. بحار الانوار المجامع اختیار الدرر النعمه الطهاره، ج ۷۶، ص ۱۳۷.
۳۳. غررالمحکم و درر الکلم، ج ۱۸۶۹.
۳۴. محمدابن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۱۵، ص ۸۱، ج ۱۹، تصحیح ابلاغه، حکمت ۲۷۳.
۳۵. بحار الانوار المجامع اختیار الدرر النعمه الطهاره، ج ۷۶، ص ۱۸۵.
۳۶. نعل: ۹۷.
۳۷. تصحیح ابلاغه، حکمت ۲۲۹.
۳۸. بحار الانوار المجامع اختیار الدرر النعمه الطهاره، ج ۱۳، ص ۴۲۰.
۳۹. ابوالقاسم پاینده، تصحیح الفصاحه، ص ۳۶۳.
۴۰. ورام بن ابی فراس حمدانی، تنبيه الخصولطهر، ج ۱، ص ۲۷۲.
۴۱. غررالمحکم و درر الکلم، ج ۷۳۰۶.
۴۲. طه: ۱۳۱.
۴۳. بحار الانوار المجامع اختیار الدرر النعمه الطهاره، ج ۷۲، ص ۳۶۷.
۴۴. احمدبن محمد برقی، المعاصن، ج ۱، ص ۱۱.
۴۵. الکافی، ج ۸، ص ۲۶۴.
۴۶. مسلم بن حجاج القشیری نیشابوری، صحیح مسلم، ج ۸، ص ۲۱۳.
۴۷. شرح تصحیح ابلاغه، ج ۲۰، ص ۳۰۶، ج ۵۰۶.
۴۸. همان، ج ۱۱، ص ۲۰۱.
۴۹. الاملی، ص ۱۱۹۳ بحار الانوار المجامع اختیار الدرر النعمه الطهاره، ج ۷۱، ص ۱۳۷.
۵۰. غررالمحکم و درر الکلم، ج ۸۰۸۶.
۵۱. همان، ج ۸۰۸۷.
۵۲. محمدبن علی احسانی، عوالمی اللالی، ج ۲، ص ۳۹.
۵۳. مدارج: ۱۹ و ۲۰.
۵۴. غررالمحکم و درر الکلم، ج ۵۶۲۶.
۵۵. ورام بن ابی فراس الحمدانی، تنبيه الخصولطهر و نزهة الخصولطهر (مجموعه ورام)، ج ۱، ص ۱۶.
۵۶. محمدبن علی بن بابویه قمی، من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص ۳۷۰.

۵۷. بحار الانوار الجامعة اختصار الدرر النعمه الطهاره، ج ۷۵، ص ۷.
۵۸. نکات: ۸.
۵۹. من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۶۸.
۶۰. غرر المعکم و درر الکلم، ج ۱۱۱۵۶.
۶۱. شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۳۹.
۶۲. الکافی، ج ۲، ص ۶۶۳، ج ۱.
۶۳. محف العقول، ص ۱۴۹ بحار الانوار الجامعة اختصار الدرر النعمه الطهاره، ج ۷۷، ص ۱۵۵.
۶۴. الکافی، ج ۲، ص ۶۶۳، ج ۳.
۶۵. همان.
۶۶. حسین النوری طبرسی، مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۳۲۱.
۶۷. نبيه الخوایطر و نزهة الخوایطر، ج ۱، ص ۱۱۱.
۶۸. الکافی، ج ۲، ص ۶۶۳، ج ۱۶ من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۴۷۴، ج ۱۳۷۲.
۶۹. بحار الانوار الجامعة اختصار الدرر النعمه الطهاره، ج ۴۶، ص ۲۴۷، ج ۳۵.
۷۰. میزان المعکمه، ج ۷، ص ۱۳۲۲۳ همان، ج ۱۱، ص ۵۵۴۵.
۷۱. تحصيل شيخ صدوق، ج ۱، ص ۶۴.
۷۲. بحار الانوار الجامعة اختصار الدرر النعمه الطهاره، ج ۷۴، ص ۱۶۴.
۷۳. غرر المعکم و درر الکلم، ص ۱۰۲.
۷۴. همان، ج ۱۷۷۷.
۷۵. همان، ج ۵۶۲۶.
۷۶. نهج البلاغه، نامه ۳۱.
۷۷. بحار الانوار الجامعة اختصار الدرر النعمه الطهاره، ج ۶۷، ص ۲۳۱.
۷۸. همان، ج ۷۵، ص ۲۰۳.
۷۹. همان، ج ۷۰، ص ۸۱.
۸۰. محمد بن علی بن بابویه قمي (شيخ صدوق)، لمعی، ص ۴۱۲.
۸۱. نبيه الخوایطر و نزهة الخوایطر، ج ۱، ص ۴۱.
۸۲. الکافی، ج ۲، ص ۱۹۲ لمعی، ص ۳۰۲.
۸۳. الکافی، ج ۳، ص ۱۲۲۶، ج ۳.
۸۴. محف العقول، ص ۲.
۸۵. بقره: ۱۵۳.
۸۶. محمد حسین طباطبائی، سنن النبی (ص)، ص ۷۱.

فهرست منابع

* قرآن کریم

* تہج البلاغہ، ترجمہ محمد دشتی، قم، انتشارات مسجد مقدس جمکران، ۱۳۸۷ھ. ق.

۱. آرگایل، مایکل، روانہ شناسی شادی، ترجمہ مسعود گوهری لاریکی و دیگران، اصفہان، جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۶.

۲. ابن ابی الحدید، عبد الحمید بن ہشام، شرح تہج البلاغہ، دار الاحیاء التراث، بیروت، ۱۳۸۷ھ. ق.

۳. ابن بابویہ، محمد بن علی (شیخ صدوق)، الاختصا، قم، مؤسسہ نشر اسلامی، ۱۴۱۴ھ. ق.

۴. _____، عیون اخبار الرضا، تهران، جہان، [بی تا].

۵. _____، من لا یخضرہ الفقہ، قم، بنیاد فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۶.

۶. _____، املی شیخ صدوق، قم، وحدت بخش، ۱۳۸۶.

۷. احمدانی، محمد بن علی، عوالی اللالی الغزیریہ فی الاحادیث الدینیہ، تحقیق مجتبی عرفی، قم، سید الشہداء، ۱۴۰۳ھ. ق.

۸. استوارت، ویلیام، دایرة المعارف مشاورہ نظری و عملی، ترجمہ دکتر شکوہ نوابی زاد، تهران، کاوشگران نقش، ۱۳۸۶.

۹. برقی، احمد بن محمد، المحاسن، قم، مجمع العالی اہل البیت، ۱۴۱۳ھ. ق.

۱۰. بهرامی، غلامرضا، فرهنگ زندگی، تهران، دلیل ما، ۱۳۸۶.

۱۱. بیہقی، احمد بن حسین، شعب الایمان، بیروت، دار الکتب العلمیہ، ۱۴۱۰ھ. ق.

۱۲. پابندہ، ابوالقاسم، تہج القصاحہ (مجموعہ کلمات قصار حضرت رسول (ص))، [بی جا]، نیای دانش، ۱۳۸۷.

۱۳. الشیسی، عبد الواحد الامدی، غرر المعکم و درر الکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶.

۱۴. الحرانی، الحسن بن علی، تحف الخواصر عن آل الرسول، بہ تحقیق علی اکبر غفاری، قم، مؤسسہ نشر اسلامی، ۱۴۰۴ھ. ق.

۱۵. الحمدانی، ورام بن ابی فراس، تنبیہ الخواطر و نزهة النواظر، بیروت، دار المعارف و دار صاحب، ۶۰۵ھ. ق.

۱۶. دہخدا، علی اکبر، الفستامہ دمخدا، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۸۵.

۱۷. محمدی ری شہری، محمد، میزان الحکمة، دار الحدیث، قم، [بی تا].

۱۸. شورکی، مصطفی، رمای از ہمدردگی، تهران، انتشارات ارجمند، ۱۳۷۹.

۱۹. طبرسی، حسین النوری، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسہ آل البیت، ۱۴۰۷ھ. ق.

۲۰. طوسی، محمد بن حسن، املی، قم، دار الثقافة مؤسسہ بحث، ۱۴۱۴ھ. ق.



۲۱. طباطبائی، محمد حسین، تفسیر المیزان، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه، ۱۳۷۶.
۲۲. _____، سنن نسبی، ترجمه محمد هادی فقهی، تهران، کتاب فروشی اسلامیة، ۱۳۸۸.
۲۳. کارلسون، ریچارد، زندگی شادمانه، ترجمه پرویز شریعی، درامدی، تهران، روان سنجی، ۱۳۸۰.
۲۴. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، به تحقیق علی اکبر غفاری، بیروت، دارالصحب و دارالعارف، ۱۴۰۱ هـ.ق.
۲۵. المجلسی، محمد بن باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار المجاهد، اخبار المدرر المذلل، طهران، بیروت، وفا، ۱۴۰۳ هـ.ق.
۲۶. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، تهران، اسلامیة، ۱۳۶۷.
۲۷. نیشابوری، مسلم بن حجاج القشیری، صحیح مسلم، به تحقیق محمد قواد عبد الباقی، بیروت، دارالفکر، ۱۴۱۲ هـ.ق.
۲۸. وینست پیل، نورمن، بازمم شیت درمبی، ترجمه فریدا مقدم، تهران، انتشارات دایره، ۱۳۸۵.

