

تبیین روان شناختی سعادت گرایی - شقاوت گرایی در انواع شادی و راهکارهای مدیریت آن از دیدگاه قرآن و حدیث

A psychological explication of eudaimonism-wretchedness across types of happiness and strategies for managing them from the perspective of the Qur'an and Hadith

رباب بابایان / دکتری، گروه الهیات و معارف اسلامی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

سیدرضا موسوی / استادیار گروه معارف اسلامی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

ارسطو میرانی / استادیار گروه روان شناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

حامد خانی (فرهنگ مهروش) / دانشیار گروه الهیات و معارف اسلامی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

Robab Babayan / Department of Theology and Islamic Studies, GO. C., Islamic Azad University, Gorgan, Iran
r.babayan@iau.ac.ir

Sayyed Reza Mousavi / Assistant Professor, Department of Islamic Studies, GO. C., Islamic Azad University, Gorgan, Iran
r3131393@iau.ac.ir

Arastoo Mirani / Assistant Professor, Department of Psychology, Go. C., Islamic Azad University, Gorgan, Iran
arastoo.mirani@iau.ac.ir

Hamed Khani (Farhang Mehrvash) / Associate Professor, Department of Theology and Islamic Studies, Go. C., Islamic Azad University, Gorgan, Iran
Hamed.Khani@IAU.ac.ir

Abstract

The purpose of this study is to provide a psychological explanation of happiness-oriented and misery-oriented tendencies in different types of joy and their management strategies from the perspective of the Quran and Hadith. Joy serves as a basic motivator for fulfilling fundamental human needs in life, acting as a main factor for growth, success, and a tool for enhancing human capabilities. However, this same emotion can be harmful, leading to an individual's downfall, divine wrath, and eternal misery. Research indicates that uncontrolled joy can result in emotional, behavioral, and physical problems, underscoring the need to distinguish between happiness-oriented and misery-

چکیده

هدف این پژوهش، تبیین روان شناختی سعادت گرایی - شقاوت گرایی در انواع شادی و راهکارهای مدیریت آن از دیدگاه قرآن و حدیث است. شادی، محرکی برای نیازهای اساسی انسان در زندگی است. عامل رشد، موفقیت و ابزاری برای افزایش توانایی انسان می باشد، اما همین هیجان می تواند زیانمند و سبب هلاکت فرد و غضب خداوند، و شقاوت ابدی فرد شود. بررسی ها نشان می دهد که اگر هیجان شادی کنترل نشود، مشکلات عاطفی، رفتاری و جسمانی را در پی خواهد داشت و آگاهی از این مطلب ضرورت پیدا می کند که کدامیک از انواع شادی سعادت گرایانه و کدام شقاوت گرایانه است. پژوهش حاضر از لحاظ هدف در طبقه پژوهش های نظری و کاربردی و از

oriented types of joy. This study, in terms of its objectives, falls under theoretical and applied research and under qualitative research in terms of data collection and analysis, aiming to address research questions by drawing on the Quran and Hadith. Data were collected using a library-based method, gathering necessary information from Islamic texts, books, and Quranic and Hadith software. Islamic sources offer various strategies, including spiritual strategies (such as faith and righteous deeds, patience in hardships, and strengthening self-regulation abilities), cognitive strategies (such as recognizing factors of negative and positive joy, belief and trust in divine will, awareness of material and spiritual possessions, and rational perception of aspirations), and behavioral strategies (such as resolving others' problems, bringing joy to others, and seeking divine assistance).

Key words: Emotion, joy, joy management, misery, happiness.

لحاظ جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها در دسته پژوهش‌های کیفی قرار دارد، که با بهره‌گیری از قرآن و حدیث درصدد است تا به پرسش‌های تحقیق پاسخ درخور دهد. برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز از شیوه کتابخانه‌ای استفاده شده است. در این شیوه با مراجعه به کتاب‌ها و متون اسلامی و نرم‌افزارهای قرآنی و حدیثی اطلاعات لازم گردآوری شده است. در منابع اسلامی راهکارهای متعددی؛ از جمله راهکارهای معنوی (شامل: ایمان و عمل صالح، بردباری در سختی‌ها، تقویت توانمندی مهارگری)، راهکارهای شناختی (شامل: شناخت عوامل شادی‌های منفی و شادی‌های مثبت، باور و اطمینان به اراده الهی، شناخت داشته‌های مادی و معنوی، درک عقلانی نسبت به آرزوها) و راهکارهای رفتاری (شامل: گره‌گشایی و شاد کردن دیگران، مددجویی از پروردگار) ارائه شد.

کلیدواژه‌ها: هیجان، شادی، مدیریت شادی، شقاوت، سعادت.

مقدمه

نقش هیجان در ایفای زندگی، دارای اهمیت بسیار است. هیجان، هم پدیده‌ای فطری، زیستی و اجتماعی است (شجاعی، ۱۳۸۸)، و هم به زندگی معنا بخشیده و موجب انگیزه برای تغییر و سازگاری فردی و اجتماعی می‌شود (حسنی و شاه‌مرادی‌فر، ۱۳۹۵). نقش مثبت این هیجان قابل انکار نیست (کوهن، فردریکسون و دیگران،^۱ ۲۰۰۹). هیجان شادی^۲ از جمله هیجان‌هایی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در عرصه فردی و اجتماعی دارد (فردریکسون،^۳ ۲۰۰۴؛ برگ، سیل و آستر،^۴ ۲۰۱۴). مدیریت هیجان تحت عنوان خودتنظیمی مورد توجه قرار گرفته است (میشل،^۵ ۱۹۸۹) که برای فرد

1. Cohn, Fredrickson & et
2. Happiness
3. Fredrickson
4. Berges, Seale & Ostir
5. Mischel

این امکان را فراهم می‌کند که در محیط اجتماعی، خود را با عملکردی کارآمد و مثبتی نشان دهد. علاقه به خودتنظیمی و مدیریت هیجان، طی دو دهه اخیر خواهان زیادی پیدا کرده است (گراس، ۲۰۰۷). بر اساس تعریف تامپسون (۱۹۹۴)، تنظیم هیجان دربرگیرنده فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئول نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی، به‌خصوص آشکال شدید و زودگذر برای نیل به اهداف فردی هستند. در این پژوهش، مراد از مدیریت هیجان، فرایندی است که طی آن، فرد به‌منظور افزایش هیجان مثبت و نیز کاهش هیجان منفی، با به‌کار بستن راهکارهای شناختی، رفتاری و معنوی به تنظیم هیجان خود می‌پردازد.

با مراجعه به متون دینی (آیات و روایات) نشان می‌دهد که تنظیم هیجان دارای اهمیت ویژه‌ای است؛ به‌عنوان نمونه خداوند متعال اشاره می‌کند که به سبب به‌دست آوردن چیزی، مغرور و دلشاد نگردد: «لَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (حدید: ۲۳). مفهوم شادی در برخی از آیات به‌صورت مثبت: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس: ۵۸)، و در بعضی از موارد نهی شمرده شده است: «فَلَمَّا جَاءَهُمْ بِآيَاتِنَا إِذَا هُمْ مِنْهَا يَضْحَكُونَ» (زخرف: ۴۷). بر اساس آنچه بیان شد، وجود دو نوع از هیجان شادی یکی کارآمد و مثبت و دیگری ناکارآمد و منفی در ادبیات دینی نشان‌دهنده جهان‌بینی متفاوت دین به مقوله مدیریت هیجان است.

پژوهش‌های معدودی در زمینه هیجان شادی و نیز تنظیم آن بر اساس منابع اسلامی صورت پذیرفته است که هرکدام از منظری به تبیین آن پرداخته‌اند، که در این میان می‌توان اشاره کرد به آثاری همچون: مقاله «الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا» (پسندیده و همکاران، ۱۳۹۲)، که ضمن تفاوت قائل شدن میان شادی و شادکامی، به بیان مؤلفه‌های شادکامی پرداخته و مبانی نظری آن را به‌صورت مختصر بیان می‌کند؛ مقاله «درمانگری افسردگی مبتنی بر قرآن» (فیاض و اخوت، ۱۳۹۷)، در این اثر سعی شده است بر اساس آیات قرآن کریم، با استفاده از راهبردهای درمانی بر اساس هرکدام از انواع افسردگی‌ها، شیوه‌ای برای درمان بالینی آن استخراج شود؛ مقاله «انگیزش و هیجان - نظریه‌های روان‌شناختی و دینی» (شجاعی، ۱۳۹۷)، که به توصیف و تبیین دیدگاه‌های روان‌شناختی، مبانی و عوامل مؤثر بر انگیزش و هیجان در منابع اسلامی پرداخته است؛ مقاله «شادکامی و ساخت مقیاس آن از دیدگاه اسلام» (علی‌محمدی، ۱۳۸۸)، که به بررسی دیدگاه‌های روان‌شناسان، فلاسفه و حکمای اسلامی پرداخته است و سعی می‌کند به دسته‌بندی عوامل شادکامی بپردازد؛ مقاله

«بررسی مؤلفه‌های مفهومی تنظیم هیجان شادی و غم بر اساس منابع اسلامی» (مهدوی اصل، عباسی و صادقی‌سرشت، ۱۴۰۱) که به مؤلفه‌های دو هیجان مهم پرداخته‌اند.

بررسی آثار ذکرشده و دیگر پژوهش‌های موجود در این زمینه نشان داد که در میان هرکدام به‌نوعی کاستی‌هایی همچون بررسی محدود احادیث، عدم وجود یکپارچگی در بررسی آیات و روایات، نبود رویکرد تنظیم هیجانی، وجود نگاه کنترل‌کنندگی صرف به مقوله تنظیم هیجان قابل مشاهده است. بر همین اساس، بررسی جامع آیات و روایات شادی با رویکرد مدیریت هیجان شادی به‌منظور یافتن راهکارهای گوناگون در کنترل آن و ایجاد عملکردی کارآمد و مثبت ضرورت می‌یابد.

از سوی دیگر، علی‌رغم اهمیت این دو مفهوم، هنوز تصور روشنی از ماهیت، علل و پیامدهای آنها وجود ندارد. پژوهش حاضر با بررسی روان‌شناختی سعادت‌گرایی و شقاوت‌گرایی در انواع شادی، گامی در جهت رفع این خلأ علمی برمی‌دارد. همچنین برخی از راهکارهای موجود برای مدیریت شادی و غم با آموزه‌های دینی مغایرت دارند. این پژوهش با ارائه راهکارهایی مبتنی بر آموزه‌های قرآن و حدیث، به رفع این ناهماهنگی کمک می‌کند، و از نظر کاربردی نیز می‌تواند به ارتقای سلامت روان، بهبود کیفیت زندگی و تقویت باورهای دینی افراد کمک کند. بنابراین با توجه به اهمیت مقوله مدیریت هیجان شادی در زندگی انسان، این جستار درصدد پاسخ به سه پرسش است: مؤلفه‌های روان‌شناختی سعادت‌گرایی و شقاوت‌گرایی کدام است؟ ملاک‌های سعادت و شقاوت در تجربه هیجان‌های شادی و مرتبط با آن چیست‌اند؟ راهکارهای مدیریت هیجان شادی در رهیافت قرآن و حدیث کدام‌اند؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر از لحاظ هدف در طبقه پژوهش‌های نظری و کاربردی و از لحاظ جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از روش تحلیل محتوایی کیفی (هولستی، ۱۳۷۳) که در دسته پژوهش‌های کیفی قرار دارد که با بهره‌گیری از قرآن و حدیث، آرای مفسران و عالمان اخلاقی، درصدد است تا به پرسش‌های تحقیق پاسخ درخور دهد. در این روش، با استفاده از «تحلیل مفهومی - محتوایی» گزاره‌های دینی ساختار معنایی آن در آیات و روایات تدوین می‌گردد. برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز از شیوه کتابخانه‌ای استفاده شده است. در این شیوه با مراجعه به کتاب‌ها و منابع گوناگون حدیثی و روان‌شناسی، و نرم‌افزارهای قرآنی و حدیثی اطلاعات لازم گردآوری شده است.

ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش، به‌صورت فیش‌برداری دستی و یارانه‌ای خواهد بود. همچنین روش تجزیه و تحلیل اطلاعات در این پژوهش به‌صورت مقایسه‌ای و ارزیابی اسناد، مدارک و نوشته‌های جمع‌آوری‌شده، تحلیل می‌شود، و از این طریق، مجهول را کشف و به سؤالات تحقیق پاسخ علمی می‌دهد.

یافته‌های پژوهش

۱. مفاهیم اساسی

در این بخش به تعریف واژه شقاوت، سعادته‌گرایی و کلمات قریب به آن، و تعریف مدیریت هیجان و انواع شادی اشاره می‌شود.

۱-۱. شقاوت

ابن‌منظور (۱۴۱۴ق، ج ۱، ص ۱۰۰) شقاوت را به «شدت و سختی»؛ ابن‌فارس (۱۲۹۹ق، ج ۳، ص ۲۰۲) به «رنج و سختی»، و راغب (۱۴۱۲ق، ص ۴۶۱) به «تعب و رنج» معنا کرده‌اند؛ همچنین مترجمان و مفسران ایرانی قرآن کریم، برای شقاوت معادل‌هایی همچون بدفرجامی، بدبختی، ناکامی، تلخکامی و ناکامیابی را به کار برده‌اند (یاحقی، ۱۳۷۲، ج ۲، ص ۱۲۳، ذیل «شقی»).

۱-۲. سعادت

لغت‌شناسان با استفاده از روش تعریف به تضاد، سعادت را «ضد نُحُوسَ» (فراهیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۱، ص ۳۲۲)، «ضد شقاوت» (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۷۰؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۳، ص ۲۱۳) و به معنای میمنت تعریف می‌کنند (ابن‌فارس، ۱۲۹۹ق، ج ۳، ص ۷۵). نیز با استفاده از دو روش تعریف به تضاد و تعریف به مثبت، علاوه بر یمن، از واژه‌های «خیر» و «سرور» نیز استفاده کرده‌اند. از تعریف چنین به‌دست می‌آید که سعادت، ترکیبی از خیر و سرور و میمنت است.

از مجموع آنچه گذشت، واژه سعادت در معنای «خیر»، «سرور»، «یمن» و «معاونت» است. با توجه به معنا و جایگاه هر کدام از این کلیدواژه‌ها می‌توان گفت که سعادت، به معنای هر چیزی است که ترکیبی از خیر، سرور و یمن را، و یا معاونت در رسیدن به آن را داشته باشد که در برابر شدت و سختی‌های آسیب‌زا و رنج‌آور است؛ و خیر، عبارت است از: «هر امر مثبت و خوبی که انسان‌ها بدان تمایل دارند»، و یمن نیز عبارت است از برکت و معنای اصلی برکت، «پایداری و دوام» است (فراهیدی، ۱۴۱۴ق؛ رک: ابن‌فارس، ۱۲۹۹ق؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق؛ طریحی، ۱۳۷۵). پس می‌توان گفت سعادت، عبارت است از: «هر امر مثبتِ رغبت‌آوری که پایدار و سرورآور باشد».

بر اساس این تعریف، سعادت سه پایه اساسی دارد که هر کدام مربوط به یک بُعد خاص هستند. به لحاظ ماهیت، از امور خوب و مثبتی است که هیچ شرّ و بدی‌ای در آنها نیست (ناظر بر واژه خیر) و برای انسان‌ها رغبت‌آور است؛ به لحاظ زمان، پایدار و بادوام است، نه لحظه‌ای و مقطعی (ناظر بر واژه یمن)؛ و به لحاظ هیجانی، سرورآور و شادکننده است و موجب خوش‌حالی فرد می‌گردد، نه غم و حسرت (ناظر بر واژه سرور) (پسندیده، ۱۳۹۲). این مجموعه، تبیین‌کننده معنای سعادت است که این سه بُعد درهم

تنیده و تفکیک‌ناپذیرند. بنابراین سعادتی یعنی خیر پایدار و سرورآور. با بررسی آیات و روایات نشان می‌دهد که تعریف سعادتی از نظر قرآن و حدیث، تفاوتی با مفهوم لغوی آن ندارد. اسلام نیز سعادتی را خیر پایدار همراه با شادی و سرور در مجموع حیات انسانی می‌داند؛ به این معنا که به زندگی اخروی نیز توسعه می‌دهد و خیر و سرور در سعادتی اسلامی، از دنیا تا آخرت امتداد دارد. پس تعریف اسلام از سعادتی را می‌توان «خیر و سرور پایدار در مجموعه حیات انسان (دنیا و آخرت)» دانست.

۳-۱. «شادی» و واژه‌های قریب به آن

در فرهنگ و ادب فارسی، برای شادی مفاهیمی نظیر خوش و خرم، سرور، تازگی، طراوت، شادمانی، سرزندگی، زنده‌دلی، سبکی و چالاکی، طرب، خرسندی، خجستگی، کامروایی، رغبت درونی، ضد افسردگی و نظیر آن، در نظر گرفته شده است (معین، ۱۳۸۱). در تعریف شادی، برخی به احساسات و عواطف توجه خاصی نشان می‌دهند و شادی را احساسات یا هیجانات مثبت در نظر می‌گیرند. هدفیلد^۱ (۱۳۵۶) در تعریف شادی می‌نویسد: «میزان احساسات مثبت (خوشی و لذت)، منهای احساسات منفی (ترس، استرس، دلهره و...)». شادی و سرور، از حالات درونی انسان است که البته نمودهای بیرونی و ظاهری هم دارد^۲.

درحقیقت، شادی هم می‌تواند از جنود عقل باشد و هم می‌تواند از جنود جهل به‌شمار آید؛ زیرا شادی از لوازم ادراک محبوب و ادراک صفات و آثار اوست؛ و به هر میزان که محبوب شریف‌تر و والاتر باشد، به همان میزان نیز ادراک او و ادراک صفات و آثارش لذت‌بخش‌تر و شادی‌آورتر و مسرورکننده‌تر خواهد بود. به همین دلیل، کسانی که محبوب‌شان خداوند متعال و صفات و آثار او باشد، بیشترین شادی و سرور و لذت را در هستی می‌برند. چنین افرادی از همه هستی لذت می‌برند؛ زیرا همه هستی را فروغ روی دوست می‌دانند. آغاز و پایان همه امور را خدای متعال می‌دانند و شادی برای چنین افرادی از جنود عقل است، اما کسانی که محبوب و معشوق‌شان دنیا و لذت‌های گذران دنیوی باشد، شادی آنان از جنود جهل خواهد بود (فیض کاشانی، ۱۳۸۸).

۲. ملاک‌های سعادت‌گرایی و شقاوت‌گرایی

نکته مهم و قابل توجه در سعادت و شقاوت این است که سعادت و شقاوت اخروی، قابل مقایسه با سعادت و شقاوت دنیوی نیست؛ چراکه لذت‌ها و رنج‌های دنیا، هر قدر هم زیاد باشند، ناقص و پایان‌پذیرند؛ درحالی که لذت و رنج آخرت، کامل‌تر از دنیا و همیشگی‌اند؛ ازاین‌رو امام علی^{علیه السلام} در حدیثی

سعادت و شقاوت حقیقی را چنین تبیین می‌فرماید: «حقیقت خوشبختی آن است که مردی کارش به خوشبختی پایان پذیرد، و حقیقت بدبختی آن است که مردی کارش به بدبختی ختم شود» (صدوق، ۱۳۶۳، ص ۵، ح ۱۴؛ ر.ک: صدوق، ۱۴۰۳، ص ۳۴۵، ح ۱؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵، ص ۱۵۴، ح ۵).

این سخن، بدین معناست که لذا ید و رنج‌های دنیوی به دلیل پایان‌پذیر بودن، شایسته عنوان «سعادت و شقاوت حقیقی» نیستند (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴، ج ۲۰، ص ۳۰۶، ح ۵۰۹). آنچه حقیقتاً شایسته نام سعادت است، سعادت اخروی است و آن، چهار نوع است: ماندگاری بدون نابودی، دانایی بدون نادانی، توانایی بدون ناتوانی، و بی‌نیازی بدون ناداری. بر این اساس، از عوامل سعادت معرفت (بقره: ۲۶۹)، ایمان (صدوق، ۱۳۸۹، ص ۳۴۳، ح ۱۳؛ قمی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۲۱۰؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵، ص ۹۴، ح ۱۳)، ولایت اهل‌بیت علیهم‌السلام (صدوق، ۱۴۱۴، ص ۶۷، ح ۳۲)، توفیق (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱۸۵، ح ۳۷۵۰) و ارزش‌های اخلاقی و عملی مانند اخلاص (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۵۸، ح ۶۰۵۲)، تقوا (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۵۷۷، ح ۱)، زهد در دنیا (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱۲۱، ح ۲۷۴۹)، دوستی در راه خداوند (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۵۵۲، ح ۱۰۱۸۳)، پیوند با خداوند متعال (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۰۲، ح ۵۳۶۷)، پیروی از قرآن کریم (اسراء: ۹)، عمل صالح (نحل: ۹۷)، کوشایی در عمل (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۶۷، ح ۶۱۶۲)، همراهی با حق (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۵۳، ح ۵۹۶۰)، استمرار عبادت (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۵۱، ح ۴۷۰۶)، توبه (دیلمی، ۱۳۹۸، ص ۴۵)، اطاعت از خداوند (طه: ۱۲۳)، بخشش دارایی (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱۳۲، ح ۲۹۷۸)، حسابرسی از خود (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۲۴، ح ۷۱۵۸)، جهاد با نفس (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۴۵، ح ۷۸۲۱)، همنشینی با دانشمندان و پیروی از آنان (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۲۱، ح ۴۳۰۳)، پیشگامی در انجام دادن نیکی‌ها (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۵۱۵۲)، آماده شدن برای مرگ (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱۰۴، ح ۲۳۵۵)، یاری جستن از خداوند (مریم: ۴۱) شمرده شده است. در واقع تأمین‌کننده سعادت حقیقی، یعنی سعادت اخروی است؛ ضمن آنکه سعادت مادی و دنیوی انسان را نیز به بهترین وجه تحقق می‌بخشد.

از عوامل شقاوت، نادانی (ملک: ۱۰)، کفر (آل عمران: ۸۵) و ضد ارزش‌های اخلاقی و عملی مانند دنیادوستی (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷، ص ۱۳۵، ح ۴۷)، آزمندی (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۹۰، ح ۶۵۹۷)، طمع‌کاری (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۰۸، ح ۴۱۸۸)، بخل‌ورزی (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱۳۲، ح ۲۹۷۷)، ریا (صدوق، ۱۳۶۸، ص ۲۶۶، ح ۱؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۲، ص ۲۹۶، ح ۲۱)، حسدورزی (لثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۰۸، ح ۴۱۷۱)، غفلت (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۲۹۹، ح ۶؛ نهج البلاغه، خطبه ۶۴)، تعصب (نهج البلاغه، خطبه ۱؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷، ص ۳۰۳، ح ۷) و... معرفی شده است. در واقع، عامل شقاوت حقیقی، یعنی شقاوت اخروی است؛ ضمن آنکه زندگی مادی و دنیوی انسان را نیز با تلخی و رنج همراه می‌نماید.

۳. انواع شادی نسبت به سعادت و شقاوت

با توجه به اینکه تعریف دقیقی از شادی در دست نیست و آنچه به‌عنوان تعریف شادی گفته شده، اشاره‌ای اجمالی به مفهوم آن، یا بیان زمینه‌ها و یا آثار و نشانه‌های آن است؛ مانند اینکه شادی، عبارت است از ضد اندوه (فارس‌بن‌زکریا، ۱۳۸۹)، شادی، عبارت است از مجموع لذت‌های بدون درد (آیزنک، ۱۳۷۵). قدیمی‌ترین تعریف شادی از افلاطون است که سه بعد «شهوت، خشم و خرد» برای روح انسان قائل است. وی برای هر کدام لذت خاصی قائل است و معتقد است که لذت شهوت، مربوط به نفع‌پرستان جهت رسیدن به امیال و هوس‌ها و ثروت‌هاست؛ لذت خشم، مربوط به جاه‌طلبان است که برای کسب مقام و شهرت تلاش می‌کنند؛ و لذت خردمندان، در به‌دست آوردن دانش و علم است و این، برترین نوع لذت و شادمانی است (افلاطون، ۱۳۵۳).

حال، انسان بر اساس نیرویی که دارد به‌وسیله آن نسبت به چیزها یا اموری گرایش و تمایل پیدا می‌کند. این‌گونه که با درک و شناخت برخی مفاهیم درباره آن‌ها به تفکر می‌پردازد. طبق بیان صدرالمتألهین برای هریک از این قوا، لذت و محنتی وجود دارد. لذت بر اساس قوایی که آن را درک می‌کنند به لذت‌های حسی، خیالی، وهمی و عقلی تقسیم می‌شود (صدرالمتألهین، ۱۴۱۰ق).

برخی افراد شادی را این می‌دانند که هر وقت هر چه خواستند آماده باشد و برای به‌دست آوردن آن زحمتی نکنند. با چنین دیدگاهی، شادکامی را در خوش‌گذرانی‌های گذرا و آنی می‌بیند. اما گروهی از افراد، کار و تلاش را رنج و سختی نمی‌دانند، بلکه از سختی‌ها ارزیابی مثبتی دارند و می‌دانند که زندگی بدون کار و تلاش دل‌پذیر نیست. در چنین دیدگاهی، شادی در زندگی دو رو پیدا می‌کند. دیدگاه اسلام درباره لذت و شادی در کنار سعادت اخروی به رسمیت شناخته می‌شود؛ بنابراین با بررسی ادبیات دین درمی‌یابیم که لذت و شادی‌ها به دو نوع لذت و شادی قابل تقسیم‌بندی است.

۳-۱. شادی‌های سعادت‌محور

در احادیث مربوط به لذت و شادی، بخش قابل توجهی از آنها درباره شادی در دنیا هستند و نشان می‌دهد که دیدگاه اسلام به لذت‌جویی با تعریفی که از انسان و لذت ارائه می‌دهد، کاملاً مثبت است؛ به این معنا که انسان را به شادی‌های دنیوی که او را به کمال مطلوب انسان توحیدی و در مسیر شادی پایدار اخروی برساند دعوت می‌کند؛ چراکه رسیدن به شادی پایدار برای انسان موحّد، اصل و پسندیده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که اگر در کنار شادی‌های دنیوی، مسئله هدف آفرینش انسان و باور به حیات اخروی را در نظر بگیریم، پسندیده و مطلوب خواهد بود، و شادی دنیوی از دیدگاه اسلام در راستای شادی اخروی تعریف می‌شود؛ بدین معنا که هر لذت دنیوی که به سعادت دنیوی و اخروی

توأمان کمک کند، مورد تأیید و بلکه تأکید است، و هر لذت دنیوی‌ای که به سعادت اخروی و تعالی و رشد معنوی انسان زیان برساند، مردود است. از این‌رو مواردی که جزء شادی‌های دنیوی مطرح هستند که هم‌زمان تأمین‌کننده این اصل (کمال مطلوب و رشد انسان) باشند، عبارت‌اند از: تشکیل خانواده (نوری، ۱۴۰۷ق)، داشتن همسر زیبا و دین‌دار (حمیری قمی، ۱۴۱۳ق)، مسکن، داشتن فرزندان صالح، وسیله نقلیه، (شیبانی، بی‌تا)، همسایگان (صدوق، ۱۳۶۳)، دوستان شایسته (کلینی، ۱۴۰۷ق) و کار (طبرسی، ۱۳۸۵).

۳-۲. شادی‌های شقاوت‌محور

نوع دیگری از لذات و شادی‌ها وجود دارند که شادی پایدار نبوده و فرد را از سعادت دنیوی و اخروی دور می‌سازد، که در اینجا فقط به ذکر آنها می‌پردازیم.

۱. شادی‌های ناحق: «ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ...» (غافر: ۷۵ و ۷۶)؛ این [عذاب‌ها] برای آن است که به ناحق در زمین شادی و سرمستی می‌کردید و به سبب آن است که مغرورانه به پایکوبی و خوشحالی می‌پرداختید. امام علی علیه السلام فرمود: «مَنْ لَمْ يَعِزِلْ نَفْسَهُ عَنِ الشَّهَوَاتِ خَاضَ فِي الْحَسَرَاتِ وَسَبَّحَ فِيهَا» (مجلسی، ۱۴۰۳ق)؛ کسی که جان خود را سرزنشگرانه از کامجویی باز ندارد، در [دریای] حسرت‌ها غوطه‌ور و شناور می‌گردد.

۲. دل‌خوشی برای روی آوردن به دنیای نکوهیده: «وَفَرَحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ» (رعد: ۲۶)؛ «وَلَيْنَ أَذْقَنَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسْتَهُ لَيَقُولُنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحَ فَخُورٌ» (هود: ۱۰؛ رک: انعام: ۴۴؛ روم: ۳۶)؛ چراکه برخورداران از دنیا، دل‌هایشان گریان است؛ هرچند [به ظاهر] شاد باشند و از خویشتن سخت بیزارند؛ گرچه به سبب پاره‌ای از آنچه از دنیا نصیبشان شده، مورد غبطه دیگران باشند: «فَالْمُتَمَتِّعُونَ مِنَ الدُّنْيَا تَبْكِي قُلُوبُهُمْ وَإِنْ فَرَحُوا، وَيَشْتَدُّ مَقْتَهُمْ لَأَنفُسِهِمْ وَإِنْ اغْتَبَطُوا بِبَعْضِ مَا رَزَقُوا» (مجلسی، ۱۴۰۳ق).

۳. سرمست بودن از فراوانی مال: «إِنْ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنْ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءَ بِالْعُصْبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ» (قصص: ۷۶)؛ چراکه دارایی فراوان، گناهان را از یاد می‌برد و وانهادن یاد من، دل‌ها را سخت می‌کند (کلینی، ۱۴۰۷ق؛ قمی، ۱۴۱۰ق).

۴. دل‌خوش بودن به دانش بدون ایمان (غافر: ۸۳).

۵. بالیدن به گنهکاری: «وَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ وَرَاءَ ظَهْرِهِ فَسَوْفَ يَدْعُوا ثُبُورًا وَيَصْلَى سَعِيرًا إِنَّهُ كَانَ فِي أَهْلِهِ مَسْرُورًا» (انشقاق: ۱۰-۱۳)؛ چراکه هرکس که خندان گناه کند، گریان داخل آتش جهنم می‌شود (دیلمی، ۱۳۹۸ق؛ طبرسی، ۱۳۸۵ق).

۶. خوش بودن از ستایش‌های دروغین (آل عمران: ۱۸۸)؛ چراکه وقتی کسی به فریب اعتماد کند و به ناراستی شادی‌های مستانه بگراید، در رخدادها عاقبت‌اندیشی نکرده است: «لَمْ يَفْكُرْ فِي عَوَاقِبِ الْأُمُورِ مَنْ وَثِقَ بِالْغُرُورِ، وَصَبَا إِلَى زَوْرِ السُّرُورِ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶).

۷. دل‌خوشی حزبی: «مِنَ الَّذِينَ فَرَّقُوا دِينَهُمْ وَكَانُوا شِيعًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ» (روم: ۳۲).

۸. خوشحالی از کيفر دادن دیگران: «لَا تَنْدَمَنَّ عَلَى عَفْوٍ، وَلَا تَتَّبِحَنَّ بِعُقُوبَةٍ» (شریف رضی، ۱۳۶۹؛ ر.ک: مجلسی، ۱۴۰۳).

۹. خوشحالی از لغزش دیگران (لیثی واسطی، ۱۳۷۶).

برخی از روان‌شناسان که لذت‌های آنی و رضامندی (کام‌روایی)‌های پایدار را مربوط به هیجان‌های مثبت معرفی می‌کنند، لذات را شامل دو قسم لذات جسمانی و لذات عالی‌تر بیان کرده‌اند (کار، ۱۳۸۵). لذت‌های جسمانی از طریق حواس درک می‌شوند؛ مانند احساس‌هایی که از امور جنسی، عطرهای خوش و چاشنی‌های خوش‌مزه بروز می‌کند، اما لذت‌های عالی، لذت‌هایی هستند که در سطح قوای عقلی درک می‌شوند، و وابسته به نفس درک‌کننده لذت است که حتی با مرگ هم از بین نمی‌روند. این لذت‌های عالی از فعالیت‌های پیچیده‌تر و فراتر از سطح حواس پنج‌گانه به‌دست می‌آیند و احساس‌هایی مانند سعادت، شمع، راحتی، سرخوشی و شادمانی را شامل می‌شوند (کار، ۱۳۸۵، ص ۳۲-۳۳).

۴. مدیریت هیجان شادی در قرآن و حدیث

لذت نقش اساسی در تنظیم رفتار و زندگی انسان دارد. آدمی وقتی چیزی را دوست داشت و برای رسیدن به آن کم‌وبیش تلاش کرد و به خواسته خود رسید، احساسی به وی دست می‌دهد که این احساس را «شادی» بنامیم یا چیز دیگر، در ورای آن، حالتی خوشایند را تجربه می‌کند، از این حالت به «لذت» تعبیر می‌شود، و بر عکس، هنگامی که به خواسته خود نرسد، احساسی آمیخته با غم و اندوه به وی دست می‌دهد. تجربه هریک از این حالات، موجب تغییراتی در انسان می‌شود که به دلیل وجود ارتباط خاص روح با بدن، نظام زیستی فرد را از یک‌طرف، و نظام روانی او را از طرف دیگر، تحت تأثیر قرار می‌دهند. تجربه هریک از هیجانات مثبت (شادی) و منفی (غم)، به سرعت منجر به تغییر مثبت یا منفی کارآیی ما در تولید و کنترل رفتارها می‌شود. به این منظور که حالات هیجانی‌ای که انسان‌ها در خود احساس می‌کنند، بیشتر جنبه کارکردی دارند. درحقیقت هیجانات پدیده‌هایی چندوجهی هستند؛ از یک‌طرف با تجربه حالتی درونی، شادمان می‌شویم، و از طرف دیگر، شادی به‌عنوان یک تجربه خوشایند، باعث تقویت هر کشاننده خاص می‌شود (خدایپناهی، ۱۳۸۸، ص ۳۰۱-۳۳۵).

در بحث مدیریت هیجان شادی، شاید اولین گام، توجه به این مهم یعنی همراه بودن شادی و غم است. وجود آدمی در هر لحظه یک احساس را تجربه می‌کند، گاهی شاد است و گاهی غمگین. هیچ‌گاه

پیش نمی‌آید که انسانی خالی از این احساسات متقابل باشد، اما آنچه مهم است مدیریت این احساسات است. از نظر آموزه‌های دینی چه سرمستی و افراط در شادی و چه زیاده‌روی در پرورش غم و اندوه، هیچ‌کدام تأیید نشده و هر دو حالت مردود هستند. در مورد همراهی دو احساس متقابل باید دانست که صبر، پیروزی می‌آورد و گشایش، بعد از مشکلات پیش می‌آید و با هرسختی یک آسانی هم می‌باشد: «وَأَعْلَمُ أَنَّ الصَّبْرَ مَعَ النَّصْرِ وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكَرْبِ وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (حر عاملی، ۱۴۰۹ق). بنابر آنچه گذشت راهکار دین اسلام برای مدیریت هیجان شادی با لحاظ نمودن این واقعیت است که دنیا محل گذر است، و شادی در آن، دارای محدودیت‌های متعددی می‌باشد. در قرآن کریم و احادیث برای دستیابی به شادی مثبت و کارآمد مد نظر دین اسلام مواردی گفته شده که در ادامه به آنها اشاره می‌شود.

۴-۱. راهکارهای معنوی مدیریت هیجان شادی

در مقابله‌های معنوی به باورها و فعالیت‌های دینی که بیشتر ناظر بر درون فرد اشاره دارد که به فرد کمک می‌کند تا شادی هیجانی را مدیریت کند.

۴-۱-۱. ایمان و عمل صالح

یکی از راه‌های دستیابی به شادی مثبت و پایدار، ایمان و عمل صالح است. پایدارترین و بهترین شادی، متعلق به کسانی است که به خداوند ایمان آورده و به واسطه آن عمل صالح انجام داده‌اند. بالاترین مرتبه سعادت آن است که انسان به ذات اقدس پروردگار، تقرب جوید و در سایه این تقرب، شاد بوده و از نعمات الهی بهره ببرد؛ بنابراین شادی در زندگی دنیوی و عاقبت به‌خیری اخروی در سایه ایمان و عمل صالح است. اگر منشأ شادی و خوشحالی، ایمان و تقوا و عمل صالح و پیروی از خواست الهی در زندگی باشد، چنین شخصی در واقع احساس خوشبختی حقیقی و همیشگی می‌کند.

در قرآن کریم، آیات متعددی به نقش ایمان و عمل صالح در رسیدن به شادی و خوشبختی حقیقی اشاره دارند. برخی از این آیات عبارت‌اند از: «الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُمْ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ فِيهَا خَالِدِينَ» (بقره: ۸۹)؛ کسانی که ایمان آوردند و عمل صالح انجام دادند، اهل بهشت هستند و همیشگی در آن خواهند ماند؛ «وَمَنْ أَسْلَمَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۱۱۲)؛ و هر کس که مسلمان شود و عمل صالح انجام دهد، پاداش او نزد پروردگارش خواهد بود و هیچ ترسی بر آنها نیست و نه غمگین خواهند شد. این آیات نشان می‌دهند که ایمان و عمل صالح، کلید گشایش دروازه‌های بهشت و رستگاری حقیقی هستند. ایمان، به انسان نور الهی را عطا می‌کند و او را در مسیر سعادت و کمال هدایت می‌کند. عمل صالح نیز، تجلی ایمان در رفتار و کردار انسان است و موجب خشنودی خداوند متعال می‌شود؛ بنابراین در آموزه‌های دینی، ایمان و عمل

صالح دو رکن اساسی برای رسیدن به سعادت دانسته شده‌اند. سعادت، به معنای خوشبختی و رستگاری حقیقی، غایت زندگی انسان و هدف نهایی تمامی تلاش‌ها و مجاهدت‌های اوست. ایمان، به انسان آرامش و اطمینان خاطر می‌دهد و او را از گناه و معصیت دور نگه می‌دارد. عمل صالح نیز، ثواب و پاداش الهی را به ارمغان می‌آورد و موجب خشنودی خداوند می‌شود.

۴-۱-۲. بردباری در سختی‌ها

انجام احکام و قوانین الهی برای برخی از افراد دشوار می‌نماید. انسان، به لحاظ طبع اولیه‌اش، لذت‌گرا و محنت‌گریز است، اما قانون، معمولاً با طبع انسان در تضاد قرار می‌گیرد. معمولاً بایدهای قانون، گاهی امور سخت به‌شمار می‌روند که بر خلاف میل، باید انجام شوند و ناپایدهای آن نیز امور لذت‌بخشی هستند که بر خلاف میل، باید ترک شوند و این هر دو، با طبع لذت‌گرا و محنت‌گریز انسان، ناسازگار است: «وَأَعْلَمُوا أَنَّهُ مَا مِنْ طَاعَةٍ لِلَّهِ شَيْءٌ إِلَّا يَأْتِي فِي كَرِهٍ، وَمَا مِنْ مَعْصِيَةٍ لِلَّهِ شَيْءٌ إِلَّا يَأْتِي فِي شَهْوَةٍ» (شریف رضی، ۱۳۶۹، خطبه ۱۷۶). حال برای تجربه شادی پایدار نیاز به ایمان مستقر و فضیلت بردباری و صبوری است. صبر به معنای تحمل سختی و دشواری است (پسندیده، ۱۳۹۵).

در روایات برای صبر، سه ساحت مطرح شده است: یکی از آنها صبر در بلاها و ناخوشایندهای زندگی؛ دیگری صبر بر طاعات و انجام واجبات و دستورات الهی؛ و سومی، صبر در ترک معصیت‌ها است.^۱ هر سه حوزه، دشواری‌های خاصی دارد که بدون اعتقاد پایدار و فضیلت صبر و بردباری در برابر آنها نمی‌توان به شادی رسید و رفتار و منش خود را مدیریت نمود؛ از این‌رو برای بردباری در برابر بلاها، انجام طاعت و ترک معصیت، نیازمند صبر است. این نیاز و ضرورت، از دو جهت قابل تبیین است: الف) اوامر خداوند، هدفی جز تحقق شادکامی اصیل و سعادت واقعی بشر ندارند؛ از این‌رو عمل به دستورات خداوند از عوامل مهم شادکامی خواهد بود (پسندیده، ۱۳۹۵)؛ ب) از سوی دیگر، دشواری و فشار روانی عمل به دستورات شریعت، ممکن است موجب آزردهی افراد را فراهم آورد، که این فشار روانی نیز با صبر و بردباری مهار شده و بهداشت روانی فرد را تضمین می‌کند؛ بنابراین صبر، در بُعد عمل، مانع ترک عمل به شریعت می‌شود، و در بُعد روانی، فشار روانی انجام اوامر الهی را کاهش می‌دهد. بنابراین از عوامل مهم رضامندی تشریعی، برخورداری از بردباری و توان تحمل سختی‌هاست؛ از این‌رو بردباری در سختی‌ها، از فضایل برجسته انسانی و کلید گشایش دروازه‌های سعادت است. انسان با بردباری در برابر مشکلات و ناملایمات زندگی، می‌تواند ایمان خود را تقویت کند، به آرامش و سکون خاطر دست یابد، به اهداف خود برسد و در نهایت، به سعادت حقیقی نائل شود.

۱. «الصبر ثلاثة: صبر عند المصيبة، وصبر على الطاعة، وصبر عن المعصية» (کلینی، ۱۴۰۷ق)

۳-۴. تقویت توانمندی مهارگری

انسان به‌صورت طبیعی و در مرحله زیست مادی و غریز، از اوامر و نواهی الهی‌گریزان است و به سمت رفتارهایی که معصیت خوانده می‌شود، گرایش دارد؛ ازاین‌رو بهشت با سختی‌ها در هم تنیده است، و دوزخ با خوشی‌ها، و دقیقاً به همین جهت است که باید هوای نفس را کنترل نمود و رفتارها را تنظیم کرد (شریف رضی، ۱۳۶۹، خطبه ۱۷۶). دقیقاً به همین جهت است که خداوند متعال می‌فرماید: «وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ»؛ بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و آن برای شما خوب است و بسا چیزی را دوست می‌دارید و آن برای شما بد است، و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید (بقره: ۲۱۶).

برای تحقق طاعت و ترک معصیت، باید نفس را کنترل و رفتار را تنظیم نمود. برای مهار نفس و تنظیم رفتاری که موجب طاعت و ترک معصیت می‌گردد، به نیروی بازدارندگی و توان خویشتن‌داری نیاز داریم که «تقوا» نامیده می‌شود. البته خویشتن‌داری یا تقوا، منشأ و خاستگاهی به نام «عقل» دارد. عقل، ماهیتی مرکب از «شناخت و بازداری» دارد که در ادبیات دین، «علم» و «تقوا» نامیده می‌شود. می‌توان ادعا کرد که تئوری دین در مهار نفس و تنظیم رفتار، «خویشتن‌داری عقلانی» است. انسان خویشتن‌دار، توان بازداری رفتارهای ناشایست و واداری به رفتارهای شایسته را دارد؛ ازاین‌رو او می‌تواند نفس خود را مهار و رفتارهایش را تنظیم کند.

عاملی که می‌تواند مهارگری را تقویت نماید و به توانمندی‌اش بیفزاید، خوف و خشیت نسبت به مقام پروردگار است (مجلسی، ۱۴۰۳ق). حق، نوری است که همه‌چیز مقهور اوست و تقاضای رسیدن به آن احساسی است که انسان قاهریت حضرت حق بر همه‌چیز را ادراک و احساس می‌نماید، که این حالت در انس با پروردگار عالم بس نشاط‌انگیز و شادی‌آور است؛ ازاین‌رو توانمندی مهارگری، به معنای توانایی فرد در مدیریت و کنترل افکار، احساسات و رفتار خود در مواجهه با چالش‌ها و موقعیت‌های مختلف زندگی است. این توانمندی، نقشی کلیدی در ارتقای سلامت روان، افزایش تاب‌آوری و در نهایت، دستیابی به سعادت‌مندی ایفا می‌کند.

۳-۴. راهکارهای شناختی مدیریت هیجان شادی

انسان موجودی است آمیخته از عقل و عاطفه، و عشق و اندیشه، و هریک از این دو بُعد در به حرکت درآوردن و تعالی بخشیدن او نقش اساسی دارند. نه عقل می‌تواند کار دل را انجام دهد و نه دل قادر به انجام دادن کار عقل است؛ بنابراین انسان برخلاف موجودات فاقد حرکت و انگیزه درونی، نه یک دستگاه مکانیکی است و نه یک موجود عقلی صرف، بلکه قوای درونی (عواطف و هیجانات) او بر اندیشه و

رفتارش تأثیر شگرف دارند، به‌گونه‌ای وی را به‌سوی افکاری خاص سوق می‌دهند و از برخی افکار دیگر منع می‌کنند. با توجه به جدایی‌ناپذیر بودن عواطف و هیجانات از شخصیت انسان، در متون اسلامی بر گرایش‌ها و عواطف تأکید بسیار شده است (معن، ۱۳۸۷، ص ۱۵۲؛ رک: موسوی، ۱۴۰۱، ص ۳۵۸ و ۳۷۷). هدف از تربیت اسلامی این است که عواطف و هیجانات انسان، تحت کنترل و سیطره عقل و شرع قرار گیرند و بر این اساس می‌توان گفت:

الف) انسانی که از شخصیت سالم برخوردار باشد، می‌تواند عواطف دانی و منفی‌اش را با استفاده از قدرت عقل و شریعت مدیریت کند؛

ب) مقتضای بندگی این است که انسان در رفتارها و واکنش‌های عاطفی و هیجانی خود، تابع اراده الهی باشد؛ خواه اراده خداوند متعال از نوع اثباتی و به شکل امری (واجبات) یا ترجیحی (مستحبات) باشد و خواه بر اساس ترجیح میان چند امر با توجه به مصالح و مفاسد؛

ج) در عواطف مثبت نیز باید عاقبت‌اندیشانه رفتار کرد؛ مثلاً ممکن است مؤمنی به دلیل جریحه‌دار شدن عواطفش به کافران دشنام دهد، ولی حتی در این حالت نیز باید عواطفش را مدیریت کند و بر اساس هیجاناتش تصمیم نگیرد؛ بدین ترتیب، انسان باید همواره کارهای خود را بر اساس عاقبت‌اندیشی انجام دهد (معن، ۱۳۸۷، ص ۱۵۲). پیامبر اعظم ﷺ درباره این مسئله فرموده‌اند: «هرگاه خواستی کاری انجام دهی، به سرانجام آن بیندیش، اگر هدایت بود، انجام ده و اگر گمراهی بود، رهاش کن» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۸، ص ۱۴۹). بنابراین تأثیر شناخت بر عواطف، امروزه از مسائل نسبتاً قابل اعتماد در روان‌شناسی بوده و پژوهش‌های متعددی آن را تأیید می‌کنند. روایات نیز به اهمیت علم و عقل در کنترل عواطف اشاره می‌کنند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵۳۹۷)؛ از این رو می‌توان به‌واسطه این نوع مقابله به تنظیم شادی کمک نمود.

۴-۲-۱. شناخت عوامل شادی‌های منفی و آفات آنها

مبارزه با عوامل شادی‌های ناپسند برای رسیدن به زندگی توأم با شادی واقعی یک امر ضروری است؛ زیرا شادی‌های ناروا، نه تنها مانع شادی‌های مثبت و پایدار هستند، بلکه در بلند مدت، مایه غم و نگرانی‌اند؛ به‌عنوان نمونه عوامل شادی‌های منفی، «غفلت» (تمیمی مغربی، ۱۳۸۵؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق) و «تکبر» (قصص: ۷۸) را می‌توان نام برد.

۴-۲-۲. باور و اطمینان به اراده الهی

انسان به اقتضای زندگی امروزی که دنیای تحرک و پویایی است، گرفتار مشکلات متعددی در رابطه با گذشته و آینده خود است. گاهی چنان غرق گذشته و حوادث ناگوار آن شده است که سدی قوی در

مقابل زمان حالش ایجاد شده است، که برآیند آن احساس ناکامی و افسردگی برای چنین انسان‌هایی است. گاهی نیز در آینده زندگی می‌کند که اضطراب و نگرانی از آنچه رقم خواهد خورد، یا آرزوهای دراز و امیدهای واهی از نتایج این‌گونه تصورات و خیال‌پردازی‌هاست، که نتیجه این نوع زندگی، اندوه و حسرت از رویدادهای گذشته و یا ترس و اضطراب از آینده است، که سبب بیماری‌های روحی و جسمی فراوان خواهد بود.

انسان اگر به این مطلب اطمینان داشته باشد که همه مقدرات به اراده خداوند است و در پشت هر اتفاقی، حکمت الهی قرار گرفته است، از ترس، ناامیدی، اضطراب و اندوه به دور خواهد بود: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس: ۶۲). انسان در سایه چنین اطمینانی می‌تواند به آرامش و شادی حقیقی برسد. بالاترین مرتبه چنین اطمینانی به تعبیر قرآن کریم، «نفس مطمئه» است: «يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً» (فجر: ۲۷-۲۸). اطمینان به آنچه در آینده اتفاق خواهد افتاد و رضایت از حوادث و وقایع گذشته در سایه اطمینان به خواست پروردگار موجب می‌شود تا شادی توأم با آرامش با ترس و اضطراب که از عوامل بیماری‌های روحی و روانی است، جایگزین شود.

باور و اطمینان به اراده الهی، نقشی کلیدی در سعادت‌گرایی و شادی مثبت ایفا می‌کند. انسان با تقویت این باور، می‌تواند اضطراب و استرس خود را کاهش دهد، امید و انگیزه خود را افزایش دهد، صبر و شکیبایی خود را تقویت کند، از نعمات الهی بهره‌مند شود و در نهایت، به احساس رضایت و خشنودی از زندگی دست یابد.

۳-۲-۴. شناخت داشته‌های مادی و معنوی

از اشتباهات رایج این است که داشته‌های زندگی را فقط در مادیات می‌بینند و معیار ارزیابی آنان، داشتن یا نداشتن امکانات مادی است. برای بررسی و شناختن داشته‌ها لازم است واقع‌گرا باشیم و آنچه را که واقعاً مصداق برخورداری است، مصداق بدانیم. منظور از مصادیق، امکانات لازم برای رسیدن به شادی است. درباره داشته‌های زندگی که به شادی و نشاط ختم می‌شوند، به نعمت‌های بی‌شمار الهی اشاره می‌شود. در قرآن کریم تصریح شده که هر آنچه را که از خدا خواستید، به شما داد و نعمت‌های او بی‌شمار است و انسان، ستمکار و ناسپاس، و البته خدای او، آمرزنده و مهربان است: «وَأَتَاكُم مِّنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعْدُوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ» (ابراهیم: ۳۴؛ ر.ک: نحل: ۱۸).

نعمت‌ها به دو بخش قابل تقسیم هستند:

۱. نعمت‌های آشکار: پیامبر خدا ﷺ از «اسلام»، «آفرینش نیکو و هماهنگ انسان» و همچنین از «روزی» به عنوان نعمت‌های آشکار یاد کرده است (نحل: ۱۸). امام باقر علیه السلام نعمت آشکار را توحید و

خداشناسی (سیوطی، ۱۴۰۴ق؛ طبرسی، ۱۳۷۲)، و امام کاظم^{علیه السلام} نعمت آشکار را امام حاضر (ابن بابویه، ۱۳۹۵ق)، دانسته است.

۲. نعمت‌های پنهان: پیامبر خدا^{صلی الله علیه و آله} از «پوشاندن عیوب و رسوا نکردن در میان مردم»، امام باقر^{علیه السلام} ولایت اهل بیت^{علیهم السلام} (سیوطی، ۱۴۰۴ق؛ طبرسی، ۱۳۷۲) و امام کاظم^{علیه السلام} امام غائب را نعمت پنهان دانسته‌اند (ابن بابویه، ۱۳۹۵ق).

به‌طور کلی نیز امام علی^{علیه السلام} از وجود پیامبر اکرم^{صلی الله علیه و آله}، خوش اخلاقی (شریف رضی، ۱۳۶۹، حکمت ۲۲۹)، پرهیز از گناه (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق)، الفت میان مردم (شریف رضی، ۱۳۶۹، خطبه ۱۹۲)، و در یک ترتیب صعودی، از «مال» و «سلامتی» و سپس «تقوای قلب» به‌عنوان نعمت یاد کرده است (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق). امام صادق^{علیه السلام} نیز از توحید در محبت به خدا (نخعی حلی، بی‌تا) و در برخی دیگر از روایات، سلامتی، فراغت و امنیت، نعمت‌های فراموش شده نامیده شده‌اند (ابن بابویه، ۱۴۱۰ق)؛ همچنین مواردی چون زیبایی (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق)، خوش‌نامی میان مردم و ایمنی از زبان مردم، دانش (که موجب ارزشمندی در دنیا و آخرت است)، تقوا (که موجب بزرگواری است)، قناعت (که موجب بی‌نیازی است)، دوری از مردم (که موجب آسایش دو گیتی است)، فرمان‌برداری از خدا (که موجب سلامتی است)، حق‌پذیری (که موجب خضوع و تواضع است)، ترک هوس (که موجب عیش مثبت است)، و سخاوت (که موجب ستودگی میان مردم است)، به‌عنوان نعمت یاد شده است (مجلسی، ۱۴۰۳ق).

شناخت داشته‌های مادی و معنوی، نقش مهمی در افزایش شادی و خوشبختی انسان ایفا می‌کند. با تقویت این شناخت، می‌توانیم دیدگاه مثبتی نسبت به زندگی داشته باشیم، از داشته‌های خود قدردانی کنیم و در نهایت، به احساس رضایت و خشنودی از زندگی و شادی و خوشبختی دست یابیم.

۴-۲-۴. درک عقلانی نسبت به آرزوها

هر فردی در زندگی، آرزوهایی دارد که می‌توانند موجب نارضایتی او شود؛ بنابراین درک منطقی آرزو را باید شناخت تا رضامندی اتفاق بیفتد. در برخی روایات آمده است که آرزوی دور، موجب از بین رفتن لذت نعمت و کوچک شمردن آن و کاهش شکر و حسرت خوردن به خاطر نرسیدن به آرزوها می‌گردد، و عاملی برای از بین رفتن شادی خواهد شد (کلینی، ۱۴۰۷ق). برخی دیگر از روایات، به فریبنده بودن آرزوها پرداخته‌اند و بیان داشته‌اند که موجب ناامیدی انسان می‌شوند (لیثی واسطی، ۱۳۷۶). بنابراین از یک‌سو به دلیل اینکه آرزوی دور، حد توقف ندارد، پیوسته دامنه آرزو گسترده می‌شود، و از سوی دیگر، چون آرزوها دست‌نیافتنی‌اند، فرد در به‌دست آوردن خواسته‌هایش ناکام و ناامید و حسرت‌زده می‌شود. با چنین وضعیتی وی هرچه تلاش کند، جز بر درد و رنج خود نمی‌افزاید؛ لذا سطح رضامندی او کاهش می‌یابد «مَنْ كَثُرَ مَنَاهُ قَلَّ رِضَاهُ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶).

حال برای رسیدن به شادی باید آرزوها را مدیریت و تنظیم کرد تا نارضایتی را به وجود نیاورد. ریشه این ناهنجاری را باید در «ضعف شناخت» جست‌وجو کرد؛ بنابراین اصلاح باورها و شناخت واقعیت‌ها راه‌حل این ناهنجاری است. باید آرزوها را با واقعیت‌های زندگی، هماهنگ ساخت. واقعیت زندگی، این است که دنیا برای هرکس، چند روزی بیش نیست و انسان، عمری محدود دارد. کسی که به این واقعیت، باور پیدا کند، آرزوهایش کوتاه و واقع‌بینانه خواهد بود (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق).

اگر انسان به پایان‌پذیری عمر خود و به سرانجامی که دارد بیندیشد و به جایگاهی که به‌سوی آن در حرکت است، فکر کند، بدون تردید، از آرزوهای ویرانگر، بیزار می‌شود و فریب آنها را نخواهد خورد: «لَوْ رَأَيْتُمُ الْأَجَلَ وَ مَسِيرَهُ، لَهَيْتُمُ عَنِ الْأَمَلِ وَ غُرُورِهِ» (طبرسی، ۱۳۸۵). مهم این است که انسان در اندیشه مرگ نیز باشد (لیثی واسطی، ۱۳۷۶). بنابراین، این، اصلی اساسی است که شناخت صحیح نسبت به زندگی، عمر و مرگ، موجب اصلاح آرزوهای انسان می‌شود: «لَوْ عُرِفَ الْأَجَلُ، قَصُرَ الْأَمَلُ» (مفید، ۱۴۱۳ق). در نتیجه برای ایمنی از آفت آرزوهای طولانی و رسیدن به سلامت زندگی، لازم است که شناخت انسان از دنیا و عمرش مورد بازنگری قرار گیرد و با واقعیت‌های زندگی هماهنگ شود.

۴-۳. راهکارهای رفتاری مدیریت هیجان شادی

۴-۳-۱. گره‌گشایی و شاد کردن دیگران

شاد کردن دیگران، اگر مغایر با رضایت الهی نباشد، در آموزه‌های دینی از ارزش والایی برخوردار است؛ چراکه مردم، روزی‌خوار و خانواده‌خداوند به‌شمار می‌آیند. دوست‌داشتنی‌ترین مردم نزد خداوند کسی است که به نانخوران او سود برساند و خانواده‌ای را شادمان سازد: «الْخَلْقُ عِيَالُ اللَّهِ، فَأَحَبُّ الْخَلْقِ إِلَى اللَّهِ مَنْ نَفَعَ عِيَالِ اللَّهِ وَأَدْخَلَ عَلَى أَهْلِ بَيْتِ سُورًا» (کلینی، ۱۴۰۷ق). در روایتی امام علی علیه السلام خطاب به کمیل بن زیاد نخعی فرمود:

ای کمیل، کسان خود را بگوی که هنگام عصر برای کسب صفات نیکو بیرون روند، و هر شامگاه در برآوردن نیاز کسانی که به خواب رفته‌اند، بکوشند. سوگند به کسی که هر آواز را می‌شنود، که هر که دلی را شادمان سازد، خداوند برای او لطفی آفریند و چون مصیبتی بدو رسد، آن لطف چون آبی به‌سوی او سرازیر شود تا آن مصیبت را ببرد و دور گرداند، آن سان، که اشتر غریب را از چراگاه می‌رانند.

بنابراین هرکسی که سعی در شادی دیگران داشته باشد و در این مسیر از افعال و گفتار نامشروع و گناه استفاده نکند، کارش پسندیده و مطلوب بوده و مشمول روایات بیان شده خواهد شد (شریف‌رضی، ۱۳۶۹، حکمت ۲۵۷).

۲-۳-۴. مددجویی از پروردگار

از نیازهای هنگام بلا، جست و جوی کمک و اعانت است، اما آنچه مهم است، منبع یاری و استمدادجویی است. اینکه چه چیزی منبع یاری باشد و از چه کسی یاری بطلبیم، نقش مهمی در رضامندی دارد. اشتباه در یاری طلبی، موجب ناکامی و نارضایتی شده و بر فشار روانی می افزاید. برخی تصور می کنند که برای حل مشکلات زندگی باید به اسباب مادی آن روی آورد. واقعیت این است که بدون خدا، هیچ عاملی کارساز نخواهد بود. گره گشایی، تنها به دست خداوند متعال خواهد بود و همه اسباب، با تأیید خداوند، اثربخش خواهند شد. قرآن کریم در این باره می فرماید: «أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ» (زمر: ۳۶)؛ آیا خدا برای بنده اش کافی نیست؟ به همین جهت، برای حل مشکلات باید به خدا روی آورد و از او کمک خواست. اینجاست که دعا معنا می یابد. خدا، تنها کسی است که می تواند انسان را از گرفتاری ها نجات دهد: «قُلِ اللَّهُ يُنَجِّيكُمْ مِنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ مُشْرِكُونَ» (انعام: ۶۳-۶۴). از این رو انسان های رشد یافته برای برطرف شدن مشکلاتشان، از خدا کمک می خواستند و خدا نیز مشکل آنان را برطرف می کرده است. در قرآن کریم، این حقیقت درباره انبیای الهی، بیان شده است. حضرت یعقوب ؑ اعلام می کند که برای رفع گرفتاری خود، فقط به خدا روی می آورد و این گونه شکایت می کند: «قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (یوسف: ۸۶)؛ حضرت نوح ؑ برای نجات خود و همراهانش از آن بلای عظیم دعا می کند و خداوند آنها را نجات می دهد: «وَنُوحًا إِذْ نَادَى مِنْ قَبْلُ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ» (انبیاء: ۷۶؛ رک: صافات: ۷۵-۷۶)؛ حضرت یونس ؑ نیز برای نجات خود دعا می کند و خدا وی را از غم، نجات می دهد: «فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ» (انبیاء: ۸۸).

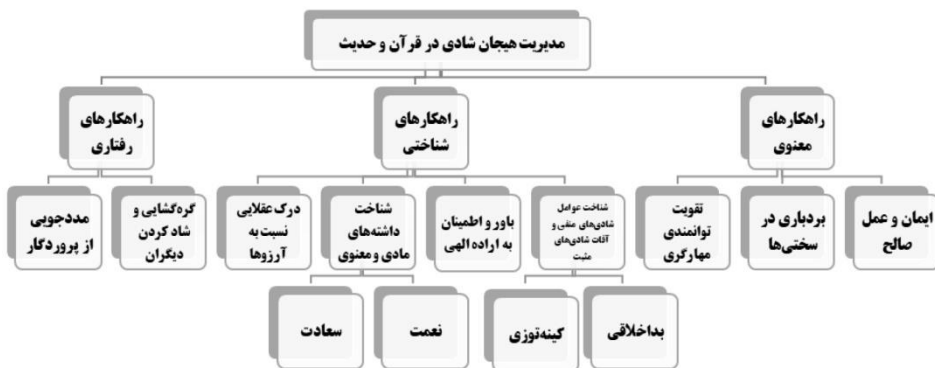
دعا، یاری خداوند را جلب می کند. در متون دینی، انواع گوناگونی از دعاها یاد شده اند که می توانند مورد استفاده قرار گیرند. وقتی حضرت موسی ؑ به سمت فرعون رفت و هنگامی که پیامبر خدا ؑ به سمت نبرد حنین حرکت کرد، این دعا را خواندند: «كُنْتَ وَتَكُونُ، كُنْتَ حَيًّا لَا يَمُوتُ، تَامَ الْعِیُونَ وَتَنَكِّدُ النُّجُومُ، وَأَنْتَ حَيٌّ قَیُومٌ لَا تَأْخُذُكَ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق).

امام صادق ؑ نیز هنگام گرفتاری، در دعایی چنین می فرمود: «يَا فَارِجَ الْهَمِّ يَا كَاشِفَ الْغَمِّ، يَا رَحْمَانَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَرَحِيمَهُمَا، فَرِّجْ هَمِّي وَاكْشِفْ غَمِّي» (کلینی، ۱۴۰۷ق). امام صادق ؑ در بیان راهکاری برای هنگام بلا می فرماید:

هرگاه اندوهی به تو رسید، دست خود را بر پیشانی ات بگذار و از سمت راست و چپ بر صورت خود بکش و سه بار بگو: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ، اللَّهُمَّ أَذْهِبْ عَنِّي الْهَمَّ وَالْحَزْنَ وَالْفِتْنَ كُلَّهَا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ» (طبرسی، ۱۴۱۲ق).

بحث و نتیجه‌گیری

بررسی‌های انجام‌شده در متون دینی نشان داد که هیجان شادی، از موضوعات مهم زندگی است که مورد علاقه همه مردم بوده است، و نیز تنظیم آن، به‌صورت ویژه‌ای مورد اهتمام دین اسلام قرار گرفته است. تحلیل محتوای روایات جمع‌آوری‌شده مشخص کرد که عوامل متعددی می‌تواند به تنظیم این هیجان منجر شوند که بر اساس تقسیم‌بندی، به راهکارهای معنوی، راهکارهای شناختی و راهکارهای رفتاری با نه زیرمؤلفه تقسیم شدند. شکل (۱) تقسیم‌بندی مدیریت هیجان شادی را بر اساس منابع اسلامی نشان می‌دهد.



شکل ۱: ساختار مدیریت هیجان شادی بر اساس منابع اسلامی

در تنظیم و مدیریت شادی، نباید نگرش تک‌بعدی و مطلق‌گرایانه داشت؛ به این معنا که نمی‌توان هر نوع شادی را ممدوح قلمداد کرد و آن را به‌طور بی‌حدوحصر ترویج داد. آیات قرآن کریم و روایات اهل‌بیت علیهم‌السلام با تأکید بر ضرورت تمایزگذاری میان مصادیق مختلف شادی، بر کنترل و پیشگیری از شادی‌های ناسالم و منفی هشدار داده‌اند و از آن با تعبیر «مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (شخص متکبر و فخرفروش) یاد می‌کنند. در مقابل، تقویت و پرورش ابعاد مثبت و سالم شادی، تحت عنوان «خیر» مورد تأکید قرار گرفته است. نعمت‌های مادی، اگرچه می‌توانند زمینه‌ساز فتنه و فساد شوند و ماهیتی زودگذر دارند، اما نعمت‌های معنوی همیشگی بوده و به رشد و تعالی انسانی منجر می‌شوند (یونس: ۵۸).

با توجه به بررسی اسلامی در هیجان شادی، با رویکردی روان‌شناختی چند نتیجه مهم و اساسی داشت:

۱. شادی، رکن خیرپنداری است؛ ۲. در دیدگاه اسلام، سعادت در دو سطح دنیوی و اخروی تعریف می‌شود که سطح دنیوی آن، هرچند مقتضیات حیات دنیوی را به رسمیت می‌شناسد، اما در راستای

سعادت اخروی قرار می گیرد. بر این اساس، شادی، عبارت است از: زندگی مبتنی بر خیر همراه با شادی که از دنیا آغاز می شود و در آخرت تداوم می یابد و جاودانه می گردد.

نتیجه اینکه برای تحقق شادی و تنظیم و مدیریت آن باید الگوی زندگی موحدانه را که به معنای توحید باوری (ایمان) و تنظیم زندگی بر اساس آن است، اجرا نمود. بنابراین تنظیم و مدیریت هیجان شادی توسط خداوند، تقدیر و تدبیر می شود، اما تحقق آن، به واکنش مناسب فرد بستگی دارد؛ از این رو فرد باید واقعیت های توحیدی مربوط به شادی را بشناسد و خود و زندگی اش را با آن هماهنگ سازد. نتیجه آن می شود که زندگی، به طور کلی، معنایی خدایی پیدا می کند و فرد بر اساس آن، همه تقدیرهای خدا را به طور کلی، خیر ارزیابی می کند و به رضامندی کلی می رسد. درحقیقت فرد نسبت به نعمت ها، درک و شناخت کافی پیدا و شکرگزار باشد و نسبت به بلاها بردبار، و از دیگر سو، نسبت به طاعت، رغبت و آن را انجام می دهد و نسبت به معصیت، کراهت پیدا می کند و آن را ترک می نماید. در این حالت با رویکردی توحیدی، به لذت مادی و معنوی با شرایط مشخص شده آن می پردازد و نشاط را تأمین می کند و شادی مطلوب تحقق و مدیریت می یابد.

منابع

- ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبة الله (۱۴۰۴ق). شرح نهج البلاغة لابن ابی الحدید. قم: مکتبه آية الله المرعشی النجفی.
- ابن بابویه قمی، محمد بن علی (۱۳۹۵ق). کمال الدین و تمام النعمة. تهران: اسلامیه.
- ابن بابویه قمی، محمد بن علی (۱۴۱۰ق). الخصال. تحقیق: علی اکبر غفاری. بیروت: مؤسسة الأعلمی.
- ابن فارس، ابوالحسن (۱۲۹۹ق). معجم مقاییس اللغة. تحقیق: عبدالسلام محمد هارون. مصر: شركة مکتبه و مطبعة الحلبي.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴). لسان العرب. بیروت: دار صادر.
- افلاطون (۱۳۵۳). جمهوری. ترجمه رضا کاویانی و محمدحسن لطفی. تهران: خورش.
- آیزنک، مایکل (۱۳۷۵). روان شناسی شادی. ترجمه مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی. تهران: دفتر تحقیقات و انتشارات بدر.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۵). الگوی اسلامی شادکامی. قم: دار الحدیث.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶). تصنیف غرر الحکم و درر الکلم. قم: دفتر تبلیغات.
- تمیمی مغربی، أبوحنیفه النعمان بن محمد بن منصور بن أحمد بن حیون (۱۳۸۵ق). دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضايا و الأحکام. تحقیق: آصف بن علی أصغر فیضی. قاهره: دار المعارف.
- حسنی، جعفر و شاهمرادی فر، طیبه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش نظم جویی فرایندی هیجان در دشواری تنظیم هیجان. طب نظامی، ۶۳، ۳۳۹-۳۴۶.
- جمیری قمی، أبوالباس عبد الله بن جعفر (۱۴۱۳ق). قرب الإسناد. قم: مؤسسه آل البيت ع.
- خداپناهی، کریم (۱۳۸۸). انگیزش و هیجان. تهران: سمت.
- دیلمی، أبو محمد الحسن بن ابی الحسن (۱۳۹۸ق). إرشاد القلوب. بیروت: مؤسسة الأعلمی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق). المفردات فی غریب القرآن. تحقیق: صفوان عدنان داودی. دمشق - بیروت: دار العلم - الدار الشامیه.
- سیوطی، عبدالرحمن جلال الدین (۱۴۰۴ق). الدر المنثور فی التفسیر بالمأثور. قم: مکتبه آية الله المرعشی.

شجاعی، محمدصادق و غروی، سیدمحمد (۱۳۹۷). *انگیزش و هیجان: نظریه‌های روان‌شناختی و دینی*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۸). درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی. قم: دار الحدیث.

شریف رضی (۱۳۶۹). *زهج البلاغه*. تحقیق: سیدکاظم محمدی و محمد دشتی. قم: دار نشر امام علی علیه السلام.

شیبانی، احمد بن محمد (ابن حنبل) (بی‌تا). *مسند ابن حنبل*. بیروت: دار صادر.

شیرازی، صدرالدین محمد (۱۴۱۰ق). *الحکمة المتعالیة فی الاسفار العقلیة الاربعة*. بیروت: دار الاحیاء التراث العربی.

صدوق، محمد بن علی (۱۳۶۳). *من لا یحضره الفقیه*. تحقیق: علی‌اکبر غفاری. قم: جامعه مدرسین.

صدوق، محمد بن علی (۱۴۰۳ق). *معانی الأخبار*. قم: جامعه مدرسین.

صدوق، محمد بن علی (۱۳۸۹). *التوحید*. قم: جامعه مدرسین.

صدوق، محمد بن علی (۱۴۱۴ق). *الأمالی*. قم: دار الثقافة.

صدوق، محمد بن علی (۱۳۶۸). *ثواب الأعمال و عقاب الأعمال*. قم: منشورات رضی.

طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲ق). *مکارم الأخلاق*. قم: الشریف الرضی.

طبرسی، علی بن حسن (۱۳۸۵ق). *مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار*. نجف: المكتبة الحیدریه.

طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲). *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*. تهران: خسرو.

طریخی، فخرالدین (۱۳۷۵). *مجمع البحرین*. تحقیق: سیداحمد حسینی. تهران: کتاب‌فروشی مرتضوی.

علی محمدی، کاظم (۱۳۸۸). *شادکامی و ساخت مقیاس آن از دیدگاه اسلام*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی.

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

فارس بن زکریا، احمد (۱۳۸۹). *معجم مقاییس اللغة*. مصر: شركة مكتبة مصطفى الباقي و أولاده.

فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۱۴ق). *ترتیب العین*. قم: مؤسسه نشر اسلامی.

فیاض، فاطمه و اخوت، احمدرضا (۱۳۹۷). *درمانگری افسردگی مبتنی بر قرآن*. قم: قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام.

فیض کاشانی، محسن (۱۳۸۸). *الوفای*. اصفهان: عطر عترة.

قمی، علی بن ابراهیم (۱۳۶۳). *تفسیر القمی*. محقق: موسوی جزایری و طیب. قم: دار الکتاب.

کار، آلان (۱۳۸۵). *روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی انسان*. ترجمه حسن پاشاشریفی و همکاران. تهران: سخن.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق). *الکافی*. تهران: دار الکتب الإسلامیه.

لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶). *عبود الحکم و المواعظ*. محقق: حسین حسینی بیرجندی. قم: دار الحدیث

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). *بحار الأنوار*. بیروت: مؤسسه الوفاء.

معن، شیخ حسین (۱۳۸۷). *تربیت توحیدی و نقش آن در پی‌ریزی شخصیت اسلامی*. ترجمه احمد ناظم. قم: پژوهشگاه

علوم و فرهنگ اسلامی.

معین، محمد (۱۳۸۱). *فرهنگ معین*. تهران: سرایش.

مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۳ق). *الأمالی*. قم: کنگره شیخ مفید.

موسوی، سیدرضا (۱۴۰۱). *راهکارهای مدیریت عواطف (حب و بغض) در رهیافت قرآن و حدیث*. علوم تربیتی از دیدگاه

اسلام، ۱۰(۱۹)، ۳۵۷-۳۸۶.

نخعی حلی، ابوالحسن ورام بن ابی فراس الحمدان (بی‌تا). *تنبيه الخواطر*. بیروت: مؤسسة الأعلمی.

نوری طبرسی، حسین (۱۴۰۷ق). *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*. قم: اهل البیت علیهم السلام.

هدفیلد، ژ. آ. (۱۳۵۶). *روان‌شناسی و اخلاق*. ترجمه علی پریوز. تهران: علمی و فرهنگی.

هندی، علی متقی بن حسام‌الدین (۱۴۰۹ق). *کنز العمال*. بیروت: مؤسسة الرسالة.

هولستی، آل. آر. (۱۳۷۳). *تحلیل محتوا در علوم اجتماعی و انسانی*. ترجمه تادر سالارزاده امیری. تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.

مهدوی اصل، قاسم؛ عباسی، مهدی و صادقی سرشت، علی (۱۴۰۱). بررسی مؤلفه‌های مفهومی تنظیم هیجان شادی و

غم بر اساس منابع اسلامی. *اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۸(۲)، ۴۸-۲۷.

یاحقی، محمدجعفر (۱۳۷۲). *فرهنگ‌نامه قرآنی*. مشهد: آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی.

- Berges, I. M. , Seale, G. & Ostir, G. V. (2014). Positive Affect and Pain Ratings in Persons with Stroke, Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3063951/>.
- Cohn, M. A. , Fredrickson, B. L. , Brown, S. L. , Mikels, J. A. & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions, Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC>.
- Gross J. J., editor (2007). Handbook of emotion regulation, New York, NY: Guilford.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(3-2), 25-52.
- Mischel, W. , Shoda, Y. & Rodriguez, M. I. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.