



تأثیر شناخت واقع‌بینانه دنیا در رضایت از زندگی با تأکید بر آموزه‌های علوی

شریفه منتظری^۱

مهدی مردانی^۲

چکیده

چگونگی تفکر انسان، نقش تعیین‌کننده‌ای در ایجاد رضایت او از زندگی دارد. زیرا این افکار و اندیشه‌های آدمی است که با درونی شدن، باورها و اعتقادات را شکل می‌دهد و به احساسات و رفتارها جهت می‌بخشد. دنیا به عنوان ظرفی که زندگانی انسان در آن رقم خورده است، تأثیر بسیاری در تقویت یا تضعیف احساس رضامندی انسان از زندگی دارد؛ چرا که دنیا قوانینی دارد که اگر آن‌گونه که هست، شناخته شود، توقعات انسان با واقعیات دنیا سازگاری پیدا کرده و موجبات خرسندی او از زندگی فراهم می‌شود. این مقاله تلاش دارد تا با بررسی توصیفات امام علی علیه السلام در باره دنیا، ویژگی‌های واقعی دنیا را استخراج کرده و با تطبیق بر مسئله رضامندی از زندگی، رابطه تنگاتنگ و نزدیک این دو حقیقت را تبیین و تحلیل کند. برخی از ویژگی‌های اثرگذار در احساس رضایت از زندگی عبارت‌اند از: گذرا بودن، همراهی با رنج و سختی، ناپایداری، آمیختگی تلخی و شیرینی و ... نتیجه‌ای که از این پژوهش کاربردی حاصل شد، آن است که توصیفات کم نظیر امام علی علیه السلام از دنیا افزون بر آموزه‌های اخلاقی و تربیتی فراوان، در بردارنده دست‌آوردهای روانشناختی نیز هست و سبب می‌شود که نگاه انسان به دنیا اصلاح و شناخت وی واقع‌بینانه شود و بین انتظارات او و واقعیات دنیا سازگاری برقرار شود و در نهایت زندگانی همراه با رضایت برای وی به وجود آید.

کلید واژه‌ها: دنیا در نهج البلاغه، شناخت واقع‌بینانه، ویژگی‌های دنیا، رضایت از زندگی، عوامل رضامندی

* تاریخ دریافت: ۹۳/۵/۱۸ تاریخ پذیرش: ۹۳/۷/۲۹

۱. کارشناسی ارشد رشته علوم حدیث، گرایش نهج البلاغه، دانشگاه قرآن و حدیث. (نویسنده مسئول)

Email: sh.montazeri۹۰@gmail.com

۲. عضو هیأت علمی و معاون گروه نهج البلاغه دانشگاه قرآن و حدیث.

Email: mardani۱۴۰۰@gmail.com



مقدمه

یکی از مشکلات انسان امروز، با وجود علم و تکنولوژی قدرتمند، نارضایتی از زندگی است. یکی از دلایل این نارضایتی این است که انسان‌ها باور دارند امکانات، رفاه و زندگی دنیا بسیار مهم است. باور دارند خوشبختی انسان در داشتن ثروت و مادیات زندگی است. قطعاً اگر انسان چیزی را بسیار مهم بداند، به خاطر به دست نیاوردن و یا از دست دادن آن به شدت متأثر می‌شود و تحمل فقدان آن را ندارد. اگر کودکی را ببینیم که برای از دست دادن یک اسباب بازی به شدت گریه می‌کند و پا به زمین می‌کوبد، با خود می‌گوییم: «به خاطر یک اسباب بازی بی‌ارزش چه غوغایی به راه انداخته است!» اما همین، وضعیت انسان است در مقابل دنیا. دنیا همان شیء بی‌ارزشی است که به سرعت رو به نابودی می‌رود، اما چون به حقیقت بی‌ارزشی آن باور ندارد، از دست دادن آن را بسیار سنگین و غیر قابل تحمل می‌داند و به دست آوردن آن را آرزو می‌کند. در حالی که خدای تعالی می‌فرماید:

﴿قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَىٰ وَلَا تُظْلَمُونَ فَتِيلًا﴾^۱ بگو: سرمایه زندگی دنیا،

ناچیز است و سرای آخرت، برای کسی که پرهیزگار باشد، بهتر است! و به اندازه رشته

شکاف هسته خرمایی، به شما ستم نخواهد شد. ﴿

بنابر آیات و روایات، دنیا دو گونه است: دنیای ممدوح و دنیای مذموم.

واژه دنیا در مفاهیم گوناگونی استفاده شده و منفرد نیست و آنچه از دنیا مدح یا مذمت شده، معنایی خاص دارد.

اگر انسان با عالم از سر راستی و درستی رفتار کند، از این مرتبه توشه بگیرد و رحمت خدا را به دست آورد و استعدادهای کمالی خود را شکوفا سازد و بهشت و رضوان الهی را سود برد، این همان دنیای ممدوح است؛ و اگر با عالم از سر ناراستی و تباهگری رفتار کند، جز خسران چیزی برنگیرد و این همان دنیای مذموم است. مدح و ذم دنیا، وابسته به این است که ما از چه زاویه‌ای به آن بنگریم؛ با شناختی واقعی و یا نگرشی سطحی. بنابراین، چگونگی نگرش ما نسبت به دنیا، نقشی اساسی در خوب و یا بد بودن دنیا دارد. همان‌گونه که امام علی علیه السلام فرمودند:

مَنْ أَبْصَرَ بِهَا بَصَرَتَهُ وَمَنْ أَبْصَرَ إِلَيْهَا أَعْمَتَهُ^۲ هر کس با آن بنگرد، بینایش کند و هر کس بدان

بنگرد کورش گرداند.

۱. نساء / ۷۷.

۲. الرضی، محمد بن حسین؛ نهج البلاغه، ترجمه سید جعفر شهیدی، تهران: انتشارات علمی فرهنگی، ۱۳۷۸؛ خطبة ۸۲.



در این عبارت، حضرت علی علیه السلام بیان می‌کنند که دنیا می‌تواند دو نقش مثبت و منفی داشته باشد، هم می‌تواند مایهٔ تربیت و سازندگی بوده و هم می‌تواند مایهٔ گمراهی شود. اگر انسان با چشم بصیرت به دنیا نگاه کند، دنیا وسیلهٔ نجات و صعودش در کمالات روحی و معنوی می‌شود و اگر با واقع‌بینی و شناخت صحیح به دنیا ننگرد؛ دنیا بر روی چشم حقیقت‌بین او پرده افکنده و وسیلهٔ هلاکت و نابودی‌اش می‌شود. به عبارت دیگر، دنیای مذموم همان تعلق خاطر انسان به مال و ثروت، زن و فرزند و دیگر مظاهر زندگانی این جهان است که در نظر انسان جلوه می‌کند و در پی توجه به آن‌ها از یاد خدا غافل می‌شود. هر بهرهٔ دنیوی که آدمی را در انجام کارهای آخرت یاری دهد، مانند خوردن غذا به مقدار ضرورت برای قوت یافتن بر عبادت خدا که اگر مقصود، استعانت برای تقوا باشد؛ اگرچه در صورت دنیایی است، اما در حقیقت برای خدا است و این دنیا ممدوح است.^۱

زندگی دنیا کوتاه، اندک و ناچیز است. حیات انسان به این دنیای کوتاه محدود نیست. بلکه دنیا قطعه‌ای از حیات و بلکه مقدمه و زمینه‌ساز حیات اصیل و پایدار بشر است. اگر انسان باور کند که آنچه دنبال آن است، کم و بی‌ارزش است، سبک و روش زندگی خویش را بر مبنای به دست آوردن آن نخواهد گذاشت. انسان موفق، کسی است که علیرغم وجود مشکل در زندگی همه، با زندگی‌اش مشکل نداشته باشد. برای رسیدن به موفقیت باید به رضامندی رسید و کسب رضایت‌مندی، مهارت خاص خود را می‌طلبد. بدون مهارت، نمی‌توان به رضامندی دست یافت. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «رضا، نیکو همنشین و یار است».^۲

مسئلهٔ رضایت در زندگی، راهکارهایی دارد که یکی از آن‌ها، شناخت دنیاست. شناخت بر دو گونه است: الف) شناخت واقعی و ب) شناخت ظاهری.

شناخت واقعی، شناختی است که در تماس با جهان بیرونی و بر اساس واقعیات دنیا و حقایق زندگی به وجود می‌آید. معتقدان به این شناخت، جهان واقع را همان‌طور که هست، توصیف می‌کنند؛ اما شناخت ظاهری، بر اساس پنداره‌ها و بازآفرینی جهان پیرامونی، رؤیا و افکار غیر واقعی پدید می‌آید. شناخت ظاهری که مبتنی بر رؤیا و افکار غیر واقعی است، قدرت انسان را برای مقابله با سختی‌های حقایق زندگی خواهد گرفت.

شناختی که در رضایت از زندگی مؤثر است، شناختی است که برگرفته از واقعیات زندگی باشد. امام

۱. نراقی، ملا احمد؛ *معراج السعاده*، قم: انتشارات هجرت، ۱۳۷۱؛ ص ۳۰.

۲. الرضی، محمد بن حسین؛ *پیشین؛ حکمت* ۴.



علی علیه السلام بارها در سخنان خود با شناساندن دنیا، مردم را به زندگی راحت و به دور از تشویش‌های زمانه رهنمود می‌کردند و می‌فرمودند: «دنیا را برای جز دنیا آفریده‌اند نه برای دنیا و راه‌گذاری است به جهان فردا»^۱.

رضایت در زندگی تنها با امکانات بیرونی به دست نمی‌آید؛ زیرا افرادی هستند که با وجود امکانات رفاهی، احساس رضایت نمی‌کنند. پس رضایت از زندگی، ریشه در احساس و باور انسان دارد. زیرا احساسات آدمی همان‌گونه شکل می‌گیرد که اندیشه می‌کند.

مسئله احساس رضایت، با شناخت حقیقی زندگی مرتبط است. انسان وقتی شناخت واقعی و صحیحی از زندگی دنیوی دارد، نگرش و احساس وی نیز به زندگی، واقعی می‌شود. اگر فرد از ابعاد زندگی خود راضی باشد، سبب آرامش، نشاط، شادی و اعتماد به نفس در زندگی وی می‌شود و در صورت نارضایتی، اضطراب، خشم و افسردگی در فرد ایجاد می‌شود. در این میان، کسانی که با نگرش دینی به دنیا می‌نگرند و شناخت نسبتاً کاملی از آن دارند؛ بیشترین رضایت را در زندگی دارند، چراکه به این نکته واقفند که این دنیا مقدمه‌ای است برای سرای جاوید. پس نارضایتی و شکایت در آن بی‌معنی است. اگر شناخت انسان به دنیا، واقع‌بینانه باشد، انتظارات او از زندگی نیز واقع‌بینانه خواهد شد و در نتیجه، احساس او از زندگی نیز واقع‌بینانه و متعادل خواهد شد.

حال این سؤال پیش می‌آید که چگونه شناختی باعث پدید آمدن رضایت در زندگی می‌شود؟ بر اساس فرمایشات امام علی علیه السلام شناخت درست ویژگی‌های دنیا چه تأثیری در ایجاد رضایت از زندگی دارد؟ در این مقاله برآنیم تا با معرفی و شناخت ویژگی‌های واقعی دنیا بر اساس آموزه‌های علوی، چگونگی شکل‌گیری رضایت در زندگی را نشان دهیم.

مفهوم رضایت از زندگی

رضایت از زندگی در تصور عده‌ای به معنی امید به آینده است، در حالی که امید به آینده یکی از نتایج رضایت یا عدم رضایت از زندگی است، به طوری که وقتی شخصی از زندگی خود کاملاً راضی باشد، به آینده خویش (نسبت به کسی که رضایت نسبی به زندگی دارد) امیدوارتر است. بحث رضایت از زندگی مفهومی بسیار کلی‌تر از امید به آینده دارد. رضایت زندگی به زعم عده‌ای یعنی ایده‌آل بودن تمام شرایط مکانی و زمانی و فراهم بودن تمام امکانات برای زندگی سالم و بی‌دغدغه، در حالی که مفهوم حقیقی

۱. همان، حکمت ۴۶۳.



رضایت از زندگی یعنی نگرش مثبت فرد نسبت به زندگی کنونی با تمام مشکلات و سختی‌ها، تلخی‌ها و ناکامی‌ها و در کنار آن پیروزی‌ها و موفقیت‌ها، شادی‌ها و پرورش استعدادها.^۱

البته باید اشاره کرد که بحث قانع بودن و تسلیم شرایط شدن یا در یک عبارت کلی مفهوم «جبرگرایی» نیز با بحث رضایت از زندگی متفاوت است. رضایت از زندگی یعنی تمام شرایط، محدودیت‌ها، آزادی‌ها را دیدن و برای رسیدن به هدفی متناسب با امکانات موجود تلاش کردن، اما جبرگرایی یعنی زندگی را همین طور با همین شرایط قبول کردن و به همین وضع راضی شدن. در اولی تحول و تلاش و کوشش وجود دارد اما در دومی رخوت و در جا زدن!^۲ زمانی که فردی از زندگی خود راضی باشد، تمام مشکلات و تهدیدها برای او فرصتی می‌شوند برای رسیدن به اهدافش و همان چیزی که در ادبیات کهن ما به آن اشاره شده است: «شکست پلی به سوی پیروزی است»؛ اما زمانی که فرد از اوضاع زندگی خود ناراضی باشد، حتی از موفقیت‌های خود نیز نمی‌تواند لذت ببرد و پیشرفت کند. در قرآن کریم آمده است:

﴿رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ حَظِيَ رَبَّهُ﴾^۳ (هم) خدا از آن‌ها خشنود است و (هم) آن‌ها از خدا خشنودند و این برای کسی است که از پروردگارش بترسد!^۴

آن‌ها از خدا راضی‌اند چراکه هر چه خواسته‌اند به آن‌ها داده و خدا از آن‌ها راضی است؛ به عبارت دیگر، هر چه او خواسته انجام داده‌اند، و اگر هم لغزشی بوده به لطفش صرف‌نظر کرده، چه لذتی از این برتر و بالاتر که احساس کند مورد قبول و رضای معبود و محبوبش واقع شده و به لقای او واصل شده است.^۵

مهم‌ترین نتیجه رضایت که قرآن کریم به آن توجه کرده است، احساس خوشبختی‌ای است که خداوند برای بنده خود به وجود می‌آورد. در این باره در تفسیر نمونه آمده است که ممکن است انسان غرق عالی‌ترین نعمت‌ها باشد ولی هنگامی که احساس کند معبود و محبوبش از او ناراضی است، تمام آن نعمت‌ها و مواهب در کام جانش تلخ می‌شود.

از این رو، می‌توان نعمت رضایت را یکی از بهترین نعمت‌های خداوند قلمداد کرد.

علامه طباطبایی رضایت در بندگان را به معنای «مطابقت چیزی با میل انسان» می‌داند که به محض

۱. باقری، زهرا؛ «زنان شاد مقاوم‌ترند»، ماهنامه راه موفقیت، شماره ۸، تیر ۱۳۸۷، ص ۴۲.

۲. همان.

۳. بیته / ۸.

۴. مکارم شیرازی، ناصر؛ تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۹۴ق؛ ج ۵، ص ۵۵۵.

۵. همان.



مخالفت نداشتن صادق می‌شود، یعنی برای اینکه بگویند شخصی به کاری رضایت دارد، نباید با آن کار صد در صد موافق باشد و از آن کار خوشش بیاید، بلکه به محض نداشتن مخالفت می‌توان گفت که به این کار رضایت داشته است.^۱

بنابراین، مفهوم حقیقی رضایت از زندگی یعنی نگرش مثبت فرد نسبت به زندگی کنونی، با تمام مشکلات و سختی‌ها، تلخی‌ها و ناکامی‌ها و در کنار آن پیروزی‌ها و موفقیت‌ها، شادی‌ها و پرورش استعدادها.^۲

مؤلفه‌های اثرگذار در رضایت از زندگی

مهم‌ترین عوامل رضایت‌مندی

رضایت از زندگی یکی از مباحث مشترک میان روان‌شناسان و جامعه‌شناسان است. این دو گروه تلاش زیادی برای تشخیص عوامل مؤثر رضایت و نیز پیامدهای نارضایتی در زندگی فردی و جمعی انسان‌ها کرده‌اند. از این رو، در ابتدا این عوامل را از دید این دو گروه مورد بررسی قرار می‌دهیم.

الف) از دیدگاه جامعه‌شناسان

در رضایت از زندگی عوامل مختلفی مؤثر است، اما توجه به نگرش کلی در جامعه می‌تواند از موارد کلیدی در این قضیه باشد؛ زیرا در جامعه کنونی با تغییر در نگاه افراد نسبت به مسائل پیرامونشان، بسیاری از محسنات گذشته، دیگر به عنوان مزیت شمرده نمی‌شود. برخی از عوامل رضایت در زندگی از نظر جامعه‌شناسان را می‌توان به صورت خلاصه چنین فهرست کرد:^۳

۱. سطح تحصیلات: بر اساس یافته‌ها، هر چقدر سطح تحصیلات فرد بالاتر باشد، میزان رضایت او از اوضاع فردی و در نهایت از زندگی افزایش می‌یابد. به طوری که هر چه سطح تحصیلات بالاتر باشد، درصد رضایت در زندگی افراد بیشتر است. بدین ترتیب افراد کم‌سواد و بی‌سواد، رضایت کمتری در زندگی دارند.

۲. پایگاه اجتماعی: هرچند بعضی از صاحب‌نظران جامعه‌شناسی بر این باورند که طبقه در جوامع

۱. ر.ک: ترجمه المیزان، ج ۹، ص ۵۱۰.

۲. باقری، زهرا؛ «زنان شاد مقاوم‌ترند»، ماهنامه راه موفقیت، پیشین؛ ص ۴۲.

۳. باقری، زهرا؛ «ارزیابی میزان شادکامی ایرانیان در یک نگاه»، مجله حدیث زندگی، شماره ۴۱، ص ۹۴.



امروزی نسبتاً بی‌اهمیت شده است؛ اما برخی نیز بر این عقیده‌اند که کمتر حوزه‌ای از زندگی اجتماعی را می‌توان یافت که اختلافات طبقاتی در آن تأثیر نداشته باشد. با این توصیفات، می‌توان گفت: میزان رضایت از زندگی نیز متأثر از سطح پایگاه اجتماعی فرد است و به عبارت دیگر افراد دارای پایگاه‌های اجتماعی مختلف، میزان متفاوتی از رضایت از زندگی را خواهند داشت.

۳. گروه همالان: یکی دیگر از عوامل مهم در رضایت از زندگی، نوع نگرش دوستان صمیمی فرد در زمینه رضایت از زندگی است. گروه‌های دوستی (همالان) اغلب در سراسر زندگی شخصی اثر و اهمیت خود را حفظ می‌کنند. روابط گروه همالان در محل کار یا در حوزه‌های دیگر معمولاً در شکل دادن به نگرش‌ها و رفتار افراد، تأثیر مهم و اهمیت پایدار داشته است.

۴. اعتقادات مذهبی: میزان اعتقادات مذهبی نیز نقش مهمی در میزان رضایت از زندگی دارد. لوئیس، با انجام دادن یک مطالعه در باره «اثرات دین بر سلامت روانی»، دریافت که افراد دارای نگرش دینی بالا، نسبت به افرادی که سطح نگرش دینی پایین‌تری داشتند، از درصد رضایت از زندگی بالاتری برخوردار بودند.

۵. رضایت شغلی: پژوهش‌ها نشان می‌دهند میزان رضایت از زندگی افراد شاغل، بیشتر از افراد بیکار است و همچنین اشخاصی که به کارهای تخصصی مشغولند، نسبت به کسانی که دارای مشاغل تخصصی نیستند، احساس رضایت از زندگی بالاتری را گزارش کرده‌اند.^۱

ب) از دیدگاه روان‌شناسان

امروزه انسان‌های جوامع مختلف با بسیاری از مسائل و مشکلات روحی، روانی دست به گریبان هستند. روان‌شناسان، عامل اصلی این مشکلات و بیماری‌ها را ریشه در نارضایتی از زندگی افراد دانسته‌اند و به‌جای آن که تنها به دنبال درمان بیماران باشند، به دنبال ایجاد نشاط و احساس رضایت از زندگی هستند.

۱. هدفمند بودن زندگی: برخی روان‌شناسان معتقدند روابط مثبت و سازنده با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و زندگی از اجزای مؤلفه‌های شادکامی و نشاط و رضایت در زندگی هستند.^۲

۱. برای مطالعه بیشتر رجوع شود به: پورشریف، حسین، خالقی، محمدحادی، فردوسی‌زاده، حسین؛ جوان، شادی و رضایت از زندگی، تهران: دارالحدیث، ۱۳۸۹؛ احمدعلی پور و احمدعلی نوربالا؛ «بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران»، مجله اندیشه و رفتار.

۲. علیپور، احمد؛ «شادکامی و عملکرد ایمنی بدن»، مجله روان‌شناسی، ش ۱۵، ص ۲۲۱.



۲. دینداری: ابعاد مختلف دینداری نیز اثرات متفاوتی را روی رضایت از زندگی ایجاد می‌کند. به طور مثال، بعد توحیدی و یا اعتقاد به وجود خدا بیشترین اثر را در رضایت افراد از زندگی‌شان دارد. همچنین حضور در مناسک جمعی دینداری به ویژه حضور در مساجد بر میزان رضایت از زندگی اثری مثبت دارد. بر اساس تحقیقات انجام گرفته، زندگی مؤمنان در محیط‌های اجتماعی غیر دینی سبب کاهش احساس رضایت از زندگی ایشان می‌شود.^۱

۳. برخورداری از خانواده خوب و شغل مناسب: مطالعات و پژوهش‌های روان‌شناسان در سال‌های اخیر، نشان می‌دهد که اگر مردم، عوامل شادی‌بخش (مانند همسر، دوست خوب، شغل مناسب، برنامه تفریحی، معنویت و مانند آن) را تجربه کنند و در اختیار داشته باشند، رضایت‌مندی و درجه شادکامی آنان افزایش می‌یابد.^۲

۴. حس اعتماد به خداوند و نیایش با او: انسان در حال پرستش می‌خواهد از وجود محدود خویش پرواز کند و با حقیقتی پیوند یابد که در آنجا کاستی، فنا و محدودیت وجود ندارد و به قول انیشتاین، در این حال فرد به کوچکی آمال و اهداف بشری پی می‌برد.^۳ ویلیام جیمز می‌گوید: اگر نیرویی برای تحمل پیشامدها لازم باشد، با دعا و نماز به دست می‌آید. هرگونه عبادتی، نشانه این اعتقاد است که با ارتباط با خداوند، نیرویی ملکوتی که غذای روح است، حاصل می‌شود.^۴

۵. فعالیت‌های تفریحی: در تحقیقی توسط ریچ و زاتر، مشخص شد که فعالیت‌های تفریحی قوی‌ترین منبع برای رضایت از زندگی هستند و کسانی که به فعالیت‌های تفریحی مطلوب می‌پردازند، تجارب لذت‌بخش‌شان افزایش یافته و زندگی شادی را احساس می‌کنند.^۵

۶. مثبت‌اندیشی: امنیت فکری، غم‌زدایی، محبت‌زایی، پیش‌گیری از گناه، سلامت روان، شادی و نشاط و شکیبایی و در یک کلمه، رضایت در زندگی از جمله آثار مثبت‌اندیشی است.^۶

۷. تعدیل توقعات و انتظارات: اگرچه افزایش مال و فرزند و برآورده شدن نیازهای غریزی انسان، باعث آسایش خاطر و رفاه آدمی در زندگی خواهند شد، اما از طرفی، تلاش بیش از اندازه برای کسب بیش

۱. پورشریف، حسین، خالقی، محمدهادی، فردوسی‌زاده، حسین؛ پیشین؛ ص ۱۲۶.
۲. آرگایل، مایکل؛ *روان‌شناسی شادی*، ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران، ص ۷۰-۴۶.
۳. واعظی‌نژاد، حسین؛ *طهارت روح*، قم: نشر ستاد اقامه نماز، ۱۳۸۸؛ ص ۱۹ و ۲۰.
۴. جیمز، ویلیام؛ *دین و روان*، ترجمه مهدی قانعی، تهران: سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲؛ ص ۱۶۹.
۵. آرگایل، مایکل؛ پیشین؛ ص ۱۸۴.
۶. سبحانی‌نیا، محمد؛ «راه و رسم زندگی»، *مجله معارف اسلامی*، شماره ۶۳، ۱۳۸۵.

از حد معمول این امکانات، نه تنها آرامش را به زندگی انسان هدیه نمی‌کند، بلکه باعث ایجاد دردسر و زحمت او نیز خواهد شد.

در عمل، ثابت شده است که پیروان فرهنگ‌هایی که عناصری چون: «هرچه پیش آید، خوش آید» و «دنیا محل گذر است و جای دلبستگی نیست» را در دل خود جای داده‌اند، از زندگی خود، بیشتر راضی هستند تا کسانی که تحت سیطره فرهنگ‌هایی زندگی می‌کنند که آن‌ها را به کار بیشتر برای کسب سرمایه بیشتر و بهره‌مندی بی‌قید و شرط از لذت‌های زودگذر تشویق می‌کنند.^۱

مهم‌ترین عوامل نارضایتی

دنیای نکوهدیده سدی سخت در برابر انسان است و تا این مانع رفع نشود، راه اتصاف به کمالات الهی هموار نمی‌شود. انسان هوشیار از کلام امام علی علیه السلام در باره دنیا پند گرفته و خود را شیفته و دلبسته آن نمی‌کند. زیرا همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، انسان دلبسته دنیا، به دلیل عدم شناخت واقعی و درست از دنیا، دائماً در زندگی ناراضی است.

۱. ترس از فقر: یکی از عواملی که بسیاری از مردم نگران آنند، ترس از فقر است. بخل ورزیدن، یکی از پیامدهای آن است. امام علی علیه السلام فرموده‌اند:

کسی که به دلیل ترس از فقر دست خود را ببندد (یعنی بخیل باشد)، به سوی فقر شتاب کرده است.^۲

گاهی ترس از فقر چنان سنگین می‌شود که انسان از فرزنددار شدن نیز می‌هراسد. امام علی علیه السلام نقش این شناخت را در رضایت از زندگی، به خوبی مورد توجه قرار داده و فرموده است:

روزی تو در پی توست؛ پس نفست را در طلب روزی آرام ساز.^۳

۲. نگرانی از آینده: یکی از دلایل نارضایتی از زندگی این است که انسان، اندوه همه عمر را بر لحظه حال وارد می‌سازد و همین امر، سبب تحمل‌ناپذیر شدن زمان حال می‌شود. امام علی علیه السلام بر این اساس فرموده است:

اندوه سال خود را بر اندوه روز خویش منه که روزی هر روز تو را بس است. پس اگر آن

۱. پورشریف، حسین؛ خالقی، محمدهادی؛ فردوسی‌زاده، حسین؛ پیشین؛ ص ۱۳۰.

۲. آمدی، عبدالواحد بن محمد؛ *غررالحکم و دررالکلم*، قم: انتشارات دارالحدیث، ۱۳۸۶؛ ح ۶۵۶۶.

۳. همان، ح ۹۱۹۷.





سال در شمار عمر تو آید، خدای بزرگ در فردای هر روز آنچه قسمت تو فرموده عطا فرماید و اگر آن سال در شمار عمر تو نیست، پس غم تو بر آنچه از آن تو نیست چیست؟^۱

۳. آرزوهای دراز: افراط در آرزوها، خود یکی از عوامل نارضایتی از زندگی است.

امام علی علیه السلام فرموده است: «هر کس آرزوهایش زیاد شود، رضایت او کم می شود».^۲

هر چه بر میزان آرزوها افزوده شود، حزن و اندوه انسان زیاد شده و میزان رضایت او از زندگی به شدت کاهش می یابد.

امام علی علیه السلام در این باره فرموده اند:

از آرزوها (ی طولانی) بپرهیزید. زیرا نشاط آوری نعمت های الهی را که دارید از میان می برد و آن ها را نزد شما کوچک می سازد و شما را به کم سپاسی وا می دارد.^۳

۴. مقایسه اجتماعی: با وجود این که مقایسه اجتماعی می تواند سبب امید و پویایی و رضایت در زندگی شود؛ اما به دلیل این که بسیاری از افراد از مقایسه صعودی استفاده و همیشه زندگی خود را با افراد دارای پایگاه اجتماعی بالاتر از خود مقایسه می کنند؛ این امر باعث حسادت و یا اسراف و در نهایت سبب نارضایتی در زندگیشان می شود.

امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: «حسادت، زندگی را تلخ می کند».^۴

و نیز فرموده اند: «آنکه به روزی خدا خرسندی نمود، بر آنچه از دستش رفت، اندوهگین نبود».^۵

۵. سخت گیری و هوس: گاهی وقت ها آنقدر زندگی را سخت می گیریم که غیرقابل تحمل جلوه می کند. حال آنکه واقعیت جور دیگری است.

امام علی علیه السلام می فرماید:

زندگی را جستجو کردم و آن را جز در ترک کردن هوس ندیدم. پس هوس را ترک کنید تا
زندگی تان لذت بخش گردد.^۶

۱. الرضی، محمد بن حسین؛ پیشین؛ حکمت ۳۷۹.

۲. آمدی، عبدالواحد بن محمد؛ پیشین؛ ح ۷۳۰۴.

۳. همان، ح ۷۲۹۸.

۴. همان، ح ۶۸۲۶.

۵. الرضی، محمد بن حسین؛ پیشین؛ حکمت ۳۴۹.

۶. شعیری، شیخ تاج الدین محمد بن محمد بن حیدر؛ جامع/اخبار، قم: انتشارات رضی، ۱۳۶۳؛ ص ۱۲۳.



برای رسیدن به احساس رضایت در زندگی راهکارهایی نیز توسط عالمان دینی داده شده است:

۱. کار در خور ذوق و استعداد: ^۱ در هر سری شوری است، خوشبخت کسی است که ذوقش را دریابد! یکی از رموز کامیابی این است که جوان رشته‌ای را تعقیب کند که مطابق ذوق و سلیقه و توانایی روحی و فکری او باشد.

۲. ایمان به هدف: ایمان به هدف محرک باطنی و درونی است که خواه ناخواه انسان را به سوی هدف می‌کشاند.

۳. پرهیز از پیروی‌های نسنجیده: یکی از عوامل پیروزی این است که از پیروی‌های نسنجیده بپرهیزیم و در قلمرو کار دیگران که شایستگی آن را نداریم، وارد نشویم. غرور و حسد بر دیگران و یا کم‌درایتی انسان را وادار می‌کند که از کارهای دیگران تقلید کند، بدون آن که در آغاز و سرانجام کار به تفکر بپردازد.

۴. شناختن واقعیات زندگی، آنچنان که هست: واقعیات را آنچنان که هست باید بشناسیم نه آنطوری که به نفع مآتمام می‌شود؛ تفسیر کنیم.

۵. انعطاف‌پذیری در برابر حوادث: گیاهان و درختان سرسبز در برابر طوفان و بادهای سهمگین، با انعطاف خاص، وجود و بقای خود را حفظ می‌کنند، ولی درختان خشک بر اثر عدم انعطاف از جای کنده می‌شوند.^۲

تأثیر شناخت دنیا در رضایت از زندگی

موضوع درک و شناخت صحیح از اموری که پیرامون انسان می‌گذرد، از جمله مسائل بسیار مهم در زندگی انسان است.

شناخت، اصطلاحی کلی است که برای نشان دادن همه جنبه‌های گوناگون دانستن از جمله ادراک، استدلال، تفکر و تصور به کار می‌رود.

واقع‌بینی یعنی درک و نگاه درست، صحیح و واقعی از پدیده‌های دنیا، بر اساس واقعیات‌های بیرونی موجود، نه بر اساس تصورات درونی و تخیلات.

به طور خلاصه، شناخت واقع‌بینانه، تحلیل و برآورد درست از وضعیت و واقعیت موجود است که

۱. سبحانی تبریزی، جعفر؛ رمز پیروزی مردان بزرگ، قم: مؤسسه تحقیقات و نشر معارف اهل‌البیت، (بی.تا)؛ ص ۴.

۲. همان.



می‌تواند زمینه‌ساز هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی مناسب انسان برای زندگی باشد.

بر اساس برخی روایات، افرادی که به زمان و تحولات آن آشنا بوده و آن را به درستی (یعنی واقع‌بینانه) تحلیل و بازشناسی کنند از گرفتار شدن در امور ناصواب ایمن شده: «العالم بزمانه لا تهجم علیه اللوابس»^۱ و خود خواهند توانست حق را از باطل تفکیک و راه درست را انتخاب کنند. بدون شناخت واقع‌بینانه و منصفانه، نمی‌توان هدف‌ها و برنامه‌ریزی‌های بهینه برای آینده را در نظر گرفت و به رضایت از زندگی دست یافت.

در مثلث «شناخت، هیجان و رفتار»، شناخت در رأس قرار دارد. انسان آن‌گونه که می‌اندیشد، هیجانی می‌شود و دست به رفتار می‌زند. بر همین اساس، بُعد شناخت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. امام علی علیه السلام بر این اصل تأکید دارد که اگر کسی دنیا را آن‌گونه که هست، بشناسد، از سختی‌های آن، اندوهگین و ناراضی نمی‌شود. و می‌فرماید:

کسی که دنیا را بشناسد، به خاطر مصیبت‌های آن غمگین نمی‌شود.^۲

شخصی که شناخت واقعی از دنیا دارد، زندگی برایش معنادار و مشکلات دارای مفهوم می‌شود و می‌داند که این‌ها مقتضای زندگی دنیوی است و از سوی خدا برای سازندگی و تقویت روحی انسان است. این طرز برداشت، باعث رضایت او در زندگی می‌شود.

هر کس بسته به نوع جهان‌بینی و شناخت خود، از پدیده‌ها و واقعیت‌های جهان هستی واکنشی متفاوت نشان می‌دهد. پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم در یکی از دعاهای خود می‌فرماید:

اللهم أرنى الأشياء كما هي؛^۳ خدایا اشیا و مخلوقات خود را آنچنان که هست به من نشان بده. امروزه روش‌های درمان برای بیماری‌های روانی، مبتنی بر شناخت درمانی هستند. دانشمندان معتقدند اگر اندیشه و فکر افراد تصحیح شود، احساسات و رفتارهای آنان نیز اصلاح می‌شود.

تمایز روشن شناختی دین این است که واقع‌گرا است، نه مبتنی بر توهم و تخیل. انسان و جهان واقعیت‌هایی دارند که اگر این واقعیت‌ها شناخته شوند، هم احساسات، اصلاح می‌شوند و هم رفتارها. شناخت و نگاه واقع‌بینانه در دنیا آثاری دارد از جمله: ۱- انتظارات انسان از زندگی را واقعی می‌کند؛

۱. کلینی، محمد بن یعقوب؛ *اصول کافی*، ترجمه محمد مصطفوی، تهران: کتابفروشی علمیه اسلامی، ۱۳۶۹؛ ج ۱، ص ۲۶؛ مجلسی، محمد باقر؛ *بحار الأنوار*، بیروت: مؤسسة الوفاء، ۱۴۰۴ق؛ ج ۷۵، ص ۲۶۹.

۲. آمدی، عبدالواحد بن محمد؛ پیشین؛ ح ۲۲۵۸.

۳. مجلسی، محمد باقر؛ پیشین؛ ج ۱۴، ص ۱۰ و ۱۱.

۲- انسان را با قوانین دنیا آشنا می‌کند.

شناخت قوانین دنیا نیز سبب می‌شود که بین انتظارات و واقعیات دنیا سازگاری برقرار شود. امام علی علیه السلام در کلامی می‌فرماید:

مَنْ أَبْصَرَ بِهَا بَصَرَتَهُ وَ مَنْ أَبْصَرَ إِلَيْهَا أَعْمَتَهُ؛ هر کس با آن بنگرد، بینایش کند و هر کس بدان بنگرد کورش گرداند.

در این عبارت، امام به صراحت بیان می‌دارند که اگر انسان با چشم بصیرت به دنیا نگاه کند، یعنی شناختی واقع‌بینانه از آن داشته باشد، دنیا وسیله نجات و تعالی کمالات روحی و معنوی می‌شود. همچنین دنیا می‌تواند انسان را کور کند و وسیله هلاکت و نابودی‌اش شود. باید از دنیا شناخت کامل داشت تا به رضایت در زندگی دست یافت.

علاقه و وابستگی روحی و قلبی به دنیاست که سبب رکود انسانی می‌شود و او را از هدف اصلی آفرینش باز می‌دارد.

بنابراین شناخت واقع‌گرا سبب واقعی شدن انتظارات می‌شود و در نتیجه احساسات انسان و رفتارهای او نیز واقعی می‌شوند. وقتی که احساس و انتظارات انسان واقعی شد، دیگر از شرایط موجود زندگی و سختی‌ها و رنج‌های آن احساس نارضایتی نمی‌کند.

در حقیقت، این عدم شناخت دنیا و در نتیجه دل‌بستگی و تعلقات روحی آدمی به دنیا است که پیامد نارضایتی در زندگی را به‌همراه دارد و این‌هاست که مورد مذمت قرار گرفته است.

ویژگی‌های واقعی دنیا

اگر ما بدانیم که کجا هستیم و حضورمان در آن برای چیست، ارزش‌ها و ضد ارزش‌ها در میدان دید ما قرار می‌گیرد و ما آگاهانه هدف خود را در زندگی تعیین می‌کنیم. توجه به ویژگی‌های واقعی دنیا بسیاری از ناامیدی‌ها و نگرانی‌های ما را مرتفع ساخته و آن‌ها را تبدیل به امید و آرامش می‌کند؛ مثل اینکه بدانیم یکی از ویژگی‌های واقعی دنیا این است که مشکلات در آن دائمی نیست و یا بیشتر اتفاقات در آن عام و فراگیر است و یا دنیا همان‌طور که خود محدود است، مشکلات آن نیز همین‌گونه است.

یکی از عوامل مهم در افزایش بردباری، شناخت واقعیت‌های موجود و سختی‌های زندگی در دنیا است. باید پذیرفت که دنیا محل مشکلات و حوادث است. این پذیرش بسیاری از انتظارات انسان از دنیا

۱. الرضی، محمد بن حسین؛ پیشین؛ خطبه ۸۲.





را سامان می‌بخشد. پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید:

هرکس چیزی را طلب کند که آفریده نشده، خود را به زحمت انداخته و چیزی نصیب او نمی‌گردد.^۱

شناخت واقعی دنیا، بهترین مشوق آدمی در توجه به تقوا و آثار سازنده آن است. اگر انسان به امور دنیوی درست و دقیق نظر کند؛ بسیاری از امور برایش سهل و آسان شده و آن‌ها را به راحتی می‌پذیرد، زیرا رضایت از زندگی را با بازنگری در تفکرات و اصلاح آن‌ها می‌توان به دست آورد. واقعی شدن تفکرات، به واقعی شدن انتظارات منجر می‌شود و همین امر، شرط شاد زیستن و رضامندی از زندگی است.^۲

فانی و گذرا

زندگی هنگامی بی‌معنا و غیرقابل تحمل می‌شود که برای انسان، چیزی جز زندگی این دنیا وجود نداشته باشد و دنیا همه طرف زندگی او باشد. اگر انسان واقعاً این مطلب را دریابد و در نفس خویش مستقر سازد که جهان و هر آنچه در آن است، همه اموری گذرا و فانی‌اند؛ دل از کثرات عالم برخواهد کند و جز به معبود حقیقی دل نخواهد سپرد. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید:

مردم دنیا چون کاروانند، تا بار فکنند کاروانسالارشان بانگ بر آنان زند تا بار بندند و برانند.^۳ در اینجا، به خوبی روشن است که شناخت واقعیت دنیا چه نقشی در به حرکت در آوردن انسان به سوی آخرت دارد. همچنین مشخص می‌شود که شناخت مقصد و مقصود، چه نقش مهمی در افزایش توان تحمل و مقاومت در برابر سختی‌ها و مشکلات دارد؛ به اندازه‌ای که گویا هیچ درد و رنجی را ندیده و هر چیزی که او را به مقصدش برساند، دوست داشتنی و شیرین است، هر چند سخت و تلخ باشد. و نیز فرمودند:

خدا دنیا را برای شما وصف کرد که سپری شدنی است و نپاید. پس بندگان خدا چشم پوشید، از آن که در پی اندوه‌ها و گرفتاری‌های آن بکشید، چه بی‌گان دانید که از شما جدا شدنی است و پی در پی دگرگون شدنی.^۴

اگر آدمی به جاودانگی سرای باقی اعتقاد داشته باشد و دنیای فانی، ناپایدار و زودگذر را آن‌گونه که

۱. شعیری، شیخ تاج‌الدین محمدبن محمدبن حیدر؛ پیشین؛ ص ۵۱۷.

۲. پسندیده، عباس؛ رضایت/از زندگی، قم: انتشارات دارالحدیث، چاپ دهم، ۱۳۹۰؛ ص ۲۶.

۳. الرضی، محمد بن حسین؛ پیشین؛ حکمت ۴۱۵.

۴. همان، خطبة ۱۶۱.

هست بشناسد؛ دیگر از عوامل و شرایط موجود در زندگی اش احساس نارضایتی نمی‌کند و فقط بر خدای قادر متعال توکل می‌کند. در جایی دیگر فرمودند:

دنیا می‌فریبد و زیان می‌رساند و می‌گذرد.^۱

دنیا عرصه امتحان و آزمایش است. مرحله خودسازی و تلاش است، جای سختی‌ها و دشواری‌ها است، نه هدف نهایی زندگی و نه مرحله‌ای که ثمره تلاش و کوشش آدمی را برآورده سازد و نه عرصه‌ای که ظرفیت تأمین همه خواست‌ها و آرزوها را داشته باشد! کسانی که محدوده حیات را به دنیا محدود ساختند و بردگی آن را پیشه خود کردند جز فریب و نیرنگ سهمی دریافت نخواهند کرد. و در ادامه فرمودند:

شما را از این دنیا می‌پرهیزانم، که منزلگاهی است ناپایدار، نه خانه ماندن و نه جایگاه قرار.^۲ از دیدگاه امام علی علیه السلام در دنیا باید کار و تلاش کرد، چاره‌ای جز این نیست که برای به دست آوردن سعادت ابدی، از همین سرمایه عمر و امکانات این جهان باید بهره برد، اما نه برای دنیا، بلکه برای به دست آوردن کمال ابدی در حیات اخروی. ایشان در کلامی دیگر فرمودند:

شما را از دنیا می‌ترسانم که در کام، شیرین است و در دیده، سبز و رنگین. پوشیده در خواهش‌های نفسانی، و با مردم دوستی و رزد با نعمت‌های زودگذر این جهانی.^۳ آنچه را علی علیه السلام سرزنش می‌کند، کار کردن برای دنیا است؛ اما کار و تلاش در دنیا ولی برای آخرت عین صواب و موجب ثواب است و جز آن، راهی برای تعالی و سعادت انسان وجود ندارد. درک این واقعیت که این دنیای فانی و محدود که خوشی و ناخوشی، زندگی و مرگ، شادی و غم آن به هم درآمیخته و به سرعت خواهد گذشت، قابلیت دل‌بستگی ندارد که آدمی برای استفاده بیشتر آن مرتکب هر عملی بشود.

امام علی علیه السلام در برخورد با دنیا، این چنین توصیه فرموده‌اند:

دنیا خانه‌ای است ناپایدار، و مردم آن ناچار از گذاشتن شهر و دیار. دنیا شیرین است و خوش‌نما، در پی خواهانش شتابان و پویا، و دل‌بیننده را فریبا.^۴

۱. همان، حکمت ۴۱۵.

۲. همان، خطبه ۱۱۳.

۳. همان، خطبه ۱۱۱.

۴. همان، خطبه ۴۵.





آرزوهای دنیایی، خیال‌پردازی‌های دور و دراز برای رسیدن به شهوات، دست‌یابی به ثروت، مال و منال، به قدرت و مناصب دنیوی، همه این‌ها انسان را فریب می‌دهد. زیرا از دور، زیبا است و آرام‌بخش، ولی کسانی که به اندکی از آن می‌رسند، در می‌یابند که دچار خیال و توهمات غلط شده بودند و آنچه را می‌پنداشتند، به دست نیاورده‌اند.

بنابراین، دنیا را باید گذرگاه آخرت دانست، نه خانه زندگی و قرارگاه حیات؛ زیرا ما ساکنان همیشگی آن نیستیم و دنیای ناپایدار و فانی، شایسته دل بستن نیست. اگر انسان به واقع دنیا را گذرا دانسته و خود را مسافری بداند که از این دنیا سفر می‌کند، سختی‌های دنیا، او را بی‌تاب نمی‌کند. در اینجا به خوبی روشن می‌شود که شناخت چه نقش مهمی در افزایش تحمل در برابر سختی‌ها و رضایت از زندگی دارد. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید:

بندگان خدا شمارش را سفارش می‌کنم این دنیا را که وانهنده شماست، واگذارید، هر چند وانهادن آن را دوست نمی‌دارید. مثل شما و دنیا، چون گروهی همسفر است که به راهی می‌روند، و تا درنگرند آن را می‌سپرنند، و یا قصد رسیدن به نشانی کرده‌اند، و گویی بدان رسیده‌اند.^۱

و در کلامی دیگر فرمودند:

شمار از این دنیا می‌پرهیزانم، که منزلگاهی است ناپایدار، نه خانه ماندن و نه جایگاه قرار.^۲

فریب دنیا، سهم دنیا دوستان و دنیا طلبان است، نه کسانی که زندگی دنیوی را از ابتدا موقت و گذرا می‌دانند و آن را تنها به عنوان فرصتی برای جلب رضای الهی و رسیدن به کمال حقیقی شناخته‌اند. خلاصه سخن آنکه، نامالیمات جایی که انسان چند صباحی در آن مهمان است، چندان بی‌تاب‌کننده نیست. کسانی از نامالیمات دنیا رنجور می‌شوند که آن را خانه خود و منزلگاه همیشگی‌شان پنداشته‌اند. بنابراین اگر انسان به این شناخت دست یابد و به این واقعیت باور داشته باشد که دنیا ناپایدار و فانی و گذراست، در برابر نامالیمات آن، بی‌تابی نمی‌کند.

همراه با رنج و سختی

ما انسان‌ها، چون دنیا را محل جاودانگی می‌دانیم، خواهان راحتی و آسایش در آن هستیم و اگر رنج و سختی در آن به ما برسد رنجور و احياناً ناامید می‌شویم و احساس نارضایتی می‌کنیم. اگر دنیا را با همه

۱. همان، خطبه ۹۹.

۲. همان، خطبه ۱۱۳.

سختی‌هایی که ممکن است داشته باشد، آن‌گونه که هست بشناسیم، می‌توانیم به راحتی زندگی کنیم. زیرا زندگی راحت، در گرو شناخت دنیاست.

سختی‌ها و گرفتاری‌ها، مقدمهٔ کمال و پیشرفت است. ضربه‌ها، موجودات جماد و بی‌جان را نابود می‌سازد و از قدرت آن‌ها می‌کاهد ولی موجودات زنده را تحریک می‌کند و نیرومند می‌سازد. انبیا و اولیای الهی بیشترین سختی و مشقت را در زندگی تجربه کرده‌اند؛ اما هرگز ناراضی نبودند و لب به شکایت نگشودند. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید:

داستان آنان که دنیا را شناختند همچون گروهی مسافرنده، که به جایی منزل کنند، ناسازوار، از آب و آبادانی به کنار. و آهنگ جایی کنند پر نعمت و دلخواه، و گوشه‌ای پر آب و گیاه. پس رنج راه را بر خود هموار کنند، و بر جدایی از دوست و سختی سفر، و ناگواری خوراک دل نهند که به خانهٔ فراخ خود رسند، و در منزل آسایش خویش بیارند. پس رنجی را که در این راه بر خود هموار کردند آزار نشارند، و هزینه‌ای را که پذیرفتند تاوان به حساب نیارند.^۱ پس اگر انسان خود را در این دنیا غریب و ناآشنا و رهگذری بداند که لحظاتی چند را در آن سپری می‌کند، ناملایمات و سختی‌های آن را آزاردهنده نمی‌بیند.

علی علیه السلام در کلامی دیگر فرمودند:

دنیا خانهٔ نیست شدن است، و رنج بردن، و دگرگونی پذیرفتن، و عبرت گرفتن. نشان نابود شدن، این که روزگار، کمان خود را به زه کرده است، تیرش به خطا نرود، و زخمش به نشود، بر زنده تیر مرگ ببارد، و تندرست را به بیماری از پا در آرد، و نجات یافته را در ناتوانی و ماندگی دارد. و نشان رنج دنیا، اینکه: آدمی فراهم می‌کند آنچه نمی‌خورد، و می‌سازد آنچه در آن نمی‌نشیند، پس به سوی خدا می‌رود، نه مالی برداشته، و نه خانه‌ای با خود داشته.^۲

موجودی که سلامتی با بیماری، توانایی با درماندگی، ثروتش با فقر، سعادتش با بدبختی و بالاخره حیانتش با مرگ در هم آمیخته است، اگر آگاه شود که ویژگی دنیا این‌گونه است: «دنیا خانهٔ رخت بستن است و کوی زندگانی تلخ و نا به مراد نشستن»،^۳ هیچ‌گاه از ناملایمات و سختی‌های دنیا گله و شکایت نمی‌کند.

۱. همان، نامهٔ ۳۱.

۲. همان، خطبهٔ ۱۱۴.

۳. همان، خطبهٔ ۱۹۶.





واقعیت این است که دنیا محل سختی‌ها و بلاهاست و البته این سختی‌ها و بلاها، بی‌هدف و بی‌معنا نیستند. اگر حادثه‌های ناخوشایند مانند سختی‌ها در زندگی، بی‌معنا ارزیابی شوند، قابل تحمل نخواهند بود. باید دانست که هیچ حادثه‌ای در عالم هستی بدون دلیل و مصلحت نیست. مهم این است که حکمت و مصلحت‌ها را خوب بشناسیم. در روایات در باره حکمت رنج و سختی برای انسان داریم که گاه سختی‌ها در زندگی، آزمون است و گاه تطهیر گناهان و گاه ترفیع درجه برای انسان است. بنابراین، اگر انسان به این شناخت دست یابد که زندگی دنیا توأم با رنج و سختی است، ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾^۱ و تا سختی نباشد، خوشی و لذت به درستی درک و احساس نخواهد شد. هرگز از وجود رنج در زندگی‌اش احساس و اظهار نارضایتی نمی‌کند.

منزلگاهی ناپایدار

اگر تصورات و انتظارات ما از دنیا مطابق واقع باشد یأس و ناامیدی به خود راه نخواهیم داد. چرا که یکی از ویژگی‌های دنیا و مقتضیات آن، تحول، دگرگونی، پستی و بلندی و فراز و نشیب‌های آن است. پیشوایان دین با ذکر این حقیقت، درپی اصلاح نگرش مردم از دنیا بودند، تا در پیشامدهای ناگوار زندگی، خود را نیازند و همواره مهبیای مقابله با مشکلات احتمالی باشند. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

بدان که روزگار دور روز است؛ روزی به سود توست و روزی به زیان تو و این که دنیا خانه‌ای است گردان، از دست این به دست آن. آنچه از آن توست هر چند نتوان باشی خود را به تو خواهد رساند، و آنچه از آن به زیان توست به نیروی خود بازش نتوانی گردان.^۲

و در کلامی دیگر فرمودند:

و نشان دگرگونی آن، این که: کسی را که بدو رحمت آرند بینی که روزی حسرت وی خورند، و حسرت خورده را بینی که بر او رحمت برند، و این نیست جز به خاطر نعمتی که رخت بر بسته، و یا نعمتی که فرود آمده و بار گسسته.^۳

دنیایی که همه چیزش درگذر بوده و ناپایدار است و فقط افسوس آن برای انسان می‌ماند، سبب شادمانی و دل بستگی خردمندان نمی‌شود. همچنین ناملایمات آن نیز سبب نارضایتی آن‌ها نیز نمی‌شود. امام علی علیه السلام در تعریف دنیا می‌فرماید:

۱. بلد / ۴.

۲. الرضی، محمد بن حسین؛ پیشین؛ نامه ۷۲.

۳. همان، خطبة ۱۱۴.



بدانید دنیا سپری شده و بدرود گویان روان است. معروف آن، منکر گشته و پشت کرده شتابان است. ساکنان خود را می‌جهاند تا به سر منزل نیستی رسانند، همسایگان خویش را می‌راند و به گوش آنان آهنگ مرگ می‌خواند. شیرین آن تلخ است و ناگوار، روشن آن تیره است و تار.^۱

امام در این کلام، توجه مردم را به ناپایداری دنیا جلب می‌کنند، سرایی که هیچ چیز در آن از ثبات برخوردار نیست. پس چگونه می‌توان به چنین عرصه‌ای دل بست و از ناملایماتش اظهار نارضایتی کرد. همچنین در توصیف ناپایداری دنیا فرمودند:

دنیا خانه‌ای است فرا گرفته بلا، شناخته به بی‌وفایی. نه به یک حال پایدار است، و نه مردم آن از سلامت برخوردار. دگرگونی پذیرد، رنگی دهد و رنگ دیگر گیرد.^۲
بنابراین، خوشی و ناخوشی، شیرینی و تلخی، فقر و غنا، سلامتی و بیماری، شکست و پیروزی و در یک کلام احوالات دنیوی، همگی ناپایدار بوده و به هیچ کدام از این احوالات دنیا نمی‌توان اعتماد کرده و دل بست.

مردی به حضرت علی علیه السلام عرض کرد: ای امیرالمؤمنین، دنیا را برای ما توصیف کن. حضرت فرمود:
برایت چه وصف کنم از خانه‌ای که هر که در آن تندرست است؛ ایمنی ندارد، و هر که در آن بیمار است؛ پشیمان است، و هر که در آن فقیر است؛ غمگین است، و هر که در آن بی‌نیاز است؛ گرفتار است، در حلال آن حساب و در حرام آن عذاب است.
بنابراین بر اساس ماهیت واقعی ناپایداری دنیا، دانستیم که «آنچه را نباید، دل‌بستگی را نشاید». پس دنیا شایسته دل‌بستگی ندارد. زیرا دل‌بستن به دنیای ناپایدار، آرامش زندگی را بر هم می‌زند.
امام علی علیه السلام در باره برخورد با ویژگی ناپایداری دنیا می‌فرماید:

بنگرید بدین جهان، نگریستن پارسایان رویگردان از آن، که به خدا سوگند، آن که در آن مانده و جای گرفته دیری نباید، و آن که به ناز پرورده و ایمن به سر برده، به درد آید. آنچه از آن رفت و پشت کرد، بازگشتنی نیست، و آنچه آینده است، نتوان دانست چیست تا در انتظار آن زیست.^۳

۱. همان، خطبه ۵۲.

۲. همان، خطبه ۲۲۶.

۳. همان، خطبه ۱۰۳.



دنیایی که در حال تحول و دگرگونی است، نمی‌تواند آرزوها و انتظارات انسانی که تصورات واقعی از دنیا ندارد و دلبسته دنیا است را برآورده سازد. لذا انسان دلبسته به دنیا، دائماً گرفتار و مضطرب مسائل پیرامون خود است؛ نگرانی از آینده ناگوار، اندوهگین بلای غیرمنتظره، افسوس گذشته و ... از پیامدهای آن است. راز آرامش زندگی برای انسان در این است که آن را به چیزی پایدار و ثابت پیوند بزند. زیرا اگر آدمی به این واقعیت باور داشته و خوشی دنیا را ناپایدار بداند، مصیبت و سختی‌های دنیا، برایش قابل پذیرش بوده و برای آن جزع و فرع نمی‌کند.

مکان آرزوهای فریبنده

دنیا پر از آرزوهای طول و دراز و فریبنده است. انسان ناآگاه و نادان عمر پربهای خود را صرف رسیدن به آرزوهای دست‌نیافتنی کرده و گاه دین خود را نیز در این راه از دست می‌دهد. در حدیث قدسی آمده:

ای موسی! آرزوهای بسیاری برای دنیا نداشته باش، زیرا دلت را سخت می‌کند و کسی که دلش سخت باشد، از من دور می‌شود.^۱

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

یاد مرگ از دل‌های شها رفته است و آرزوهای فریبنده جای آن را گرفته. دنیا بیش از آخرت مالکتان گردیده و این جهان، آن جهان را از یادتان برده.^۲

انسان ناآگاه و نادان با اندک متاعی که از دنیا از دست می‌دهد، عنان از دست داده و نآرام و ناشکیبا می‌شود. گویی که دنیا سرای باقی برای اوست. چنین فردی با آرزوهای طولانی، مرگ را از یاد برده و دلبسته دنیا می‌شود و به دنبال آن نارضایتی از احوالات پیرامون، به اندیشه‌اش روی می‌آورد. و فرمودند:

من بر شما از دو چیز بیشتر می‌ترسم: دنبال هوای نفس رفتن، و آرزوی دراز در سر پختن. پس تا در این جهانید، از آن چندان توشه بردارید که فردا خود را بدان نگاهداشتن توانید.^۳

در طول تاریخ کسانی که برای رسیدن به آرزوها، دست خود را به هر کار غیراخلاقی و ناپسندی آلوده کردند؛ هیچ‌گاه به آرامش و رضایت کامل در زندگی دست نیافتند. امام علیه السلام در این کلام با آگاهی دادن به مردم، آن‌ها را به انجام عمل نیکو رهنمون شده‌اند.

همچنین ایشان در پرهیز از آرزوهای طولانی و هواپرستی در دنیا می‌فرمایند:

۱. کلینی، محمد بن یعقوب؛ پیشین؛ ج ۸، ص ۴۲.

۲. الرضی، محمد بن حسین؛ پیشین؛ خطبة ۱۱۳.

۳. همان، خطبة ۲۸.

پیروی خواهش نفس، آدمی را از راه حق باز می‌دارد، و آرزوی دراز، آخرت را به فراموشی می‌سپارد.^۱

حضرت علی علیه السلام در این کلام، در شناساندن واقعیات دنیا و برخورد با آرزوها، توجه مردم را به نابودی و سرانجام دنیا جلب کرده‌اند. انسان اگر بداند که چند صبحی بیشتر در این دنیا زندگی نخواهد کرد؛ هیچ‌گاه با آرزوهای طول و دراز عمر خود را تباه نخواهد نمود. و همچنین فرمودند:

بدانید که آرزوهای نفسانی، خرد را به غفلت وادارد، و یاد خدا را به فراموشی سپارد. پس آرزوی نفسانی را دروغ‌زن دانید که آنچه خواهد؛ فریب است و امید بیهوده.^۲

انسان آگاه و خردمند هیچ‌گاه عمر خویش را در پی آرزوهای کاذب و نادرست صرف نمی‌کند؛ چرا که این آرزوها اگر تحقق هم یابد، بسیار محدود و زودگذر است و با فرا رسیدن مرگ، بساط همه آن‌ها برچیده خواهد شد. بنابراین شایسته است که انسان با شناخت درست و واقعی، به آرزوها و وعده‌های فریبنده دنیا دل نبسته و از دنیای خود برای رسیدن به آخرتی آباد تلاش کند.

بر آورده نشدن همه خواسته‌ها

انسان در دنیا خواسته‌هایی دارد. گاه این خواسته‌ها طبیعی و فطری هستند و گاه غیرطبیعی. انسان در بسیاری از موارد در مصداق خواسته‌های اشتباه می‌کند. از آنجا که آدمی به دنبال راحتی و آسایش در این دنیاست؛ این‌گونه می‌پندارد که خواسته‌هایش درست بوده و مثلاً راحتی با پول، ماشین، مدرک، پست و مقام و ... فراهم می‌شود؛ لذا از خداوند تقاضای آن‌ها را دارد. اگر انسان به جای این‌ها از خداوند سعادت دنیا و آخرت را بخواهد؛ آن‌وقت اگر به خواسته‌های دنیایی نرسید، ناراحت نمی‌شود.

امام علی علیه السلام در مناجات با خدای متعالی چنین می‌فرماید:

خدایا مرا به درگاه تو نیازی است که آن نیاز را جز فضل تو به بی‌نیازی نرساند، و آن درویشی را جز عطا و بخشش تو به توانگری مبدل نگرداند. خدایا خشنودی خود را بهره ما فرما، هم در این حال که داریم، و بی‌نیازمان گردان از این که جز به سوی تو دست برداریم، که تو بر هر چیز توانایی.^۳

امام علی علیه السلام در این کلام به این موضوع اشاره دارند که هر نیازی جز به فضل و رحمت خداوند متعال

۱. همان، خطبه ۴۲.

۲. همان، خطبه ۸۶.

۳. همان، خطبه ۹۱.





برآورده نمی‌شود و این فضل با عطا و بخشش به بندگان نمود می‌یابد. پس اگر حکمت خداوند بر محقق نشدن خواسته‌ای بود؛ نباید اظهار جزع و فزع نمود و این‌گونه نیست که تمامی خواسته‌ها در این دنیا برآورده شود. بنابراین یکی از ویژگی‌های دنیا، برآورده نشدن همه خواسته‌ها در دنیاست. اگر آدمی به این واقعیت دنیا شناخت داشته باشد؛ هیچ‌گاه نرسیدن به خواسته‌ای در دنیا او را ناراضی نخواهد کرد.

امام علی علیه السلام در کلامی دیگر می‌فرماید:

ای مردم؛ خواسته دنیا خرده گیاهی است خشک و با آلود که از آن چراگاه دورتان باید نمود. دل از آن کندن خوشتر تا به آرام رخت در آن گشادن، و روزی یک روزه برداشتن پاکیزه‌تر تا ثروت آن را روی هم نهادن. آن که از آن بسیار برداشت به درویشی محکوم است و آن که خود را بی نیاز انگاشت با آسایش مقرون. آن را که زیور دنیا خوش نماید، کوری‌اش از پی در آید. و آنکه خود را شیفته دنیا دارد، دنیا درون وی را از اندوه بینبارد، اندوه‌ها در دانه دل او رقصان اندوهیست سرگرم کند و اندوهی نگران تا آن‌گاه که گلویش بگیرد و در گوشه‌ای بمیرد.^۱

بنابراین، کسی که دنیا و بهره‌های دنیا را بزرگ بشمارد، تحمل برآورده نشدن خواسته‌ها و فقدان آن را ندارد. اگر آدمی بداند که دنیا جاودانه نبوده و ویژگی‌هایی دارد که بر اساس حکمت و مصلحت الهی تنظیم شده‌اند و خیر و صلاح انسان نیز در آن است؛ هیچ‌گاه از برآورده نشدن خواسته‌اش در این دنیای فانی ناراضی نمی‌شود. باید دانست بسیاری از خواسته‌های این دنیا، دیر برآورده می‌شود و یا گاهی اصل برآورده شدن خواسته به صلاح فرد نبوده و با حکمت الهی مغایرت دارد؛ لذا خداوند به واسطه لطف و عنایتی که به بنده خود دارد، خواسته او را بر نمی‌آورد.

آمیختگی تلخی و شیرینی

رضایت از زندگی، مشروط به وجود نداشتن مشکل نیست. زندگی آدمی آمیخته با خوشی و ناخوشی، سلامتی و بیماری، شکست و پیروزی و ... است. آنچه سبب ناکامی و ناراضیتی می‌شود، فقدان شناخت لازم برای مقابله با پدیده‌هاست.

امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید:

کسی از نعمت دنیا در سروری نبود، جز که پس آن اشکی از دیده‌هایش پالود، و روی



خوش به کسی نیاورد، جز آنکه با سختی و بدحالی پشت بدو کرد، و باران آسایشش بر کسی نبارید، جز آنکه بار گبار بلایش بیازاید، و در خور دنیا است که اگر بامداد یاور کسی بود، شامگاهش ناشناس انگارد، و اگر از سوئی گوارا و شیرین است، از سوی دیگر تلخی و مرگ با خود آرد.^۱

و می‌فرماید:

کسی از نعمت آن طرفی نبندد، جز آن‌که از مصیبت‌هایش بدو رنجی رسد، و شامگاهان زیر پر آسایش نخسبد، جز آنکه بامدادان شاهبال بیم بر سر او فرو کوید.^۲

دنیا، جایگاهی است که اگر طراوت دوران جوانی را به انسان‌ها می‌دهد؛ در مقابل، خستگی و فرسودگی روزگار پیری را هم نصیبشان می‌کند. اگر چشم‌های تیزبین و گوش‌های کاملاً شنوا در اختیار کسی بگذارد، دیری نخواهد گذشت که بینایی را از آن چشمان و شنوایی را از آن گوش‌ها خواهد گرفت. تبدیل صورت‌های گلگون به چهره‌های زرد، بازوان نیرومند به بازوان ناتوان، بهار به خزان و زندگی به مرگ، کار دیرینه این دنیا است. بنابراین، مقتضای حقیقت‌بینی آن است که به هیچ‌یک از آن‌ها دل نبست تا هنگام از دست دادن آن، شکافی در زندگی و شخصیت انسان روی ندهد.

اگر انسان از دنیا شناخت کافی نداشته باشد، به دنیا به عنوان هدف نگاه می‌کند. این نگرش نادرست در زندگی او، امراض روحی- روانی و نارضایتی را به دنبال خواهد داشت. و فرمودند:

اگر تو باقی‌بمانی، اندوه باقی نخواهد ماند.^۳
و در کلامی به این ویژگی دنیا تصریح کرده و فرمودند:

و خداوند، خوبی آن (دنیا) را به بدی‌اش مقرون و زندگانی‌اش را به مرگ آمیخته است.^۴
باید دانست اگر دنیا ناپایدار است، نه خوشی در آن پایدار خواهد بود و نه ناخوشی آن. هر کدام از تلخی‌ها و شیرینی‌های آن به دنبال یکدیگر در حرکتند. تا سختی نباشد، خوشی و لذت به درستی درک و احساس نخواهد شد. نباید از خوشایند زندگی، سرمست شد، ناخوشی نیز به دنبال خود، خوشی را همراه خواهد داشت و لذا نباید ناامید شد و احساس نارضایتی کرد.

۱. همان، خطبه ۱۱۱.

۲. همان.

۳. ابن ابی‌الحدید معتزلی؛ شرح نهج البلاغه، قم: انتشارات کتابخانه آیت الله مرعشی، ۱۴۰۴ هـ. ق؛ ج ۲۰، ص ۳۴۰، ح ۸۹۸.

۴. الرضی، محمد بن حسین؛ پیشین؛ خطبه ۱۱۳.



نتیجه‌گیری

اگرچه انسان موجودی است که مقصد و جایگاه اصلی او آخرت و آن هم تقرب و لقاء الله است، اما گذرگاه عبورش به آن جایگاه، همین دنیا است که به ناچار باید از آن عبور کرده و توشه لازم در آنجا را تهیه کرده و به همراه خود ببرد.

چگونگی زندگی اخروی هر کسی باید در این دنیا شکل بگیرد و بهشت و جهنم خود را به دست خود ساخته و به همراه ببرد. کسانی که اهل فکر و دل هستند و کمالات معنوی و وجودی را فراهم کرده‌اند، از همین دنیا به دست آورده‌اند. بنابراین باید از دنیا شناخت کافی داشت تا بیشترین رضایت در آن را به دست آورد و از این طریق نیز به کمال اخروی رسید.

متأسفانه در جامعه کنونی، حتی برخی افراد موفق، از زندگی خود ناراضی هستند. اشخاصی که از بیشترین امکانات خوشبختی و رفاهی برخوردارند؛ اما احساس خوشبختی و رضایت در زندگی ندارند! حقیقت این است که بشر امروزی به دلیل عدم شناخت درست و صحیح از دنیا، غرق در مشغولیات آن شده و به همین دلیل، هر روز و هر لحظه حتی با وجود بیشترین موفقیت و ...، بیشتر خواه و ناراضی است. این عدم شناخت متأسفانه باعث بسیاری از بزه‌کاری‌ها، تنش‌های روحی، منفی‌گرایی، بدبینی، حسادت و ... بسیاری از خصلت‌های نکوهش شده در دین اسلام است.

برای مثال یکی از مواردی که در جامعه ما بسیار مشهود است، پایین آمدن نرخ زاد و ولد در کشور است که آن هم ریشه در عدم شناخت صحیح از دنیاست. افراد می‌خواهند به بیشترین رضایت در زندگی دست یابند و از هر چه که باعث دوری آن‌ها در راحتی و یا موفقیتشان در زندگی می‌شود، دوری می‌کنند و غافل از این مسئله هستند که هر چه را که خدای متعال در زندگی دنیوی برای انسان‌ها قرار داده، می‌تواند وسیله‌ای برای رسیدن به کمال آن‌ها باشد.

اگر آدمی بداند و ایمان داشته باشد که در این دنیا چند صباحی مهمان بوده و این دنیا محل گذر است، دیگر به خاطر نامالایمات آن افسرده و ناامید نمی‌شود. اگر انسان از دنیا شناخت واقع‌بینانه داشته باشد، همین دنیا دار التریبه و دار التحصیل و محل تجارت مقامات و اکتساب کمالات و سعادت‌مندی اخروی او می‌شود. همان‌طور که امام علی علیه السلام در یکی از خطبه‌های خود می‌فرماید:

دنیا خانه راستی است برای کسی که آن را راستگو انگاشت، و خانه تندرستی است آن را که شناختش و باور داشت، و خانه بی‌نیازی است برای کسی که از آن توشه اندوخت، و خانه پند است برای آن که از آن پند آموخت. مسجد محبان خداست، و نمازگاه فرشتگان او،

و فرود آمد نگاه وحی خدا و تجارتجای دوستان او.^۱

البته نباید نقش زهد و توکل را در رضایت از زندگی نادیده گرفت. به عبارت دیگر، آن که دنیا را شناخت، با زهد و تقوا و ایمان به خدا و توکل به او بر مشکلات و ناملايمات زندگی فائق آمده و دلبسته دنیا نمی‌شود و تمام توجه خود را به اصل باری تعالی معطوف می‌کند و این‌ها سبب رضایت او در زندگی می‌شود. بنابراین، زندگی ساده و حتی سخت را می‌توان دوست داشت و از آن راضی بود، به شرط آن که معنای زندگی را درک کرده و از دنیا شناخت درستی داشت. به طور خلاصه می‌توان گفت که هدف حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام از ایراد موعظت و خطبه‌ها در بحث صفات دنیا این بوده است که مسلمانان را از عشق و علاقه پیدا کردن به دنیا و اعتماد بر آن بازداشته و به جای حب دنیا و نارضایتی در زندگی، یاد مرگ و آخرت را در دل‌های آن‌ها زنده کند و با تقوا و پرهیزکاری، مردم را آماده آخرت نماید.

۱. همان، حکمت ۱۳۶.





فهرست منابع

کتاب

۱. قرآن کریم، ترجمه موسوی همدانی
۲. آرگایل، مایکل؛ روان‌شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری انارکی، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۲
۳. آمدی، عبدالواحد بن محمد؛ غرر الحکم و درر الکلم، قم: انتشارات دارالحدیث، ۱۳۸۶
۴. احسانبخش، صادق؛ آثار الصادقین، قم: دارالعلم، ۱۳۷۷
۵. پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، قم: انتشارات دارالحدیث، چاپ دهم، ۱۳۹۰
۶. پورشریف، حسین؛ خالقی، محمدهادی؛ فردوسی‌زاده، حسین؛ جوان، شادی و رضایت از زندگی، تهران: دارالحدیث، ۱۳۸۹
۷. جیمز، ویلیام؛ دین و روان، ترجمه مهدی قائنی، تهران: سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲
۸. الرضی، محمد بن حسین؛ نهج البلاغه، ترجمه سیدجعفر شهیدی، تهران: انتشارات علمی فرهنگی، ۱۳۷۸
۹. سبحانی تبریزی، جعفر؛ رمز پیروزی مردان بزرگ، قم: مؤسسه تحقیقات و نشر معارف اهل‌البیت، (بی‌تا)
۱۰. شعیری، محمد بن محمد؛ جامع الاخبار، قم: انتشارات رضی، ۱۳۶۳
۱۱. طباطبایی، محمدحسین؛ تفسیر المیزان، ترجمه موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۴
۱۲. کلینی، محمد بن یعقوب؛ اصول کافی، ترجمه محمدمصطفوی، تهران: کتابفروشی علمیه اسلامی، ۱۳۶۹
۱۳. مجلسی، محمدباقر؛ بحار الانوار، بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ق
۱۴. ابن ابی‌الحدید معتزلی، مدائنی، فخرالدین ابوحامد عبدالحمید، شرح نهج البلاغه، قم: انتشارات کتابخانه آیت‌الله مرعشی، ۱۴۰۴ هـ.ق
۱۵. مکارم شیرازی، ناصر؛ تفسیر نمونه، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۹۴ق
۱۶. نراقی، ملا احمد؛ معراج السعاده، قم: انتشارات هجرت، ۱۳۷۱
۱۷. واعظی‌نژاد، حسین؛ طهارت روح، قم: نشر ستاد اقامه نماز، ۱۳۸۸

مقاله

۱. باقری، زهرا؛ «زنان شاد مقاوم‌ترند»، مجله همشهری، تیر ۱۳۸۷ و مجله شعائر، اسفند ۱۳۸۹
۲. _____؛ «ارزیابی میزان شادکامی ایرانیان»، حدیث زندگی، شماره ۴۱، خرداد و تیر ۱۳۸۷
۳. سبحانی‌نیا، محمد؛ «راه و رسم زندگی»، معارف اسلامی، شماره ۶۳، ۱۳۸۵
۴. علیپور، احمد؛ «شادکامی و عملکرد ایمنی بدن»، روان‌شناسی، شماره ۱۵، ۱۳۷۹