

معیارهای نشاط و پویایی مومنانه در کلمات قصار نهج البلاغه

مهسا ترابی زیارتگاهی^۱

نیلوفر همایون^۲

چکیده

نشاط و پویایی از جمله مقولاتی است که دیدگاه‌ها و تفسیرهای گوناگونی از آنها وجود دارد و درباره آن برداشت‌های افراطی و تفریطی مشهود است. در پژوهش حاضر، تحلیلی از رابطه میان نشاط و پویایی با مقوله ایمان صورت پذیرفته است و معیارهایی که حضرت امیرالمومنین (علیه السلام) در کلمات قصار نهج البلاغه در مقوله نشاط و پویایی مومنانه تبیین داشته اند مورد بررسی قرار گرفته است. در این پژوهش از روش توصیفی-تحلیلی (تحلیل اسنادی) مبتنی بر مطالعات کتابخانه‌ای استفاده شده است. به منظور جمع‌آوری اطلاعات نخست به کتاب نهج البلاغه، سپس به کتاب‌ها و پژوهش‌هایی که در مورد نشاط و پویایی بود مراجعه گردید. بدین صورت که ابتدا به شناسایی و گردآوری منابع مورد نیاز همراه با فیش‌برداری و ثبت موضوعات مورد نظر پرداخته شد؛ سپس داده‌ها طبقه‌بندی و در نهایت مورد تحلیل قرار گرفت. حضرت امیر در نهج البلاغه دیدگاه متعادلی نسبت به شادی و نشاط دارند و برای نشاط مومنانه معیارهایی را تبیین نموده اند که عبارتند از: پرهیز از طول امل، تنظیم انتظارات، ضبط و مهار لذت طلبی، پرهیز از جدال، اجتناب از توهم خودمالکی، رضامندی، علم آموزی و محاسبه نفس که با به کار بستن آنها در جامعه شاهد جامعه‌ای با نشاط مومنانه خواهیم بود.

واژگان کلیدی: نشاط، پویایی، مومنانه، نهج البلاغه



^۱ کارشناس آموزش ابتدایی (رشته علوم تربیتی)، mtorabifarhangian@gmail.com

^۲ سطح دو حوزه حضرت عبدالعظیم (علیه السلام)

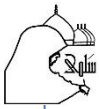
مقدمه

یکی از منابع اسلامی معتبر که می‌توان با بهره‌مندی از آن دیدگاه حضرت امیر را مقوله نشاط و پویایی مورد واکاوی قرار داد نهج البلاغه است. تبیین مفهوم نشاط و پویایی و بررسی مولفه‌های آن اصلاح نگرش و دیدگاه‌ها مومنان را در پی دارد. در نهج البلاغه دیدگاه متعادلی از نشاط و پویایی مطرح گردیده است که قابل تامل می‌باشد. در پرتو نشاط است که انسان می‌تواند تعامل موثر داشته باشد و قله‌های سلوک را بپیماید. نشاط می‌تواند نیرو محرکه‌ای برای کار و فعالیت بیشتر و افزایش توان انسان باشد. انسان در زندگی ماشینی گاهی زیر چرخ‌دنده‌های آن احساس خستگی و ملال می‌کند و برای رهایی از این وضعیت لازم است بخشی از اوقات خود را به شادی و نشاط بپردازد. شواهد تجربی مویذ این است که نشاط نقش بسزایی در پرورش قوای جسمانی و فکری و عقلی و اخلاقی و ارتباطی افراد دارد.

آنچه امروز در صحنه عمومی جامعه مشهود است، احساس ناکامی و ناخرسندی است. معمولا مردم معنای شادکامی و عوامل آن را نمی‌شناسند. لذا از آن به دور هستند و یا دست کم دچار نشاط کاذب شده‌اند. از این ضروری است که معنا، مبنا و مولفه‌های نشاط و پویایی مومنان به درستی شناسایی شده و به مردم آموزش داده شود تا احساس نشاط حقیقی در زندگی پدید آید. از این پژوهش حاضر سعی در پاسخ به این ضرورت دارد تا الگویی از نشاط مومنان را ارائه دهد.

پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر نشاط و اوقات فراغت به عنوان یک مقوله مستقل درآمده و معیارهای آن در منابع اسلامی همچون آیات قرآن و روایات مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است. در میان پژوهشگران داخلی نمونه‌هایی از مذاقه بر نشاط و شادکامی صورت پذیرفته است لیکن به تعدادی از آنها اشاره خواهد شد.

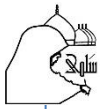




صادقی نیری (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان مفهوم شادی از دیدگاه قرآن، مبانی اسلامی و سیره و کلام معصومین بیان دارد، اسلام به عنوان دینی که به تمام نیازهای روحی و جسمی انسان توجه دارد، داشتن نشاط و روحیه شاد را لازمه یک زندگی موفق می‌داند و اذعان دارد که ایمان به خدا و عمل به آموزه‌های دینی موجب شادی و نشاط در افراد می‌شود. وی ضمن بررسی مفهوم شادی و نشاط در قرآن و روایات، بیان داشته است که اسلام برای ایجاد شادی و نشاط پایدار در وجود انسان‌ها، علاوه بر راهکارهای اعتقادی همچون، داشتن ایمان و تقویت آن، توکل و رضامندی، راهکارهای عملی مانند پرداختن به تفریحات سالم، انواع ورزش‌ها و غیره را پیشنهاد نموده است که با به کار بستن آنها شاهد جامعه‌ای شاد و با نشاط خواهیم بود.

نتایج پژوهش پسندیده (۱۳۹۲) با عنوان الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان داد که برای تحقق شادکامی باید الگوی زندگی موحدانه را اجرا نمود. محقق معتقد است از ترکیب رضامندی و نشاط است که احساس شادکامی تحقق می‌یابد. طی بررسی تطبیقی میان دیدگاه اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا مشخص شد که درباره شادکامی، دو رویکرد در روان‌شناسی وجود دارد: یکی لذت‌گرا و دیگری سعادت‌گرا، که مورد دوم با منطق اسلام، هماهنگ‌تر است.

شرف‌الدین (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان الگوی مطلوب فراغت و تفریح از دیدگاه اسلام، اذعان می‌کند که اسلام به عنوان یک دین جاودان، آئین زندگی، الگوی زیستی و برنامه هدایتی جامع بشر؛ شیوه‌ها و راهکارهای عملی مناسبی برای ارضای نیازهای اولی و ثانوی بشر با هدف شکوفایی متوازن مجموع استعدادها و قابلیت‌های فطری و غریزی و در نهایت بستر سازی مناسب جهت هدایت او در مسیر نیل به غایت مقصود، تمهید و توصیه فرموده است. ارضای نیاز به فراغت و تفریح نیز اگر واقعا یک نیاز اصیل تشخیص داده شود، از این قاعده مستثنی نیست.



شبابی (۱۳۹۷) طی پژوهشی با عنوان بررسی تحلیلی مدح و ذم (ستایش و نکوهش) شادی و نشاط در آموزه‌های اسلامی بیان دارد، اسلام نسبت به شادی و انواع آن ملاک‌های دقیق و محکمی دارد. هر شادی که در محدوده‌ی آن ملاک‌ها قرار گرفت پسندیده و سفارش شده و خارج آن چارچوب ناپسند و نکوهیده است و انسان را شقی خواهد کرد. این ملاک‌ها عبارتند از: حفظ آبرو و ارزش و کرامت و شخصیت بلند انسان، همراه بودن یاد خدا در نشاط، لهو و بیهوده نبودن، عدم تجاوز به حقوق انسان‌های دیگر و غیره، به طور کلی نشاط نباید نافی کرامت و شخصیت انسانی باشد.

روش پژوهش

با توجه به ماهیت و کیفیت این پژوهش، روش پژوهش، توصیفی-تحلیلی (تحلیل اسنادی) است. در این پژوهش کلمات قصار نهج البلاغه و اکاوی و منابع دست دوم شامل کتاب‌های معتبر، پژوهش‌های مرتبط با موضوع تحقیق و نشریات استفاده شده و از راه فیش‌برداری و یادداشت، ابتدا داده‌های لازم گردآوری می‌شود و در مرحله‌ی بعد، ضمن مطالعه مستمر همه‌ی داده‌ها به طور مجزا مقوله‌بندی شده و در پی آن مقوله‌های مورد مطالعه کدگذاری، دسته‌بندی پس از آن داده‌ها مورد تفسیر قرار گرفتند.

طرح مسئله

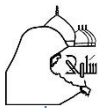
مطالعاتی که در منابع اسلامی صورت پذیرفته است، بیانگر این مسئله است که اسلام مخالفتی با نشاط ندارد. اما به نظر می‌رسد که سرور که بعد هیجانی است زمانی که با پایداری و پویایی توامان باشد، سعادت بشری را به همراه دارد. براساس آنچه در آموزه‌های اسلامی آمده است، مومن موظف است که موجبات لذت خود را فراهم نماید؛ لذا قرآن کریم با صراحت از اهل ایمان می‌خواهد که لذت‌های حلال را بر خود حرام نکنند. نیاز به شادی و نشاط از مهم‌ترین ویژگی‌های روحی و فطری او است. لذا همواره انسان‌ها به دنبال آن هستند که به این نیاز پاسخ گویند. عده‌ای که معتقد به دین و آئینی نیستند به هر راهی متوسل



می‌شوند تا خود را شاد کنند که در پی آن در ورطه شادی‌های ناپیدار گرفتار آمده و در حضيض شقاوت مستغرض می‌شوند. اما در این میان عده‌ای که بنا بر عقاید مذهبی و اعتقادات خود حاضر نیستند از هر راهی به نشاط دست یابند. اسلام به عنوان کامل‌ترین دین به این مهم توجه داشته است. در این پژوهش به دیدگاه حضرت امیر به عنوان اسوه دینداری در زمینه نشاط می‌پردازیم. (شبابی، ۱۳۹۷: ۵۶) آن حضرت در نهج البلاغه اوقات مومن را به سه دسته تقسیم نموده‌اند؛ «ساعتی که در آن با پروردگارش به راز و نیاز است، ساعتی که در آن زندگانی خود را کارساز است و ساعتی که در آن حلال و نیکو با لذت نفس دمساز است و خردمند را نسزد که جز پی سه چیز رود: زندگی را سر و سامان دادن، در کار معاد گام نهادن و گرفتن کام از چیزهای غیر حرام». (شهیدی، ۱۳۹۴: ۴۳۲) با تکیه بر این کلام می‌توان بیان نمود که نشاطی که مورد تایید ایشان است آن است که حلال و نیکویی محوریت قرار گیرد. اما نیاز است پیش از آن مقصود خود را از نشاط و پویایی و رابطه این دو مقوله مشخص نمود و آنگاه با در دست داشتن این مقدمات به تبیین الگوی نشاط و پویایی مومنانه پرداخت.

مفهوم شناسی نشاط

در زبان فارسی، شادی به خوشحالی، شادمانی، مسرت و سرور و سلامتی تعبیر شده است. از این رو مترادف‌های آن مانند شادابی، شادی کردن از نظر معنا تفاوت چندانی با یک‌دیگر ندارند. از آنجایی که شادی و نشاط یکی از هیجانات بشر است، هرکس به فراخور خود آن را تجربه می‌کند و ارائه تعریفی جامع از آن در این مقال نمی‌گنجد لذا تنها به ارائه تعریفی مختصر می‌پردازیم؛ ابن منظور در معنا کردن نشاط به آمادگی برای عمل، با استناد به حدیث «بایعت رسول الله علی المنشط و المکره» اشاره دارد که منشط به معنای کاری است که انسان برای آن شاداب بوده و نسبت به آن سبک‌بال است و برای آن اقدام لازم را انجام می‌دهد. (پسندیده، ۱۳۹۲: ۵۵؛ به نقل از: لسان العرب، ۱۳۷/۴) بر این اساس نشاط به حالتی از برانگیختگی، هیجان، سبک‌بالی، بسط نفس، گشودگی و سرزندگی



روحی و روانی گفته می‌شود که در عمل، موجب تحرک و پویایی انسان می‌گردد و ضد خمودگی، سنگینی، بی حالی و قبض نفس و کسالت روحی و روانی است که به رکود و ایستادگی می‌انجامد. (پسنیدیه، ۱۳۹۲: ۵۸) از دیدگاه اسلام، شادی موجب انبساط روحی و برانگیخته شدن نشاط در انسان می‌گردد. به طور کلی می‌توان گفت شادی و نشاط گاهی مترادف یکدیگر به کار می‌روند. به نظر می‌رسد این ترادف معنایی به این دلیل است که شادی خود یکی از عوامل نشاط است، اما لزوماً هر فردی که شاد است را نمی‌توان با نشاط نامید. در طرف مقابل کسالت و بی‌نشاطی از توان عملکردی انسان می‌کاهد. این نکته قابل ذکر است که انسان موجودی چندساحتی است از این رو نشاطی که وی می‌تواند تجربه کند در هر ساعت متفاوت است. اما باید توجه داشت که این نشاط پایدار و پویا باشد و سعادت ابدی انسان را به شقاوت مبدل نسازد.

مفهوم شناسی پویایی

پویا که مصدر آن پویدن است به معنای دویدن، رفتنی نه به شتاب و نه نرم است. اما پویایی، حالت و چگونگی پویا و صفت پویندگی است. مفهوم پویایی از سه عنصر حیات، بالندگی و استمرار تشکیل شده است. (عرفان، ۱۳۹۰: ۱۲۳؛ به نقل از: دهخدا، ۱۳/۵۵۸-۵۵۶) حضرت امیر در نهج البلاغه می‌فرماید اندکی که با آن بپایی به از بسیاری که از دلگیر آبی. (شهیدی، ۱۳۹۴: ۴۱۳) به نظر می‌رسد می‌توان آن را به نشاط نیز تعمیم داد، گاهی افراد خود را به ورطه شادمانی ناپایداری غرق می‌کنند و گرفتار اندوه و ملالت پایدار می‌گردند. به واقع می‌توان گفت نشاطی سعادت انسان را به دنبال دارد که پویا باشد.

رابطه ایمان و نشاط

در برخی از روایات تصریح شده است که ویژگی مومنان آن است که از کسالت و بی‌حالی به دور هستند و پیوسته در حال نشاط‌اند. ارتباط داشتن با خدا، اصلی‌ترین شرط رسیدن به سرور قلبی است و انسان که نیازمند مطلق است، پس از



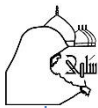
برقراری با بی‌نیاز مطلق، در برابر مشکلات، پرتوان می‌ایستد. (صفی زاده و همکاران، ۱۳۹۴: ۵)

تحقق کامل نشاط در گرو این است که فرد به خداوند ایمان داشته باشد. اگر همه امکانات فراهم باشد اما خدا در زندگی انسان حضور نداشته باشد زندگی انسان سرد و پوچ خواهد بود. نقش یاد خدا در نشاط انسان، با تعبیرهای گوناگون در آیات و روایات مشاهده می‌شود. «همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌یابد آگاه باشید که دل‌ها تنها به یاد خدا آرام می‌یابد (رعد: ۲۸)

یاد خدا مایه حیات قلب، روشنایی دل و بهجت ضمیر آدمی است. نقش یاد خدا در نشاط انسان چنان بی‌بدیل است که بدون حضور آن نمی‌توان شادکامی را انتظار برد. غفلت از یاد خدا موجب خود فراموشی انسان می‌شود. و همچون کسانی که خدا را فراموش کردند و خدا نیز آنها را به خود فراموشی گرفتار کرد نباشید، و آنها فاسق و گنهکارند. (حشر: ۱۹) چگونه می‌توان تصور نمود کسی به خود فراموشی دچار شده است نشاط و لذت پویایی داشته باشد و سعادت‌مند باشد؟

انسان احیانا در برخی مواقع خود را با ناخود اشتباه میکند و ناخود را خود می‌پندارد و چون ناخود را خود می‌پندارد آنچه به خیال خود برای خود می‌کند در حقیقت برای ناخود است و خود واقعی را مهجور، متروک و احیانا منسوخ می‌سازد. (مطهری، ۲۸۴: ۱۳۹۱)

در روایتی از حضرت امیرالمومنین (علیه السلام) آمده است که «ایمان چهار رکن دارد؛ توکل بر خدا، واگذاشتن کارها به خدا، خشنودی به قضای الهی، تسلیم فرمان خدای عزوجل» (کلینی، ۱۳۸۷: ۱۳۹/۳) با استناد به این روایت می‌توان بیان داشت که ایمان به خداوند می‌تواند یکی از مولفه‌های نشاط و شادکامی باشد. انسانی که امور خود را به خدا واگذار نماید با از دست رفتن لذت زودگذر دچار ناکامی و ناخشنودی نمی‌شود. در روایت دیگر آمده است که «هرکس مومنی را



شاد نماید، مرا شاد کرده است و هرکس مرا شاد کند خدا را شاد کرده است». (همان: ۵۳۱/۳) از این روایت این‌گونه برداشت می‌شود که علاوه بر آنکه ایمان مولفه‌ی نشاط بیان شده است برای هرکس که مومنی را شاد نماید منزلتی وصف ناشدنی بیان شده است که گویی خدا را شاد نموده است.

علم آموزی

نشاط و شادی یکی از عوامل برانگیختگی انسان است. در طرف مقابل، کسالت و بی‌نشاطی موجب کاستی توان عملکردی انسان می‌گردد. از آنجایی که علم آموزی نیازمند نشاط است، از این رو کسالت و سستی دشمن تلاش و کوشش است؛ فرد کسل به امور دنیوی و معنوی خود نمی‌پردازد. این مسئله قابل ذکر است که خود علم آموزی می‌تواند عاملی برای نشاط و شادکامی باشد. حضرت امیر در نهج البلاغه چنین بیان داشته اند که دانش میراثی است گزین و آداب، زیورهای نوین و اندیشه آینه‌ی روشن. (شهیدی، ۱۳۹۴: ۳۶۱)

گشاده‌روی

تنهایی برای انسان، تلخ و آزاردهنده است. آدمی دوست دارد با دیگران باشد و با آنها ارتباط برقرار کند. انسان نه تنها برای تامین نیازهای مادی بلکه برای تامین نیازهای عاطفی به انس گرفتن با دیگران نیازمند است. بنابراین انس و صمیمیت یکی از عوامل مهم در نشاط و شادابی است. حضرت امیر (علیه السلام) می‌فرمایند: «گشاده رویی دام دوستی و بردباری گور زشتی هاست» (شهیدی، ۱۳۹۴: ۳۶۲-۳۶۱)

در این قصار یکی از عواملی که سبب نشاط در ارتباط می‌شود گشاده‌روی بیان شده است. در واقع می‌توان بیان کرد که لازمه نشاط در ارتباط، برخورداری از مهارت‌های ارتباطی است که یکی از آنها انبساط چهره است.

در روایتی از رسول خدا آمده است که: « شما توان آن را ندارید که با ثروت خود همه مردم گشایش و راحتی در زندگی به وجود آوردید، پس با چهره باز با آنها برخورد کنید». (کلینی، ۱۳۸۷: ۲۹۷/۳)



رضامندی

به نظر می‌رسد میان رضایت‌مندی و نشاط ارتباط دیالکتیک (دوسویه) برقرار است. همچنین میان رضامندی و خداباوری ارتباطی انکار ناشدنی وجود دارد؛ هنگامی که فرد به خداوند ایمان دارد، همه تقدیرهای الهی را به طور کلی خیر ارزیابی نموده و به رضامندی کلی می‌رسد. در این صورت است که ابعادی از نشاط همچون شکیبایی، پرهیز از حسد و تندخویی، تحمل مصیبت‌ها در زندگی فرد نمود عینی پیدا می‌کند. در روایتی از رسول خدا بیان شده است که «سه خصلت است که در هرکس باشد ایمان او کامل می‌شود: راضی و خشنود باشد و رضایتش او را به باطل نکشاند، چون خشم کند خشم او را از حق منحرف نسازد و چون به قدرت رسد به آنچه که حق او نیست دست درازی نکند». (همان: ۶۶۱/۳). حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «آنکه به روزی خدا خرسندی نمود، بر آنچه از دستش رفت اندوهگین نبود». (شهیدی، ۱۳۹۴: ۴۲۳)

پرهیز از جدال

یکی از عواملی که کسالت و خمودی را به دنبال دارد، جدال و ستیزه‌جویی است. در این موقعیت انسان مسئله را نمی‌پذیرد و سعی بر آن دارد که مسئله را از موقعیت زندگی خود حذف نماید. البته این بدان معنا نیست که فرد در رابطه با امور ناخوشایند موضع منفعلانه اتخاذ کند؛ بلکه به نظر می‌رسد در مورد اموری که امکان تغییر آنها وجود ندارد، مخالفت و ستیزه بی‌فایده است و نتیجه‌ای جز ناکامی ندارد و آن نیز بالطبع عدم نشاط را در پی دارد. اگر انسان حقیقتاً ایمان داشته باشد که سلسله جنبان هستی خداوند است و هیچ امری جز به خواست و اراده الهی تحقق نمی‌یابد، رضامندی و نشاط برای او پدیدار می‌گردد. به نظر می‌رسد یکی از مواردی که عدم رعایت آن سلامتی و نشاط روحی انسان را تضعیف می‌کند جدال است. نهج البلاغه که برای تمام جنبه‌های روحی انسان سفارش‌های مفید و کارآمدی دارد، در موارد بسیار، انسان را از جدال نهی نموده است.

حضرت امیر در نهج البلاغه می‌فرمایند: «جدال تدبیر را ویران می‌کند».
(شهیدی، ۱۳۹۴: ۳۹۷)

اجتناب از توهم خودمالکی

به نظر می‌رسد از دیگر عواملی که ناخشنودی را به دنبال دارد توهم خودمالکی است. به عبارتی فرد نسبت به آنچه در اختیار دارد احساس مالکیت مطلق نموده و با فقدان آن دچار ناخرسندی می‌گردد. حضرت امیر در نهج البلاغه چنین می‌فرماید: «و آنکه به روزی خدا خرسندی نمود، بر آنچه از دستش رفت اندوهگین نبود».
(شهیدی، ۱۳۹۴: ۴۲۳)

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: فرمان‌روایی آسمان‌ها و زمین مخصوص خداست، هر چه بخواهد می‌آفریند، به هر که بخواهد دختران بخشد و به هر که بخواهد پسران بخشد. یا (در یک رحم) پسران و دختران را در کنار هم قرار دهد و هر که را بخواهد نازا گرداند، همانا اوست دانای توانا. (شوری: ۴۹-۵۰)

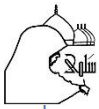
پرهیز از طول امل

آرزوهای دور سبب از بین رفتن لذت نعمت و کوچک شمردن آن و کاهش شکر و حسرت خوردن به خاطر نرسیدن به آرزوها را سبب می‌شود. آرزوهای دست نیافتنی، سبب می‌شود فرد خواسته‌هایش ناکام باشد. (پسندیده، ۱۳۹۲: ۳۰۴)

آرزوهای دور یا طولانی که در ادبیات دینی به آن طول امل می‌گویند. بایستی به این نکته توجه داشت که آرزوهای دور، حد یقف ندارد، از یک سو ناکامی و ناامیدی و حسرت و از دیگر سو درد و رنج را به دنبال دارد که در سوی دیگر نشاط قرار دارد. از این رو حضرت امیر کوتاه نمودن آرزوها را به عنوان یک مولفه برای نشاط معرفی نموده‌اند.

تنظیم انتظارات

ناهماهنگی میان انتظارات و واقعیات ناکامی را به دنبال دارد و بالطبع آن اندوه در پی آن می‌آید. انتظارات برخی انسان‌ها با واقعیت‌های زندگی همخوانی ندارد. به نظر می‌رسد انسان بایستی به این حقیقت توجه داشته باشد که زندگی آدمی





تافته‌ای از رنج و شادی است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «همانا ما انسان را در رنج و زحمت آفریدیم». انسان خواهان آسایش و راحتی است. لذا از دنیا انتظار راحتی و خوشی دارد و گاه انتظارات دارد برخی لذت‌ها پایدار باشد درحالی که چنین نیست و خواسته، مایه ناراحتی و نارضایتی را فراهم می‌کند. حضرت علی (علیه السلام) در نهج البلاغه می‌فرماید: «به یاد دارید که لذت‌ها تمام شدنی است، و پایان ناگوار آن برجای ماندنی».

ضبط و مهار لذت طلبی

آدمی هنگامی که محور و کانون زندگی خود را براساس لذت و کامجویی قرار دهد هنگامی که به لذت زودگذر دست یابد، بدمستی کرده و هنگام از دست رفتن آن جزع و بی‌تابی می‌کند و احساس یاس دارد. آنچه در اینجا مهم است و حضرت امیر بر آن تاکید دارند بهره مندی از لذت حلال و نیکوست. هرگاه لذت از محور کانونی خود خارج گردد و نیکویی جایگزین آن باشد در این صورت است که لذت، نشاط پویا و پایداری به همراه خواهد داشت.

محاسبه‌ی نفس

محاسبه‌ی نفس قرین با نشاط و پویای است. محاسبه‌ی نفس سنجش افکار و اعمال است. حضرت امیر در نهج البلاغه می‌فرماید: «آن‌که حساب نفس خود کرد سود برد، و آن‌که از آن غافل ماند زیان دید، و هرکه ترسید ایمن شد و هرکه پند گرفت بینا گردید. و آنکه بینا شد، فهمید و آنکه فهمید دانش ورزید». حضرت امیر در این قصار یکی از مولفه‌های نشاط و پویایی مومنانه را محاسبه نفس معرفی نموده‌اند. هنگامی که فرد به محاسبه‌ی نفس می‌پردازد انگیزه‌ی خود را از دست نمی‌هد و پیوسته از خداوند طلب استمداد دارد و همین ارتباط با خداوند می‌تواند لذت معنوی و نشاط را به ارمغان آورد.

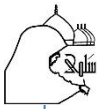
تنظیم رغبت

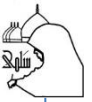
اگر رشته تعلق انسان به دنیا گره بخورد، وابستگی پدیدار می‌شود. قطع تعلق و دل بستگی به دنیا و ایمان به اینکه دنیا محل گذر است سبب می‌شود انسان در

مواقع نشاط از خداوند غفلت نکند و در از دست رفتن نشاط اندوه فراوان گریبانگیر وی نشود.

روزی کافی

آنچه رزق و روزی موجودات می‌شود به اراده و مشیت الهی است. تاکید بر اراده و مشیت الهی بدان معناست که خداوند به حکم الوهیت، مسئولیت خود را می‌داند و آفریده‌های خویش را سرپرستی می‌کند و به حکم ربوبیت، آنان را به کمال لایق و شایسته و سزاوارشان برساند تفاوت در رزق و روزی میان افراد از آن جهت است که هر کسی به گونه‌ای باید آزموده شود تا ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خویش را آشکار کند. از این رو خداوند علت تفاوت روزی بندگان را متناسب به ربوبیت خویش می‌سازد. برخی انسان‌ها با این تفکر که خداوند وی را نمی‌بیند و در میان این همه موجودات گم است گمان‌های ناروا در علم و قدرت خداوند می‌برند؛ از این رو می‌فرماید که خداوند به منزل و ماوای همیشگی و موقت همه جنندگان آگاهی و علم دارد و غذای آنان را در همانجا روزانه تامین می‌کند. قرآن همچنین بیان می‌کند که بسیاری از جانداران، ناتوان از حمل روزی خویش و ذخیره‌سازی مواد غذایی هستند و روزانه روزی خویش را می‌خورند ولی با آنکه انسان از توان حمل غذا و انبار و ذخیره سازی آن برخوردار است باز هم حرص و ترس دارد و رفتاری دور از شأن و مقام انسانیت انجام می‌دهد و افکار نادرست در سر می‌پروراند. حضرت امیر در نهج البلاغه تبیین دارند که «روزی که آن را می‌جویی و روزی که تو را جوید و اگر پی آن نروی راه به سوی تو پوید. پس اندوه سال خود را بر اندوه روز خویش منه که روز یهر روز تو را بس است...». با این تفاسیر می‌توان بیان داشت که یکی دیگر از عواملی که ناخشنودی را در پی دارد حسرت و عدم رضایت به روزی است که حضرت امیر آن را مورد نهی قرار داده‌اند.





نتیجه

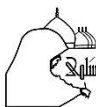
اسلام به عنوان دینی که به همهی ابعاد زندگی انسان‌ها توجه داشته است موضع منفی نسبت به نشاط و پویایی ندارد، در مقابل در آیات و روایات به این مهم توصیه نموده است. نهج البلاغه به عنوان یکی از منابع دینی، نکات ارزشمندی را در خصوص نشاط و پویایی مومنانه مطرح داشته است. حضرت ضمن توصیه به بهره‌مندی از نشاط، شرایط و مولفه‌هایی را برای آن مطرح داشته‌اند و به بهره‌مندی از لذت‌های حلال و نیکو توصیه نموده‌اند به گونه‌ای که به کرامت ذاتی انسان لطمه‌ای وارد نسازد. به عقیده‌ی راقم این سطور نشاط به تنهایی سعادت انسان را تضمین نمی‌کند؛ بلکه نیاز است با مولفه‌ی پویایی توامان باشد، به نظر می‌رسد پویایی نمود بیرونی نشاط است به نظر می‌رسد، سبک و سیاق زندگی مومنانه به گونه‌ای است که نیازی به بهره‌مندی از شادی‌های ناپایدار در آن دیده نمی‌شود. در نشاط و پویایی مومنانه برخی مولفه‌ها وجود دارد که سبب تمایز این سبک از نشاط ناپایدارهای و زودگذر دنیایی می‌شود. لذا عواملی که نشاط و پویایی را به همراه دارد عبارتند از: علم آموزی، گشاده‌رویی، رضامندی، پرهیز از جدال، اجتناب از توهم خودمالکی، پرهیز از طول امل، تنظیم انتظارات، ضبط و مهار لذت طلبی، محاسبه‌ی نفس، تنظیم رغبت، روزی کافی.

منابع

قرآن کریم

۱. شهیدی، سید جعفر (۱۳۹۴)، *نهج البلاغه*، انتشارات علمی و فرهنگی، تهران
۲. شبابی، مهریار (۱۳۹۷)، *بررسی تحلیلی مدح و ذم (ستایش و نکوهش) شادی و نشاط در آموزه‌های اسلامی*، *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، شماره ۲۳: ۷۰-۵۵.

۳. پسندیده، عباس (۱۳۹۴)، *الگوی اسلامی شادکامی (با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا)*، سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، قم



۴. عرفان، امیرحسین (۱۳۹۰)، نقش باور داشت غیبت در پویایی حیات علمی و فکری شیعی در قرن سوم و چهارم، فصلنامه علمی- پژوهشی مشرق موعود، سال پنجم، شماره ۱۷: ۱۴۲-۱۲۱.

۵. صفی زاده، علی؛ قاسمیان، طاهره؛ قاسمیان، ملیحه (۱۳۹۴)، بررسی تحلیلی جلوه‌های سلامت روان از دیدگاه نهج البلاغه، اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان، اردیبهشت ۱۳۹۴.

۶. کلینی، محمد ابن یعقوب (۱۳۸۷)، اصول کافی، ترجمه و شرح سید مهدی آیت اللهی، جهان آرا، تهران

۷. مطهری، مرتضی (۱۳۹۱)، سیری در نهج البلاغه، صدرا، تهران