

نشریه علمی - پژوهشی  
پژوهشنامه ادبیات تعلیمی  
سال پنجم، شماره نوزدهم، پاییز ۱۳۹۲، ص ۹۴-۵۷

## **بررسی نقش عوامل اخلاقی و سیاسی در شاد زیستن با تکیه بر شعر کهن فارسی**

دکتر جهانگیر صفری\* - ابراهیم ظاهری عبده‌وند\*\*

### **چکیده**

شادی یکی از احساس‌های مثبت انسان است که رواج آن در هر دوره موجب رضایت خاطر همگان و همبستگی بیشتر اجتماعی در بین مردم می‌شود؛ به همین دلیل پژوهشگران در دوره‌های مختلف به بررسی عوامل مؤثر در ایجاد این احساس مثبت در انسان پرداخته‌اند؛ عواملی مانند مسائل اعتقادی، اخلاقی، اجتماعی و سیاسی. شاعران، از جمله گروه‌هایی هستند که درباره نقش این عوامل در ایجاد این احساس، سخنان ارزنده‌ای گفته‌اند که بررسی اندیشه‌های آنها حتی برای انسان زده و هویت‌بخش است. امروز می‌تواند مؤثر باشد. هدف از نگارش این مقاله نیز بررسی نقش اصول اخلاقی و سیاسی در شاد کردن افراد با تکیه بر شعر کلاسیک فارسی است.

---

\* دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شهرکرد [safari-i@lit.sku.ac.ir](mailto:safari-i@lit.sku.ac.ir)

\*\* دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شهرکرد [zaheri\\_1388@yahoo.com](mailto:zaheri_1388@yahoo.com)

تاریخ پذیرش ۹۲/۶/۲۰

تاریخ وصول ۹۲/۲/۱۸

عمل به قناعت، صبر، توکل، رضا، راستی، ساده دلی، خوی نیک، از خودگذشتی بخشندگی و اجتناب از حرص، بددلی، حسادت، عیب جویی و بددلی از جمله امور اخلاقی هستند که می‌تواند انسان را به شادی برساند. عدالت محوری، دین‌داری، رفع نیاز فقیران و نوازش ضعیفان، بخشش مالیات‌ها، جلوگیری از ظلم ظالمان، قهر و لطف حاکمان، ایجاد امنیت، تدبیر، توجه به دادخواهان و حلم، از جمله عوامل سیاسی هستند که شاهان و حاکمان نیز می‌توانند با اقدام به آنها مردم را شاد کنند.

از نظر شاعران مورد بررسی، انجام فضایل اخلاقی موجب احساس آرامش در انسان می‌شود و در نتیجه انسان به شادی و خوشدلی می‌رسد اما با توجه به این که رذایل اخلاقی همواره سبب اضطراب و پریشانی می‌شوند، نتیجه‌ای جز غم و اندوه در بر ندارند. همچنین آنها با توجه به بافت سیاسی و اجتماعی جامعه دوران خود معتقد هستند که هر گونه کار یا گفتار از سوی حاکمان و عاملان، می‌تواند مردم را شاد یا غمگین کند.

## واژه‌های کلیدی

شعر کهن فارسی، شادی، اخلاق، سیاست

## مقدمه

شادی، یکی از هیجان‌های مثبت است که اهمیت فراوانی در سلامت روحی و روانی افراد دارد. شادی در لغت به معنای «شادمانی، خوشحالی، بهج، بهجت، بشاشت، مسرت، نشاط، طرب، ارتیاح، انبساط، سرور، فرح و سرآ آمده است. شادی حالت مثبتی است که در انسان به وجود می‌آید، در مقابل غم و اندوه قرار دارد (دهخدا، تهران: ذیل شادی). در روانشناسی نیز شادی جزو هیجان‌های انسان محسوب می‌شود و

آن را چنین تعریف کرده‌اند: «باوری است که فرد بر مبنای آن به چیزهای مهمی که می‌خواهد و همچنین عواطف لذت‌بخش خاصی که با این باور همراه است، دست می‌یابد» (ای، ۱۳۸۴: ۵۱۳). از شادی و نشاط به عنوان عامل مهمی در رشد، موفقیت و ابزار برای کار و فعالیت بیشتر و افزایش توانایی انسان یاد کرده‌اند (صیفوری، ۱۳۹۰: ۸۵).

پژوهشگران و متفکران علوم انسانی، در دوره‌های مختلف همواره به این احساس توجه کرده‌اند و به بررسی عواملی پرداخته‌اند که در ایجاد شادی نقش دادند برخی از این عوامل به درون انسان مربوط می‌شود؛ مانند اعتقادات دینی، اصول اخلاقی و عرفانی و نگاه افراد نسبت به مسائل مختلف و برخی نیز مربوط به عالم بیرون است؛ مانند تأثیر عوامل سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی. یکی از عواملی که نقش بسیار مهمی در ایجاد روحیه انبساط و شادی در افراد دارد، رعایت اصول اخلاقی است. در آثار پژوهشگران حوزه اخلاق، معمولاً به موضوع شادی و لذت نیز توجه شده است و هر کدام از آنها با عنایت به مبانی اندیشه‌هایشان که دینی باشد یا مادی، نگرش‌های مختلفی نسبت به شادی دارند؛ برای مثال نظریه اخلاقی اپیکوریان برای تأمین و آرامش روانی طرح‌ریزی شده است. بر اساس این نظریه، انسان باید سعی کند تا به حالت و وضعیتی تشویش ناپذیر برسد و بکوشد تا به آرامش باطنی دست یابد و تلاش کند تا جسم او نیز مانند جانش در آسایش باشد. آسایش و آرامش کامل که بزرگ‌ترین لذت است (راسل، ۱۳۷۳: ۱ / ۳۵۳).

گروهی از این اخلاقیون از اندیشه‌های دینی برخوردارند و آموزه‌های اخلاقی آنها متکی بر دین است. در اصول این گروه، هم به سلامت جسم توجه شده است و هم به سلامت روان. «دین مؤید آرزوها و شادکامی‌های اصول انسانی بوده است و برای هدایت و دستیابی به آنها برنامه و دستوراتی همچون ایمان، اعتقاد و اطاعت را صادر کرده است و از طرفی نیز با افسردگی، بی‌حالی و خودمحوری، مخالف و با شوخ

طبعی، خوش رفتاری، امیدواری، توانمندی و نشاط موافق است» (میریان، ۱۳۹۱: ۷۵). هر کدام از ادیان ابراهیمی، عواملی را برای شادی مطرح کرده‌اند که ایمان به خدا، نیکوکاری، هدایا و اوقات فراغت، نقطه مشترک آنهاست. در قرآن کسب روزی حلال، رضایت و تحمل، ازدواج و خواب و استراحت نیز برای انسان شادی آفرین دانسته شده است. در عهد عتیق نیز به عوامل دیگری مانند حکمت، دانایی، عدل و انصاف توجه و در عهد جدید هم به وجود فرزند، آگاهی از فقر روحی و خضوع و فروتنی توجه شده است (همان: ۷۵). شاعران زبان فارسی که تحت تأثیر اندیشه‌های دینی به خصوص دین اسلام هستند، به انعکاس نقش اصول اخلاقی در ایجاد روحیه انبساط و شادی در بین مردم پرداخته‌اند.

از دیگر عوامل تأثیرگذار در شادی آفرینی، عوامل حکومتی و مسائل سیاسی است. فرهنگ حاکم بر ایران تا پیش از مشروطه، فرهنگ شاه-رعیتی بوده است. شاه «ظل الله» محسوب می‌شده است و هر کاری که می‌خواست، انجام می‌داده است. در گذشته حاکمان و مردم، حکومت و سلطنت را دارای شخصی تصور می‌کردند؛ یعنی همان گونه که منشأ مالکیت را خارج از رضای جامعه و «من جانب الله» فرض می‌کردند، اختیارات سلاطین و حکام نسبت به مردم، نظیر اختیارات مالک نسبت به مایملک خود بود؛ به همین سبب سلطنت و حکومت حق و اختیار بود نه وظیفه و مسئولیت (ذاکر حسین، ۱۳۷۷: ۴۲-۴۱). در این فرهنگ «در رأس قدرت یک قدرت جدا از همگان یا منتزع از انسان‌های عام بوده است که عملاً قدرت مطلق بوده، میزان حق یا باطل بودن دیگران، بستگی به نزدیکی یا دوری از آن داشته است. حق آمریت از آن بالایی‌ها و حق اطاعت از آن پایینی‌ها بوده است» (مختاری، ۱۳۷۱: ۹۵). در یک چنین فرهنگی، مسلم است که اقدامات صورت گرفته از جانب حاکمان و سیاست‌هایی که برای اداره قلمرو تحت فرمان خود پیش می‌گرفتند، در زندگی مردم تأثیر بسیار می‌گذاشته است و

می‌توانسته در ایجاد غم و شادی در بین آنها مؤثر واقع شود. بنابراین با توجه به نقش مهم عوامل اخلاقی و سیاسی در شاد یا غمگین کردن جامعه، این مقاله به بررسی نقش این عوامل در شادی یا غم افراد و جامعه، با تکیه بر شعر کلاسیک فارسی پرداخته است.

### ۱- نقش عوامل اخلاقی در شاد زیستن

عوامل اخلاقی را که در ایجاد شادی در بین مردم نقش دارند، می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: دسته اول فضایل اخلاقی هستند که فرد باید به تقویت آنها در درون خود پردازد و دسته دوم، رذایل اخلاقی‌اند که باید آنها را زدود و تا آنجا که ممکن است از آنها دوری جست.

#### ۱-۱- فضایل اخلاقی

در تعریف فضایل اخلاقی آمده است: «صفاتی است که به انسان شخصیت عالی انسانی می‌بخشد و او را به مراتب رفیع کمال می‌رساند؛ مثل نوع دوستی، میل به عدالت و انصاف، میل به تقوی و پاکی و تعالی خواهی، دفاع از مظلومین» (رزمجو، ۱۳۶۹: ۲۹). از نظر غزالی، فضایل اخلاقی همان اخلاق حسنه و نیکی است که موجب سعادت می‌شود و بر اساس تقسیم‌بندیش، فضائل اخلاقی همان «اخلاق فرشتگان» است که برخاسته از عقل انسان است. «به سبب آن که روی عقل نهاده‌اند، کار فرشتگان کند؛ چون دوست داشتن علم و صلاح و پرهیز کردن از کارهای زشت و صلاح جستن میان خلق و عزیز داشتن خود از کارهای خسیس و شاد بودن به معرفت کارها و عیب داشتن از جهل و نادانی» (غزالی، ۱۳۸۷: ۲۴). از نظر خواجه نصیرالدین توسی نیز فضایل اخلاقی شامل حکمت، شجاعت، عفت و عدالت است (توسی، ۱۳۷۴: ۴۲). این فضیلت‌ها نقش مؤثری در شاد کردن افراد دارد. درباره رابطه بین فضایل اخلاقی و

شادی آمده است که «شادکامی با کمال توأم است و کمال به فضیلت نیاز دارد. فضیلت فرد را قادر می‌سازد نیکی‌هایی را که برای شاد شدن نیاز است، به دست آورد. فضیلت را می‌توان هیجان اعتدال یافته توسط عقل توصیف کرد. فضیلت خویش‌داری به انسان امکان می‌دهد لذت را تعدیل کند تا این که بتواند با در نظر گرفتن آینده عمل و به این ترتیب به جای نیک‌های ظاهری به نیک‌های واقعی تأکید کند. شجاعت، فرد را قادر می‌سازد درد و ناراحتی را در حال حاضر تحمل کند تا این که بتواند آینده بهتری داشته باشد» (فرانکلین، ۱۳۹۰: ۱۴۹-۱۴۸). افرادی که داری خلق مثبت هستند، شادترند و در فعالیت‌های بیشتری شرکت می‌جویند، کمتر شیوه محتاطانه‌ای دارند و با درخواست‌های دیگران بیشتر موافقت می‌کنند (آراگایل، ۱۳۸۶: ۳۲۸). «هر روز بر اهمیت اخلاقیات اجتماعی افزوده می‌شود و اگر قواعد آن را رعایت نکنیم، نسل انسان از بین خواهد رفت. فردیت و آزادی شخصی در چند دهه گذشته اولویت پیدا کرده‌اند ولی اگر این اولویت را در یک بافت اجتماعی جای ندهیم، عملاً زندگی شادمانه را بی اثر و لوث و حتی متوقف می‌کند» (الیس، ۱۳۸۴: ۱۰-۹).

#### ۱-۱-۱-۱- رضا

از جمله راه‌هایی که توصیه می‌شود انسان با به کار گرفتن آن به شادی برسد، رضا است. رضا «آرام دل است به حکم‌های او [خداوند]، موافقت دل به آنچه او بپسندد و اختیار کند» (قشیری، ۱۳۴۵: ۲۹۸). حضرت علی (ع) در این زمینه می‌فرماید «به فضای خدا خشنود باش تا شاد و راحت زندگی کنی» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۴۰۳/۷۱). عطار نیز به نقش رضا در شاد زیستن مردم اشاره کرده است. فرد معتقد به رضا، بر این باور است که این آسودگی و یا سختی که به او رسیده یا از او گرفته شده، بر اساس خواست حق بوده است؛ بنابراین هر کدام از این حالت‌ها را می‌پذیرد و به آنها شاد است. وی در این زمینه می‌گوید:

به هر چت او دهد دلشاد می‌باش و گر ندهد خوش و آزاد می‌باش  
از آنجا هر چه آید باز ندهی و گر بد آیدت آواز ندهی  
(عطار، ۱۳۷۷: ۱۹۱)

انسان اگر در مقابل آن‌چه خداوند به او داده است، تسلیم نباشد، دچار رنج و عذاب می‌گردد و در نتیجه غم بر او مستولی می‌شود:

خدا گفت ای رهین نعمت ما کسی کو سر کشد از قسمت ما  
کسی کز قسمت ما در نفیر است اگر روز است و اگر شب در زحیر است  
(عطار، ۱۳۸۸: ۱۹۲)

وقتی انسان باور داشته باشد که خداوند مصلحت او را بهتر از خودش می‌داند و همه آنچه به آن گرفتار می‌شود، خواست خداوند است، در این صورت دیگر بین زشت و زیبا تفاوت چندانی قائل نمی‌شود و با این بینش متکی بر مصلحت الهی، از همه داده‌های خداوند خشنود و شاد خواهد بود:

وان مفرح که اولیا سازند در شفاخانه رضا سازند  
(سنایی، ۱۳۸۷: ۲۴۳)

از نظر سعدی نیز قضا و قدر در غمگین بودن انسان‌ها بی‌تأثیر نیست. سرنوشت یکی آن است که شاد باشد و دیگری غمگین. چاره کار آن است که انسان رضا به داده دهد و غم چیزی را نخورد:

قضا به تلخی و شیرینی ای پسر رفتست تو گر ترش بنشینی قضا چه غم دارد؟  
(سعدی، ۱۳۸۱: ۳۸۰)

صائب نیز رضا را به عنوان یکی از عوامل مهم شاد زیستی بیان می‌کند. از نظر او اختیار انسان منشأ غم است:

قدم ز غمگده اختیار بیرون نه که در بهشت رضا هیچ کس غمین ننشست  
(صائب، ۱۳۷۳: ۸۷۸)

## ۲-۱-۱- توکل بر خداوند

توکل، نقش مهمی در ایجاد روحیه شادی و خوشدلی در افراد دارد و در تعریف آن آمده است: «بدان که توکل حالتی است از احوال دل و آن ثمره ایمان است به توحید و به کمال لطف و معنی این حالت اعتماد دل است بر وکیل و استوار داشتن وی و آرام شدن، به اسباب ظاهر شکسته دل نشود بلکه بر خداوند اعتماد دارد که روزی به وی می‌رساند» (غزالی، ۱۳۸۷: ۲/ ۵۴۱). انسان متوکل بر خداوند، همواره در دل از این احساس رضایت برخوردار است که خداوند تلاش او را بی نتیجه نمی‌گذارد و همین امیدواری، سبب روحیه انبساط و شادی در وی می‌گردد و موجب می‌شود که غم چیزی را نداشته باشد. سعدی برای نشان دادن تأثیر توکل بر روحیه افراد این حکایت را نقل می‌کند: روزی با دوست فاریابی‌اش به کنار دریا می‌روند. کشتیان سعدی را سوار می‌کند؛ اما به دلیل نداشتن پول، دوستش را به کشتی راه نمی‌دهد، آن دوست به سعدی می‌گوید که جای غم خواری نیست؛ چرا که توکل او بر خداست و خداوند او را خواهد رساند:

مخور غم برای من ای پر خرد      مرا آن کس آرد که کشتی برد  
(سعدی، ۱۳۸۱: ۱۰۹)

معنوی بخارایی نیز خشنودی انسان‌ها را در این می‌داند که در کارهای خود توکل بر خداوند کنند و در این حالت است که باید شاد و خرسند بود:

بر خدای جهان توکل کن      دار خرسند دل، روان خشنود  
(مدبری، ۱۳۷۰: ۲۱۵)

رودکی نیز معتقد است که خداوند کار انسان را رونق می‌بخشد؛ بنابراین شایسته است که انسان شاد باشد و کارهای خود را به خداوند واگذار کند:

کارهای تو جهاندار همی دارد راست      شاد بنشین و جهان را به جهاندار بهل  
(رودکی، ۱۳۷۹: ۱۳۳)



از نظر سنایی نیز انسان باید در تأمین معاش خود بر خداوند توکل کند. او از زبان خداوند، از افراد می‌خواهد که غم نان نداشته باشند؛ چرا که خداوند روزی‌رسان است و باید بر او توکل کرد:

جان بدادم همی‌دهم روزی      در غم نان چرا تو دل سوزی  
جان بدادم دهمت نان هر دم      جان مدار از برای نان در غم  
(سنایی، ۱۳۸۷: ۳۳۷)

غم نان داشتن نیز از نظر نظامی نامطلوب است. به عقیده او، در این زمینه باید بر خداوند توکل کرد و غم نخورد:

روزی تو بازنگردد ز در      کار خدا کن، غم روزی نخور  
هر که یقین را به توکل سرشت      بر کرم «الرزق علی الله» نوشت  
(نظامی، ۱۳۸۴: ۱۰۴)

### ۳-۱-۱- قناعت

قناعت، یکی دیگر از مکارم اخلاقی است که نقش مهمی در شاد شدن زندگی افراد دارد؛ چرا که فرد قانع به دنبال زیاده خواهی نیست و در نتیجه زندگی را به آسانی می‌گذراند. قناعت «عبارت است از وقوف نفس بر حدّ قَلت و کفایت و قطع طمع از طلب کثرت و زیادت. و هر نفسی که بدین صفت متصف شد و بدین خلق متخلّق گشت، خیر دنیا و آخرت و گنج غنا و فراغت بدو مسلم داشتند» (کاشانی، ۱۳۶۷: ۳۵۰). وقتی انسان به چیزی که دارد راضی باشد، به داشته‌های خود قناعت کند و حرص بیشتری نداشته باشد، شاد می‌شود و زندگی باطراوتی خواهد داشت. رودکی نیز به مخاطب خود توصیه می‌کند که با قناعت زندگی کند؛ در زندگی افرادی بهتر از خود نظر نیندازد تا نگران نشود؛ چرا که شادی در نظر کردن بر زندگی افرادی پایین‌تر از خود است:

با داده قناعت کن و با داد بزی      در بند تکلف مشو آزاد بزی

در به ز خودی نظر مکن غصه مخور      در کم ز خودی نظر کن و شاد بزی  
(رودکی، ۱۳۷۹: ۵۳)

ناصر خسرو نیز قناعت کردن به داشته‌های خود را عامل شادی می‌داند و قناعت را خوش‌تر از این می‌داند که برای رفع نیازها به نزد فرومایگان گدایی کرد:

در کار خویش عاجز و درمانده نیستم      فضل مرا به جمله مقرند خاص و عام  
لیکن به گرسنگی صبر خوشتر است      چون یافتن ز دست فرومایگان طعام  
(ناصر خسرو، ۱۳۸۴: ۵۷)

صائب قناعت را شکرزاری می‌داند که تلخ کامی در آن نیست:

در شکرزار قناعت نبود تلخی عیش      دیده مور درین بادیه تنگ شکرست  
(صائب، ۱۳۷۳: ۷۲۳)

#### ۴-۱-۱- صبر

از دیگر فضیلت‌های اخلاقی که سبب شادی در انسان می‌شود، صبر و بردباری است. در کتاب «نفحات الانس» درباره حقیقت صبر آمده است: «معنی و حقیقت صبر، حبس نفس است از جزع در موقع فرود آمدن بلاها و مصیبت‌های عظیم» (جامی، ۱۳۶۶: ۱۱۸). صبر از روی آرمش دل پدید می‌آید و انسان صابر، تحت تأثیر حوادث قرار نمی‌گیرد. در سیر و سلوک عرفانی، اضطراب، پریشانی، ناراحتی، تأثرات باطنی و ظاهری، متغیر شدن حالت، چهره و رنگ، غمگین و اندوهناک گشتن، وحشت و حزن و تزلزل نشان ضعف ایمان و نبودن صفت صبر است (میناگر، ۱۳۸۶: ۳۱۹). در روانشناسی نیز به اهمیت صبر در رشد شخصیت انسان و شادی وی توجه شده است: «با رشد دادن بردباری در خود، توانایی پذیرش دیگران را به صورتی که هستند، در خود می‌پرورانیم. با پذیرش خود و دیگران و پروراندن احساس‌های مثبت، با سرعت بیشتری رشد می‌کنیم» (نجمی، ۱۳۸۲: ۲۳۴). از نظر سنایی، انسان‌هایی که صبر پیشه

نمی‌کنند، همواره غمگین هستند و مانند باد و خاک‌اند که قرار ندارند اما انسان‌های صابر همیشه شادند:

ناصران چو خاک و چون بادند      صابران سال و ماه دلشادند  
(سنایی، ۱۳۸۷: ۴۲۱)

صبر و همت یکی از راه‌های تحمل رنج حاصل از ظلم قوی دستان و غم حاصل از این ظلم است. سعدی به افراد ناتوان توصیه می‌کند که با همت و صبر کردن است که می‌توان غم و رنج قوی دستان را تحمل کرد:

تحمل کن ای ناتوان از قوی      که روزی توان‌تر از وی شوی  
به همت برآر از ستیخته شور      که بازوی همت به از دست زور  
(سعدی، ۱۳۸۱: ۵۷)

سلطان ولد نیز بیان می‌کند که اگر به انسان، ضرر و زبانی رسد، باید صبر کند و غم نخورد؛ چرا که نتیجه صبر سودمند است و خداوند به سبب این صبر، سود بیشتری نصیب او خواهد کرد:

غم مخور هیچ اگر بمرد اسبت      یا برد دزد حاصل کسبت  
صبر کن اندر آن و شکر گزار      هیچ گون زان زیان و رنج مزار  
چون که آن رنج بهر فایده است      ز آن ترا صد هزار مایده است  
(سلطان ولد، ۱۳۷۶: ۲۳۵)

نظامی، صبر کردن را درمان غم‌ها می‌داند. وی بیان می‌کند غم هر چند جگرسوز است، با کمک صبر است که می‌توان این درد را درمان کرد. این توصیه‌ای است که امام علی(ع) به افراد، از جمله در نامه خود به امام حسن(ع) کرده است: «غم و اندوه را با نیروی صبر و نیکویی یقین از خود دور ساز» (نهج البلاغه، نامه ۳۱):

گر چه پیکان غم جگر دوز است      درع صبر از برای این روز است  
(نظامی، ۱۳۸۶: ۵۲)

حافظ نیز درمان دردها را صبر می‌داند و می‌گوید اگر غم همچون طوفان نوح باشد، با صبر کردن است که می‌توان غم را زدود و به کام دل رسید:

گرت چون نوح نبی صبر هست در غم طوفان      بلا بگردد و کام هزار ساله برآید  
(حافظ، ۱۳۸۱: ۱۸۱)

از نظر انوری نیز هر غمی را پایانی است؛ بنابراین در برابر غم‌ها باید صبر پیشه کرد:  
گفتم او را صبر کن که به صبر      هر غمی را که هست پایانیست  
(انوری، ۱۳۷۲: ۷۹۱)

#### ۵-۱-۱- شکر

شکر از حق، از دیگر حالت‌هایی است که سبب شادی افراد می‌شود. در این باره غزالی می‌نویسد: «همه مقامات دین را سه اصل آید: علم و حال و عمل. علم اصل است و از وی حال خیزد و از حال عمل خیزد. علم شکر، شناخت نعمت است از خداوند، و حالت، شادی دل است بدان نعمت و عمل، به کار داشتن آن نعمت است در آنچه مراد خداوند است» (غزالی، ۱۳۸۷: ۲/۳۵۸). انوری نیز در کنار صبر، شکر و سپاس‌گذاری را عامل مهمی در شاد بودن افراد می‌داند. او معتقد است شکر سبب افزونی نعمت انسان و صبر نیز موجب کاهش محنت انسان‌ها می‌شود:

شود زیادت شادی و غم شود نقصان      چو شکر و صبر کنی در میان شادی و غم  
ز شکر گردد نعمت بر اهل نعمت بیش      به صبر گردد محنت بر اهل محنت کم  
(انوری، ۱۳۸۹: ۲۰۶)

#### ۶-۱-۱- خوی نیک

یکی از فضایل اخلاقی که در شادی افراد نقش مهمی دارد، داشتن خوی نیک است. درباره چیستی خوی نیک نظرهای متفاوتی همچون روی گشاده داشتن، رنج مردمان کشیدن و مکافات بد ناکردن بیان شده است. غزالی در این زمینه معتقد است که خوی

نیک، در این است که انسان دارای قوت علم، غضب، شهوت و عمل نیک باشد (غزالی، ۱۳۸۷: ۵/۲). نیکویی قوت علم، در این است که انسان گفتار راست را از دروغ بشناسد و در کردار، رفتار زشت را از نیکو بازدارد و در اعتقاد بتواند که حق را از باطل تشخیص دهد؛ نیکویی قوت غضب، در این است که تحت انقیاد حکمت و شرع باشد؛ نیکویی قوت شهوت به آن است که سرکش نباشد و نیکویی قوت عدل، آن باشد که غضب و شهوت را بر اساس دین و عقل ضبط کند. هر کس که چنین باشد نیک خوی محسوب می‌شود (همان: ۷-۶). شاعرانی همچون رودکی و صائب، داشتن خوی نیکو را یکی از عواملی می‌دانند که موجب شادی می‌شود:

چهار چیز مر آزاده را ز غم بخرد      تن درست و خوی نیک و نام نیک و خرد  
هر آن که ایزدش این چهار روزی کرد      سزد که شاد زید شادمان و غم نخورد  
(رودکی، ۱۳۷۹: ۹)

خلق خوش غم‌های عالم را پریشان می‌کند      چین ابروی غضب شیرازه درد سرست  
(صائب، ۱۳۷۳: ۴۹۱)

عشرت روی زمین در چرب نرمی مضمهر است      رشته هموار را بالین و بستر گوهر است  
(همان: ۴۹۳)

#### ۷-۱-۱- از خودگذشتگی و بخشندگی

از خودگذشتگی و بخشندگی، یکی دیگر از عواملی است که می‌تواند غم را از مردم دور سازد. چنان که سعدی در حکایتی بیان می‌کند: ابن‌العزیز برای رهاندن مردم دوران خود از غم و اندوه، نگین ارزشمند انگشتر خود را فروخت و با حاصلش مایحتاج مردم فقیر را تامین کرد. سعدی از زبان این شخصیت، این گونه به بخشندگی به عنوان عامل شادی افزا در بین مردم اشاره می‌کند:

مرا شاید انگشتری بی‌نگین      نشاید دل خلقی اندوهگین

خنک آن که آسایش مرد و زن      گزینند بر آرایش خویشتن  
نکردند رغبت هنر پرووران      به شادی خویش از غم دیگران  
(سعدی، ۱۳۸۱: ۵۴)

شاد کردن درماندگان یکی از شادی‌های مطلوب در نظر سعدی است و طریق آن  
بخشندگی کردن به آنهاست:

بزرگی رساند به محتاج خیر      که ترسد که محتاج گردد به غیر  
درون فروماندگان شادکن      ز روز فروماندگی یاد کن  
(همان، ۷۹)

افراد ثروتمند نیز می‌توانند با بخشش‌های خود به افراد فقیر، آنها را شاد کنند و در  
نتیجه در جامعه، روحیه شادی ایجاد کنند؛ نمونه آن در شعر نظامی، حکایت ثروتمندی  
است که به دست راست روشن، وزیر بهرام، به زندان افتاده است:

داده بود ایزدم به دولت شاه      نعمت و حشمتی ز مال و ز جاه  
از پی جان درازی شه شرق      کردم آفاق را به شادی غرق  
تنگدستان ز من فراخ درم      بیوگان سیر و بیوه زادان هم  
هیچ درمانده درنماند به بند      تا رهایی ندادمش ز گزند  
(نظامی، ۱۳۸۶: ۳۳۹)

از نظر نظامی، وقتی فردی شاد می‌شود، او نیز باید دیگران را شاد کند و طریق شاد  
کردن دیگران، بخشش به آنها به خصوص بخشش به تنگدستان است:

چو خندان گردی از فرخنده فالی      بخندان تنگدستی را به مالی  
(همان، ۱۳۸۳: ۱۲۹)

نظامی برای ترغیب افراد به بخشش می‌گوید نه تنها بخشش به دیگران سبب می‌شود  
که آنها شاد شوند بلکه موجب خوشنودی خداوند می‌گردد که بالاتر از هر امری است:

نهانی به خواهندگان چیز ده که خوشنودی ایزد از چیز به  
(نظامی، ۱۳۸۳: ۱۰۳)

#### ۸-۱-۱- دوستی کردن

دوستان می‌توانند در جنبه‌های مختلف زندگی انسان از جمله در دین، اعتقادات، باورها و کردار اثر گذار باشند. برخی از دوستان می‌توانند انسان را به اوج عزت برسانند و بعضی نیز انسان را به انواع بلا و بیچارگی گرفتار کنند؛ چنان که در قرآن به اثر گذاری منفی دوستان در زندگی انسان به خصوص در حیات اخروی اشاره شده است: «یویلتی لیتنی لم اتَّخذ فلانا خلیلاً: ای وای بر من، کاش فلان را دوست خود انتخاب نکرده بودم» (فرقان / ۲۸). امام صادق (ع) در مورد اهمیت تأثیرگذاری دوست در زندگی دنیوی و اخروی انسان فرموده است: «در دنیا دوستان زیاد به دست آورید چه آنها در دنیا و آخرت سود می‌رسانند؛ اما در دنیا نیازهایی را رفع می‌کنند و در آخرت دوزخیان گویند: فما لنا من شافعیین و لا صدیق حمیم» (حیدری، ۱۳۸۰: ۲۷). امام علی (ع) نیز در مورد دوست واقعی فرمودند: «دوست تو کسی است که در سختی‌ها با تو همدردی و مواسات کند» (همان: ۳۰) و امام صادق (ع) نیز ویژگی دوست واقعی را این می‌داند: «أَحَبُّ إِخْوَانِي مَنْ أهدای إلی غُیوبی. بهترین دوستان من کسانی هستند که عیوب مرا به من اهدا کنند» (مطهری، ۱۳۶۷: ۸۱).

داشتن دوست در زندگی انسان فواید بسیار زیادی دارد؛ به همین سبب انسان‌ها، همواره به داشتن دوستان توصیه شده‌اند. «کسی که می‌خواهد با آرامش، بدون این که ترسی از دیگر آدمیان داشته باشد، زندگی کند، باید آنان را دوستان خود سازد، کسانی را که نمی‌تواند دوستان خود سازد، لاقلاً باید دشمن خود نسازد و اگر این کار در توانایی او نیست، باید تا آنجا که ممکن است از مراد و معاشرت با آنان اجتناب کند. در میان چیزهایی که عقل برای تنعم زندگی بر می‌گزیند، دوستی والاتر است» (سکس،

۱۳۴۵: ۱۶۷). با دوستان بودن یکی از منابع اساسی لذت است و دوستان نزدیک منبع خاص شادی هستند. بر اساس تحقیق‌های انجام گرفته، محققان دریافته‌اند که همبستگی زیادی (۲۹٪) بین کمیت و کیفیت دوستی با شادی است و حمایت اجتماعی شبکه دوستان اغلب می‌تواند اثر استرس بر اضطراب را کاهش دهد (آراگایل، ۱۳۸۶: ۱۲۷-۱۲۰). این ایجاد روحیه نشاط و شادمانی از بودن با دوستان و یاران در سخن دیگر بزرگان نیز دیده می‌شود؛ برای نمونه شمس در این زمینه می‌فرماید: «حروف منظوم را پهلوی هم‌دیگر چگونه خوش می‌آید تا بدانی که خوشی در جمعیت یارانست، پهلوی هم دگر می‌نازند و جمال می‌نمایند. آن که جدا جدا می‌افتند، هوا در میان ایشان در می‌آید، آن نور ایشان می‌رود. چیزی چون در انگبین نهی، تازه می‌باشد و خوش، که هوا در میان آن راه نیابد، بسته می‌شود مسام و مکدر می‌شود (شمس، ۱۳۷۷: ۴۲).

در اندیشه نظامی، دوست از جایگاه والایی برخوردار است؛ بنابراین از افراد می‌خواهد که در هر حالت، دوست و یاری داشته باشند:

به هر جا که باشی ز پیکار و سور      مباش از رفیقی سزاوار دور  
چو در بزم شادی نشست آوری      به از یار خندان به دست آوری  
(نظامی، ۱۳۸۳: ۱۰۲)

از جمله فواید داشتن دوست از نظر او، این است که مرهم دردهای انسان است:

دوست بود مرهم راحت رسان      گرنه، رها کن سخن ناکسان  
(همان، ۱۳۸۴: ۱۶۳)

وجود یار و همراه، موجب روحیه نشاط و انگیزه در انسان می‌شود و کارها نیز به

بهترین گونه ممکن انجام می‌شوند:

نحلی که به شهد خرمی کرد      آن شهد ز روی همدمی کرد  
پيله که بری شمن کلاه است      از یاری هم‌رهان راه است



از یاری هم‌رهان کشد مور      آن را که از او فزون بود زور  
(نظامی، ۱۳۸۳: ۳۹۷)

از نظر نظامی، دوستان غمگسار انسان‌اند و آنها سبب می‌شوند که انسان بر انجام هر کاری قادر باشد. انسان به تنهایی هیچ کاری نمی‌تواند انجام دهد؛ بنابراین داشتن دوست امری ناگزیر است:

غم مخور البته که غمخوار هست      گردن غم بشکن اگر یار هست  
بی نفسی را که زبون غم است      یاری یاران مددی محکم است  
چون نفسی گرم شود با دو کس      نیست شود صد غم از ان یک نفس  
از تو نیاید به تویی هیچ کار      یار طلب کن که برآید ز یار  
(همان، ۱۳۸۴: ۴۸)

رودکی دیدن دوستان به خصوص دوستان هنرمند را برترین مایه شادی می‌داند:

هیچ شادی نیست اندر این جهان      برتر از دیدار روی دوستان  
هیچ تلخی نیست بر دل تلختر      از فراق دوستان پرهنر  
(رودکی، ۱۳۷۹: ۵۵)

#### ۹-۱-۱- راستی

راستی یکی از فضیلت‌های اخلاقی مهمی است که همواره انسان‌ها به انجام آن و پرهیز از دروغ‌گویی سفارش شده‌اند؛ چنان که صدق و راستی را مهمترین پایه ایمان دانسته‌اند و دروغ‌گویی را نشانه نفاق برشمرده‌اند. قابل ذکر است که در نظر ایرانیان «راستی» که معنی آن به عدالت نزدیک‌تر است تا به سخن راست، هماهنگ شدن با نظام اخلاقی و اجتماعی بوده است» (کرمی، ۱۳۸۷: ۱۹۸). از نگاه نظامی راستی سبب شادی می‌شود و راستگو هرگز غمگین نمی‌گردد؛ چرا که فرد دروغگو همواره در ترس از این به سر می‌برد که دروغش آشکار و رسوا شود. پس نتیجه چنین ترسی، احساس ناامنی و

در پی آن دل واپسی و نگرانی است اما فرد راستگو و راست کردار هرگز چنین ترسی ندارد و در زندگی اش شادتر از فرد دروغگو است:

چو سرو از راستی برزد علم را      ندید اندر خزان تاراج غم را  
(نظامی، ۱۳۸۳: ۱۲۵)

رودکی نیز نتیجه راست‌گویی و راست‌کرداری را شادی می‌داند:

هر که برود راست نشسته ست به شادی      وان کو نرود راست همه مرده همی دیش  
(رودکی، ۱۳۷۳: ۱۹۸)

#### ۱۰-۱-۱- ساده دلی

از دیگر عواملی که می‌تواند موجب خوشدلی افراد شود، داشتن دلی ساده و خالی از هر گونه غرض و سوء نیت است:

ساده دلی است که دلخوش رسید      وز گرهی عود در آتش رسید  
(نظامی، ۱۳۸۴: ۱۵۵)

#### ۱۱-۱-۱- کم آزاری

از نظر نظامی، افرادی که به دیگران آزاری نمی‌رسانند، در هر دو جهان شاد می‌زینند؛ زیرا افراد مردم آزار، هم در زندگی دنیوی آبروی خود را از دست می‌دهند و هم هنگام مرگ رنج و عذاب می‌کشند:

کم آزار مردم بود کم زیان      بود شادمان به هر دو جهان  
از آزار مردم شود آبروی      به زاری بمرده است آزار جوی  
(همان: ۵۰۸)

و سیف فرغانی معتقد است افرادی که به دیگران آزاری نرسانده‌اند، شایسته است که شاد باشند:

گر چه کس نیست ز تو شاد، برو شادی کن      همچو غم گر نرسانی به دلی آزاری  
(سیف فرغانی، ۱۳۷۵: ۱۵۷)

## ۱-۲-۱- رذایل اخلاقی

از نظر غزالی، در درون انسان دو نوع صفت نیک و بد وجود دارد که صفات بد همان رذایل اخلاقی هستند و شامل اخلاق بهایمی، سبعی و شیطانی است. افراد به سبب این که روی به شهوت و آز می‌آورند، اخلاق آنها مانند بهایم می‌شود و به موجب خشمگین شدن، کار سگ و گرگ و شیر می‌کنند و به دلیل روی آوردن‌شان به مکر، حیله و تلبیس کار دیوان انجام می‌دهند (غزالی، ۱۳۸۷: ۲۴). عزالدین محمود کاشانی نیز معتقد است خُلق، هیأتی راسخ در نفس است که مبدأ صدور افعال خیر یا شرّ می‌شود. وی مبادی افعال شر را اخلاق سیئه (رذایل اخلاقی) خوانده، منشأ آن را خبث طینت، فساد جبّلت، سوء عادت و همششین بد دانسته است (کاشانی، ۱۳۶۷: ۳۴۱-۳۴۰). از جمله رذایل اخلاقی مؤثر در غم و شادی انسان، می‌توان به این موارد اشاره کرد: نومیدی، ستمگری، کینه توزی، حسادت، یاوه‌گویی، بدبینی، سخن‌چینی، شکم خوارگی، تنبلی و بی‌کاری، هواپرستی، خست و بخیلی، دروغ‌گویی و دنیا پرستی (کلینی، ۱۳۹۴: ۱/ ۳۴-۳۱). نتیجه رذایل اخلاقی در زندگی انسان چیزی جز غم و اندوه نیست؛ چنان که سنایی می‌گوید:

هر که او ننگرد به ناشایست      نکشد رنج و غم به نابایست  
(سنایی، ۱۳۸۷: ۲۵۴)

## ۱-۲-۱- حسادت

از عواملی که سبب می‌شود انسان در رنج و غم باشد، حسد است. در این باره فروزانفر در شرح مثنوی معنوی می‌نویسد: «حسد صفتی است که منشأ آن احساس نقص در خود و کمال غیر است به همراه حقد و کینه توزی و بدخواهی که از شریری نفس سرچشمه می‌گیرد و بدین جهت حاسد همواره آرزو می‌برد که اگر خود نتواند، حوادث روزگار آن کمال را از محسود زائل کند و پیوسته ازین اندیشه رنج می‌برد و

درخود فرو می‌رود و می‌سوزد» (فروزانفر، ۱۳۸۷: ۱۹۹). اگر به کسی نعمتی رسید، فرد حسود گرفتار اندوه می‌شود و خواهان از بین رفتن نعمت آن فرد است؛ بنابراین از نتایج حسد داشتن، در غم و رنج بودن است. «حسود پیوسته مراقب دوستان خویش است، همیشه پیروزی‌ها و موفقیت‌های آنان جان او را به لب می‌آورد و روحش را آزار می‌دهد و زندگی را در کامش تلخ می‌سازد» (سماک امانی، ۱۳۸۵: ۱۰۰). عطار نیز دیگران را برای رسیدن به شادی دعوت به ترک حسد می‌کند:

چنین گفتست کسری بارید را      که بی اندوه گر خواهی تو خود را  
حسد بیرون کن از دل شاد گشتی      ز حق راضی شو و آزاد گشتی  
(عطار، ۱۳۷۷: ۱۹۲)

ریشه بسیاری از غم و غصه‌های افراد در حسادت آنها نهفته است. فرد حسود همواره در پی این است چیزی که خود ندارد و دیگران از آن بهره‌مندند، به دست آورد یا در آرزوی از بین رفتن نیکی‌های دیگران است؛ پس همواره در غم به سر می‌برد. رودکی از افراد می‌خواهد غم روز نیک کسان را نداشته باشند و بر آنها حسد نبرند؛ دلیلش این است که افراد بسیاری نیز آرزومند هستند شرایط شما را داشته باشند، پس باید به آنچه داری شاد باشی:

زمانه پندی آزادوار داد مرا      زمانه را چو نکو بنگری همه پندست  
به روز نیک کسان گفت تا تو غم نخوری      بسا کسا که به روز تو آرزومندست  
(رودکی، ۱۳۷۹: ۵)

صائب نیز در زمینه رابطه غم با حسادت می‌سراید:

در دل هر که حسد نیست غم دوزخ نیست      تخم آن آتش جانسوز شرار حسد است  
(صائب، ۱۳۷۳: ۷۱۸)

## ۲-۲-۱- داشتن آز و حرص

یکی از عواملی که موجب اندوه در انسان می شود، آز و حرص است. «انسان اخلاقی هرگز آزمند و متوقع نیست و این خود موجب می گردد که ریشه بسیاری از غصه‌ها و نگرانی‌ها از میان برود. کسی که با ارزش‌های اخلاقی بیگانه است، هر روز و هر ساعت خواسته تازه‌ای می‌یابد که نرسیدن به آن، خود اندوه آفرین است» (علیزاده، ۱۳۸۹: ۸۵). داشتن ذهنیت منفی یکی از عواملی است که موجب غم و اندوه در انسان می‌شود. «رفتارهای ناشی از ذهنیت‌های منفی مانع اصلی شادی است. پاره‌ای از این رفتارها عبارتند از: تکبر، تملق، تلبیس، جهل، حرص/آز» (باقری، ۱۳۸۸: ۱۱۳). از نظر ناصر خسرو، رهایی از دست آز نیز موجب شادی و توانگری در انسان می‌شود. برای آزاد شدن از بندگی آز، باید به دین پناه برد:

آزاد شد از بندگی آز مرا جان      آزاد شو از آز و بزی شاد و توانگر  
دین گیر که از بی دینی بنده شده ستند      پیش تو ز اطراف جهان اسود و احمر  
(ناصر خسرو، ۱۳۸۴: ۱۳۴)

سنایی نیز معتقد است در بین شادی انسان و دوری از رذایل اخلاقی مانند شره و حرص رابطه مثبتی وجود دارد:

هر که چون عیسی از شره بجهد      از غم باد و بود خود برهد  
(سنایی، ۱۳۸۷: ۲۸۴)  
حرص را بر نه از قناعت بند      وآنکه از دور او گری و تو خند  
(همان: ۳۲۱)

از نظر نظامی، حرص سبب می‌شود انسان فقط در پی اندوختن مال باشد و نه خود بخورد و نه به دیگران ببخشد؛ پس خوشا به حال کسانی که از حرص به دورند:

خوشا روزگارا که دارد کسی      که بازار حرصش نباشد بسی  
(نظامی، ۱۳۸۳: ۷۴۵)

مسعود سعد نیز از مخاطب می‌خواهد نسبت به خواسته‌های دنیوی آزمند نباشند و به آنها شادی نکنند؛ زیرا که هر چه هست متعلق به جهان ناپایدار است نه انسان:

شادی مکن به خواسته و از کم نمای      کان هر چه هست جز ز جهان مستعار نیست  
(سلمان، ۱۳۷۴: ۱۰۶)

### ۳-۲-۱- عیب‌جویی

عیب‌جویی، یکی از رذایل اخلاقی است که در احادیث و روایت اسلامی مورد نکوهش قرار گرفته است؛ چنان که امام باقر(ع) از افراد خواسته است به دنبال پیدا کردن خطاهای مردم نباشند؛ زیرا خداوند عیوب این افراد را آشکار و آنها را رسوا خواهد کرد (کلینی، ۱۳۹۴: ۱۲/۳۵۵). امام صادق(ع) نیز در این زمینه فرموده‌اند: «هر کسی که درباره انسان مؤمن هر چه را دیده یا شنیده بازگوید، جزو کسانی است که خدای متعال درباره آنان فرموده است: اِنَّ الَّذِینَ یُحِبُّونَ اَنْ تُشِیعَ الْفَاحِشَهِ» (همان: ۳۵۷). امروزه نیز روانشناسان انسان را از عیب‌جویی نهی کرده‌اند؛ زیرا «خاموش کردن دستگاه عیب‌سنج به ما کمک می‌کند به دنبال خدشه‌هایی که احتمالاً در مناسبات، بازتاب‌ها و تجربه‌های ما وجود دارد، نباشیم و تصور نکنیم تمام دنیا چنان کرده‌اند که علیه ما دسیسه بچینند» (راشیانوف، ۱۳۷۵: ۳۵۵). عطار نیز معتقد است عیب‌جویی موجب اندوه می‌شود؛ زیرا انسان عیب‌بین، نمی‌تواند از غیب آگاهی یابد و به شادی حقیقی برسد که در نتیجه گذشتن از ظواهر و رسیدن به غیب ایجاد می‌شود:

چون تو مشغولی به جویایی عیب      کی کنی شادی به زیبایی غیب  
عیب جویا! تو به چشم عیب بین      کی توانی بود هرگز غیب بین  
اولا از عیب خلق آزاد شو      پس به عشق غیب مطلق شاد شو  
(عطار، ۱۳۸۸: ۳۷۰)

#### ۴-۲-۱- بد دلی

برخی خصوصیات روانی انسان مانند بددلی نیز به جز غم نتیجه‌ای ندارد؛ چرا که انسان بد دل همواره غم چیزی را می‌خورد که هرگز بوجود نیامده است یا نخواهد آمد؛ بنابراین او همواره در غم به سر می‌برد؛ چنان که سنایی می‌گوید:

غم ناآمده خورد بددل      زان بجز غم نیایش حاصل  
(سنایی، ۱۳۸۷: ۲۷۹)

#### ۵-۲-۱- پرخوری و شکم‌بارگی

خوردن در انسان ایجاد لذت و شادی می‌کند: «خوردن یکی از رایج‌ترین منابع لذت است و یکی از منابعی است که مبتنی بر نیازهای زیست‌شناختی است. اگر این کار برای مردم لذت بخش نبود، مردم زحمت انجام آن را نمی‌کشیدند» (آراگایل، ۱۳۸۶: ۵۷)؛ اما باید توجه داشت شکم‌بارگی موجب اندوه می‌شود. انسان‌های شکم‌باره اگر بیابند؛ به سبب زیاده‌خواری در غم و رنجند و اگر نیابند نیز گرفتار بار غم‌اند:

کشد مرد پرخواره بار شکم      و گر درنیابد کشد بار غم  
(سعدی، ۱۳۸۱: ۱۴۷)

از جمله شادی‌های نامطلوب در نظر نظامی، شاد بودن به شکم‌بارگی است. از نظر او، فردی که شادی‌اش نسبت به چنین اموری است، شادی‌اش حقیر و نامطلوب است و به این گونه افراد هشدار می‌دهد که جزو بی‌خبران و در دنیا و آخرت از زیان‌کاران هستند:

ای شده خوشنود به یکبارگی      چون خر و گاوی به علفخوارگی  
از پی صاحب‌خبران است کار      بیخبران را چه غم از روزگار؟  
بر سر کار آی، چرا خفته‌ای؟      کار چنان کن که پذیرفته‌ای  
(نظامی، ۱۳۸۴: ۱۴۳)

به اعتقاد وی، شکم‌بارگی موجب زیادی عمر نمی‌شود و فقط حاصل آن، رنج و

اندوه است:

ز کم خوارگی کم شود رنج مرد      نه بسیار ماند آن که بسیار خورد  
(نظامی، ۱۳۸۳: ۱۰۲۹)

از دیگر نتایج پرخوری از دست رفتن عقل و در نتیجه ایجاد اندوه در انسان است:  
عقل ز بسیار خوری کم شود      دل چو سپر غم سپر غم شود  
(همان، ۱۳۸۴: ۱۵۸)

## ۲- نقش عوامل سیاسی در شاد زیستن

یکی از عواملی که در ایجاد شادی در بین مردم یک جامعه نقش اساسی دارد، مسائل سیاسی است. همواره بین سلامت ذهنی و زندگی در دموکراسی پایدار و عاری از ستم سیاسی و تعارض نظامی رابطه مثبتی است. در فرهنگ‌هایی که برابری اجتماعی وجود دارد، میانگین سلامت ذهنی بالا است و در دولت‌هایی که به رفاه عمومی توجه دارند، در کشورهایی که نهادهای عمومی به نحو مؤثر عمل می‌کنند و در جاهایی که بین شهروندان و اعضای دیوان‌سالاری روابط ارض‌کننده وجود دارد، سلامت ذهنی بالاتر است (کار، ۱۳۸۷: ۶۱). اعمالی که حاکمان می‌توانند با انجام آن موجب شادی و اندوه مردم جامعه خود شوند، عبارتند از:

### ۲-۱- عدالت

عدالت، یکی از فضایی است که حاکمان به گونه‌های مختلف به رعایت آن تشویق شده‌اند؛ برای نمونه غزالی در این زمینه می‌نویسد که یک روز اجرای عدالت توسط سلطان عادل بهتر از عبادت شصت ساله مداوم است (غزالی، ۱۳۸۷: ۵۲۷). پادشاهان باید نسبت به رعیت عدل داشته باشند؛ یعنی این که با آنها با انصاف برخورد کنند؛ ستم را کنار بگذارند؛ سویت و برابری را در میان آن‌ها نگه دارند تا قوی بر ضعیف ستم روا ندارد.

از نظر شاعران، یکی از عوامل شادی‌آفرین در جامعه، رعایت عدالت از سوی حاکمان است. وقتی مردم احساس کنند که حاکمان آنها عدالت را در جامعه اجرا



خواهند کرد و ستمی بر آنها نخواهد شد، شاد می‌شوند. سنایی معتقد است که وقتی حاکم بر اساس عدالت عمل کند و این عدالت او همراه دین‌داری باشد، نتیجه آن شادی مردم است:

میر چون جفت دین و داد بود      خلق را دل ز عدل شاد بود  
(سنایی، ۱۳۸۷: ۵۰)

همچنین او به حاکمانی که عدالت نمی‌ورزند و دادگستری را پیشه خود نمی‌سازند، گوشزد می‌کند این موضوع سبب ایجاد غم و اندوه در بین مردم می‌شود و در نتیجه غم‌دیدگان آنها را نفرین خواهند کرد (نظامی، ۱۳۸۴: ۹۲). حاکم زمانی که به عدالت پردازد، هم مردم راضی و خشنود هستند و هم خداوند. از نظر وی، نمونه این حاکمان عدل‌گستر، بهرام گور است که هنگام رسیدن به پادشاهی عدالت پیشه کرد و با یاری دادن به مظلومان و مجازات ستم‌کاران، غم را از بین مردم زدود:

عدل می‌کرد و داد می‌فرمود      خلق ازو راضی و خدا خشنود  
رسم انصاف در جهان آورد      عدل را سر بر آسمان آورد  
کرد با دادپروان یاری      با ستمکارگان ستمکاری  
قفل غم را درش کلید آمد      کامد او، فرخی پدید آمد  
(همان، ۱۳۸۶: ۱۰۱)

وی بیان می‌کند رفتار بر اساس عدالت، هم سبب شادی خرد انسان می‌شود و هم استقرار و پایداری یک حکومت و مملکت را در پی دارد؛ زیرا او پایداری هر مملکت را در عدالتی می‌بیند که حاکمان اجرا می‌کنند:

عدل بشیربست خرد شاد کن      کارگری مملکت آباد کن  
مملکت از عدل شود پایدار      کار تو از عدل تو گیرد قرار  
(همان، ۱۳۸۴: ۸۰)

از نظر سلطان ولد، حاکم از چنان قدرتی برخوردار است که می‌تواند عالم را آباد سازد و با عدالت‌ورزی خود، مردم را شاد کند:

از شهی عالمی شود آباد      مردمانش ز عدل او دلشاد  
(سلطان ولد، ۱۳۷۶: ۲۱۷)

## ۲-۲- ایجاد امنیت در بین مردم

یکی از عوامل ایجاد روحیه نشاط و شادی در بین مردم، احساس امنیت است. همه انسان‌ها نیازمند امنیت‌های بنیادین مانند مصونیت از خطر، بی‌غذایی و بی‌سرپناهی هستند و احتمال خیلی کمی وجود دارد که نگرانی خود را نسبت به امنیت حال و آینده خود رها سازند (نجمی، ۱۳۸۲: ۹۸). وقتی مردم در تمام زمینه‌های اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی احساس امنیت کنند، شاد می‌شوند و موجبات رشد خود و دیگران را فراهم می‌کنند اما «وجود احساس ناامنی در خودمان یا دیگران موجب می‌شود که به دامن آنچه آشناست باز گردیم، حتی اگر در آنجا رشد است» (همان: ۲۳۴). سنایی در این باره می‌گوید اگر حاکمان در کنار عدالت، احساس امنیت را در بین مردم رواج دهند، مردم نیز در شادی و آسایش می‌زیند:

هر کجا عدل و امن روی نمود      خلق در رأفت و خوشی آسود  
(سنایی، ۱۳۸۷: ۴۳۸)

فرخی سیستانی نیز هنگام مدح ممدوح خود به این موضوع اشاره می‌کند و می‌گوید هر کس در پناه حمایت حکام قرار گیرد، هم امنیت جانی دارد و هم امنیت مالی؛ پس دیگر غم چیزی را ندارد:

از بلا رست و ز غم رست و ز درویشی رست      هر که اندر کنف درگه تو یافت پناه  
(فرخی، ۱۳۷۷: ۲۶۰)

### ۲-۳- توجه به دادخواهان و دوری از ستم

یکی از پندهای سعدی به حاکمان، این است که به ناله‌ها و رنج‌های زیردستان خود توجه کنند و از ظلم و ستم عاملان حکومتی جلوگیری کنند تا بر مردم رنجی روا ندارند. وی برای ترغیب حاکمان برای رسیدگی به دادخواهی مظلومان و ستم دیدگان، می‌گوید اگر حاکمان در این زمینه کوتاهی کنند، در آن صورت خود آنها نیز در این غم و اندوه‌های ایجاد شده در بین مردم نقش دارند و در برابر حق باید جواب گو باشند:

تو کی بشنوی ناله دادخواه      به کیوان برت کله خوابگاه؟  
چنان خسب کاید فغانت به گوش      اگر دادخواهی برآرد خروش  
که نالد ز ظالم که در دور تست      که هر جور کو می کند جور تست  
(سعدی، ۱۳۸۱: ۵۳)

او همچنین پادشاهان را از پریشان خاطر کردن دادخواهان می‌ترساند؛ چرا که نتیجه آن، سقوط حکومت است:

پریشانی خاطر دادخواه      براندازد از مملکت پادشاه  
(همان: ۵۴)

از نظر این شاعر، یکی از وظایف پادشاهان، شاد کردن افراد کشور است. او این موضوع را به صورت مستقیم و غیرمستقیم از طریق شخصیت‌های حکایت‌ها به حاکمان گوشزد می‌کند؛ چنان که در حکایت «در تدبیر و تأخیر سیاست» حاکم به سبب این که به آزدن مردم نپرداخته است و در نتیجه آنها را غمگین و مضطرب نساخته، مورد ستایش قرار می‌گیرد:

نرفتم در این مملکت منزلی      کز آسیب آزرده دیدم دلی  
ملک را همین ملک پیرایه بس      که راضی نگردد به آزار کس  
(همان: ۴۶)

سعدی به مرزبانان گوشزد می‌کند در جایی که مرزبان آن ستم کار باشد، خنده بر لبان مردم آن مرز و بوم دیده نمی‌شود:

بد ظلم جایی که گردد دراز      نبینی لب مردم از خنده باز  
(سعدی، ۱۳۸۱: ۵۶)

گر چه عوامل زیادی در ایجاد غم تأثیر دارد، ظلم ناشی از عاملان و حاکمان مهمتر از دیگر عوامل است؛ چرا که ظلم و ستم آنها می‌تواند در روحیه افراد زیادی از جامعه تأثیر بگذارد. نظامی به این موضوع در هفت پیکر اشاره می‌کند؛ چنان که راست روشن، وزیر بهرام، شروع به ظلم و ستم می‌کند و بدین طریق موجبات رنج و غم افراد را به وجود می‌آورد. نظامی نشان می‌دهد که ظلم و ستم حاکمان سبب اندوه افراد می‌شود؛ در نتیجه افراد غمگین، از حاکمان ناخشنود می‌شوند، در مواقع ضروری از آنها حمایت نمی‌کنند و بدین طریق یک حکومت منقرض می‌شود:

اوقساد از کمی نه از بیشی      محتشم تر کسی به درویشی  
خانه‌داران ز جور خانه بران      خانه خویش مانده بر دگران  
شهری و لشکری ز جان به ستوه      همه آواره گشته کوه به کوه  
در نواحی نه گاو ماند و نه کشت      دخل را کس فذلکی نوشت  
چون ولایت خراب شد حالی      دخل شاه از خزانہ شد خالی  
جز وزیری که خانه بودش و گنج      حاصل کس نبود جز غم و رنج  
(نظامی، ۱۳۸۶: ۳۲۴)

یکی از این حاکمان که به سبب ظلم و ستم، مردم را ناخشنود ساخت و در نتیجه مردم در موقع ضرورت به یاری او نشتافتند، داراب است که در جنگ با اسکندر شکست می‌خورد و کشته می‌شود:

نکردش در آن کار کس چاره ای      نخوردش غمی هیچ غمخواره ای

چو دانسته بودند کاو سرکش است      به سوزندگی گرم چون آتش است  
(نظامی، ۱۳۸۳: ۷۸۲)

نظامی، خطاب به حاکمان می‌گوید: فرض کنید ملک ضعیفان را به ستم گرفتید و مال یتیمان را خوردید، آیا در روز قیامت در پیش خداوند شرمگین نمی‌شوید؟ او با ترساندن حاکمان از مجازات شدن در روز قیامت، در پی این است که موجبات آسایش و راحتی مردم را فراهم کند:

راحت مردم طلب، آزار چیست؟      جز خجلی حاصل این کار چیست  
مست شده عقل به خوشخواب در      کشتی تدبیر به غرقاب در  
ملک ضعیفان به کف آورده گیر      مال یتیمان به ستم خورده گیر؟  
روز قیامت که بود داوری      شرم نداری که چه عذر آوری  
(همان، ۱۳۸۴: ۷۹)

#### ۴-۲- رفع نیازهای فقیران

حاکمان می‌توانند با رفع نیاز افراد فقیر سبب شادی آنها شوند. سعدی در حکایتی چنین به نقش این عامل در شادی مردم اشاره می‌کند: دو فقیر که شاه به آنها توجهی نداشت، در مسجدی نشسته بودند و از شاه دوران خود با بدگویی یاد می‌کردند. ملک صالح (حاکم وقت) به آن مسجدی می‌رود که آن دو نفر در آنجا خفته بودند و از عدم توجه ملک نسبت به خود در شکوه:

گر این پادشاهان گردن فراز      که در لهوو عیشند و با کام و ناز  
درآیند با عاجزان در بهشت      من از گور سر برنگیرم ز خشت  
(سعدی، ۱۳۸۱: ۱۲۷)

ملک صالح با شنیدن سخنان آنها به قصر خود بر می‌گردد و با بخشیدن اموالی به آن دو، آنها را شاد می‌کند.

## ۲-۵- بخشش مالیات‌ها

همچنین حاکمان می‌توانند با بخشش مالیات‌ها مردم جامعه خود را شاد کنند؛ چنان که بهرام گور (در هفت پیکر) با این کار شادی مردم کشورش را فراهم کرد:

هفت سال از جهان خراج افگند      بیخ هفتاد ساله غم برکنند  
(نظامی، ۱۳۸۶: ۱۰۶)

## ۲-۶- قهر و لطف حاکمان

در جوامع گذشته هرگونه تصمیمی از جانب حاکمان در تمام سطوح جامعه تأثیرگذار بوده است؛ بدین سبب است که سعدی می‌گوید قهر و لطف پادشاهان می‌تواند بین مردم جامعه شادی یا غم ایجاد کند:

قهر و لطفت به گاه راحت و رنج      غم فزاینده است و شادی سنج  
(سعدی، ۱۳۸۱: ۳۹۱)

از نظر نظامی حاکمان و عاملان نقش مهمی در ایجاد شادی و غم در بین مردم دارند. نظامی معتقد است که مهربانی شاهان بر روحیه مردم اثر می‌گذارد و آنها را شاد می‌کند. به اعتقاد وی، حاکم باید در پی راحتی و در نتیجه شادی مردم باشد. وظیفه حاکم، این است که عمر خودش را در راه شاد کردن مردم بگذراند:

عمر به خوشنودی دلها گذار      تا ز تو خوشنود بود کردگار  
(نظامی، ۱۳۸۴: ۸۲)

به اعتقاد فرخی سیستانی نیز شاه چون با نظر نیک به مردم بنگرد، این نظر نیک و همراه لطف حاکم، دفع‌کننده بلاها و اندوه‌هاست:

در جهان با نظر او نه بلا ماند و نه غم      نظر نیکوی او نفی غم و دفع بلاست  
(فرخی، ۱۳۷۷: ۴۹)

عنصری، مهر و کین ممدوح و حاکم را عامل شناخت نفع و ضرر می‌داند. مهر حاکم،

سبب رسیدن نفع و شادی، و کین و قهر او، موجب زیان و در نتیجه اندوه می‌شود:  
هر کجا مهر و کین او نبود که شناسد که چیست نفع و ضرر  
(عنصری، ۱۳۶۷: ۵۸)

به شاخ خار بر، از مهر او بروید گل ز برگ تازه گل از قهر او بروید خار  
(همان: ۱۴۶)

#### ۲-۷- تدبیر و خردگرایی حاکمان

از دیگر عواملی که پادشاه باید از آن برخوردار باشد تا موجب شادی مردم شود، تدبیر و خردگرایی است. مردمان نیز باید همدمی خردمند انتخاب کنند تا از غم رهایی یابند؛ چرا که افراد خردمند، آینده نگرند، به سوی هوا و هوس‌ها گرایش ندارند و فریفته ظواهر نمی‌شوند؛ در نتیجه همنشینی با آنها موجب لذت و شادی می‌شود. «هرگاه خرد بر وجود کسی حاکم نباشد، به خاطر بد اندیشی در مرتبه اول خود در عذاب و ناخوشی است و در مرحله بعد دیگران نیز چنان که حاکم بی تدبیر باشد، از نقصان‌های بوجود آمده در اثر تصمیمات او، مردم نیز دچار غم و اندوه می‌شوند:

در آن تخت و ملک از خلل غم بود که تدبیر شاه از شبان کم بود  
(سعدی، ۱۳۸۱: ۵۳)

#### ۲-۸- دین‌داری حاکمان

سعدی همواره در آثار خود به طرف‌داری از مردم پرداخته است و کوشیده تا حاکمان را بر آن دارد تا کاری خلاف مصالح مردم انجام ندهند. او از حاکمان می‌خواهد همواره غمخوار مردم باشند و به صراحت از حاکمانی که غم مردم ندارند، به عنوان یک موجود درنده نام می‌برد:

شاه غمخوار، نایب خردست شاه خونخوار مرد نیست ددست  
(همان، ۱۳۸۱: ۳۹۷)

البته او از حاکمان و انسان‌های غمخوار مردم، نشانی به دست می‌دهد و آن، دین داری آنهاست:

مرد غمخوار مرد دین باشد هر که او غم خورد چنین باشد  
(سعدی، ۱۳۸۱: ۳۹۸)

#### ۹-۲- شادی حاکمان

در بین شاد بودن افرادی که در رأس حکومت قرار دارند و مردم یک جامعه، رابطه مستقیمی وجود دارد. در اشعار مدحی، به خصوص در شعر سبک خراسانی یکی از بیشترین موضوعاتی که در شریطه قصاید به کار رفته، دعای شادمانگی برای شاهان و کسانی است که در رأس هرم قدرت قرار دارند؛ نمونه این موضوع را می‌توان در شعر فرخی سیستانی دید:

تا نماز است مایه مؤمن تا صلیبست قبله ترسا  
شادمان باش و بختیار و عزیز جاودان، کامران و کامروا  
(فرخی، ۱۳۷۷: ۲۶)

چنان که در گفتار سعدی آمده، دلیلش آن است که در صورت شاد بودن حاکم، مردم نیز شادند و اندک غمی بر دل شاهان می‌تواند که ملکی را ویران کند:

غم از گردش روزگارت مباد وز اندیشه بر دل غبارت مباد  
که بر خاطر پادشاهان غمی پریشان کند خاطر عالمی  
درونت به تأیید حق شاد باد دل و دین و اقلیمت آباد باد  
(سعدی، ۱۳۸۱: ۳۹)

عنصری به این دلیل خواهان شادی حاکمان است که در هنگام شادی، حاکمان به بخشودن و بخشیدن اقدام می‌کنند؛ در نتیجه افراد نیز شاد می‌شوند:

به شادی در کریم و چیز بخش است به خشم اندر حلیم و بردبار است  
(عنصری، ۱۳۶۳: ۹)



## نتیجه

شادی یکی از احساس‌های مثبت انسان است که عامل مهمی در رشد و موفقیت محسوب می‌شود و ابزاری برای افزایش توانایی انسان دانسته شده است. در ایجاد این احساس عوامل مختلف اخلاقی، سیاسی، اجتماعی و اقتصادی نقش دارد. رضا به داده‌های حق، توکل بر خداوند، قناعت و صبر در برابر مشکلات از جمله فضایی هستند که فرد می‌تواند با بهره‌گیری از آنها، دل در گرو غم نسپارد و شاد زندگی کند. وقتی فرد راضی از داده‌های حق باشد و در انجام کارهای خود بر خداوند توکل کند؛ به علت تکیه بر نیروی معنوی، از نظر روانی تشویش و اضطراب کمتری دارد؛ در نتیجه شادتر است. همچنین شاعران مردم را به زندگی مسالمت‌آمیز و دوستانه با هم تشویق می‌کنند و از آنها می‌خواهند که به حمایت از هم بپردازند؛ چرا که این فضایل نیز نتیجه‌ای جز ایجاد نشاط و شادی در بین‌شان ندارد. از نظر شاعران، گرفتار آمدن در رذایل اخلاقی، سبب اندوه انسان می‌شود؛ بنابراین آنها از مخاطبان خود می‌خواهند از رذایلی مانند حسادت، آز، بدبینی و بددلی دوری گزینند.

عامل سیاست نیز نقش برجسته‌ای در ایجاد شادی و نشاط در بین مردم دارد. حاکمان با بهره‌گیری از تدابیر درست مانند عدالت‌ورزی و دین‌داری می‌توانند که کشور را آباد و در نتیجه مردم را شاد کنند. آنها نیز می‌توانند در تمام زمینه‌ها مانند سیاسی، اقتصادی و جانی، امنیت را برای افراد فراهم و در نتیجه آنها را شاد سازند. بخشش مالیات‌ها، رسیدگی به دادخواهی مظلومان و رفع نیازهای فقیران نیز از دیگر عواملی هستند که در نتیجه عمل به آنها می‌توان مردم را شاد کرد. داشتن برخی از خصوصیات و خلقیات در حاکمان نیز مانند لطف و مهربانی، شاد بودن، دین‌داری و خردگرایی نیز در شاد کردن مردم مؤثر است.

## منابع

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- نهج البلاغه.
- ۳- آراگایل، مایکل. (۱۳۸۶). روانشناسی شادی، مترجم مسعود گوهری و همکاران، اصفهان: جهاد دانشگاهی اصفهان.
- ۴- الیس، آلبرت، بکر، ایروینگ. (۱۳۸۴). زندگی شادمانه، مترجم مهرداد فیروز بخت و وحیده مردانی، تهران: رسا.
- ۵- انوری، علی بن محمد. (۱۳۸۹). مفلس کیمیا فروش (نقد و تحلیل شعر انوری)، انتخاب و توضیح شفیع کدکنی، تهران: سخن.
- ۶- ----- (۱۳۷۲). دیوان، تصحیح مدرس رضوی، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- ۷- ای، فرانکن رابرت. (۱۳۸۴). انگیزش و هیجان، ترجمه حسن شمس و دیگران، تهران: نشر نی.
- ۸- باقری خلیلی، علی اکبر. (۱۳۸۶). شادی در فرهنگ و ادب ایرانی، مطالعات ملی، تهران، سال هشتم، شماره ۲: ۵۳-۸۰.
- ۹- جامی، عبدالرحمان. (۱۳۶۶). نفحات الانس، تهران: مهارت.
- ۱۰- حافظ، شمس الدین محمد. (۱۳۸۱). دیوان، محمد قزوینی و قاسم غنی، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- ۱۱- حیدری، محمد. (۱۳۸۰). روش دوست‌یابی، ترجمه محمد صادق عارف، تهران: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
- ۱۲- دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۲). لغت نامه دهخدا، تهران: انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.

- ۱۳- ذاکر حسین، عبدالرحیم. (۱۳۷۷). ادبیات سیاسی ایران در عهد مشروطیت، تهران: نشر علم.
- ۱۴- راسل، برتراند. (۱۳۷۳). تاریخ فلسفه غرب، ترجمه نجف دریابندری، تهران: پرواز.
- ۱۵- راشیانوف، پنلوپ. (۱۳۷۵). بیا شادی را با هم جستجو کنیم، ترجمه توران دخت تمدن، تهران: اوحدی.
- ۱۶- رزمجو، حسین. (۱۳۶۹). شعر کهن فارسی در ترازوی نقد اخلاق اسلامی، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۱۷- رودکی، جعفر بن محمد. (۱۳۷۹). دیوان، به کوشش خطیب رهبر، تهران: صفی‌علیشاه.
- ۱۸- ----- (۱۳۷۳). دیوان، تصحیح جهانگیر منصور، تهران: ناهید.
- ۱۹- سعدی، مصلح‌الدین. (۱۳۸۱). بوستان سعدی، تصحیح غلامحسین یوسفی، تهران: خوارزمی.
- ۲۰- سیکس، کامینز. (۱۳۴۵). فلسفه اجتماعی، ترجمه رضا صدوقی و دیگران، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- ۲۱- سلطان ولد. (۱۳۷۶). ولد نامه، تصحیح همایی، تهران: نشر هما.
- ۲۲- سلمان، مسعود بن سعد. (۱۳۷۴). دیوان مسعود، تهران: نگاه.
- ۲۳- سماک امانی، محمدرضا. (۱۳۸۵). شادی در اسلام، تهران: نشر آموزش کشاورزی.
- ۲۴- سنایی، مجدود بن آدم. (۱۳۷۵). دیوان، تهران: نگاه.
- ۲۵- سیف فرغانی، محمد. (۱۳۷۵). برگ خزان دیده: گزیده اشعار، تهران: سخن.
- ۲۶- شمس تبریزی. (۱۳۷۷). مقالات شمس تبریزی، به تصحیح محمد علی موحد، تهران: خوارزمی.

- ۲۷- صائب، میرزا محمدعلی. (۱۳۷۳). کلیات دیوان، به کوشش امیری فیروز کوهی، تهران: انتشارات خیام.
- ۲۸- صیفوری، ویدا و علی فلاحتی. (۱۳۹۰). بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی، مجله فرهنگ در دانشگاه اسلامی، تهران، سال پانزدهم، شماره ۲: ۸۴-۱۱۰.
- ۲۹- طوسی، خواجه نصیرالدین. (۱۳۷۴). کلید سعادت گزیده اخلاق ناصری، شرح و تصحیح صمد موحد، تهران: سخن.
- ۳۰- عطار، فریدالدین محمد. (۱۳۷۷). الهی نامه، تصحیح عطا الله تدین، تهران: انتشارات تهران.
- ۳۱- ----- (۱۳۸۸). منطق الطیر، تصحیح شفیع کدکنی، تهران: انتشارات سخن.
- ۳۲- علیزاده، مهدی و همکاران. (۱۳۸۹). اخلاق اسلامی/مبانی و مفاهیم، قم: دفتر نشر معارف.
- ۳۳- عنصری، ابوالقاسم حسن بن احمد. (۱۳۶۳). دیوان، تصحیح دبیر سیاقی، تهران: سنایی.
- ۳۴- غزالی، محمد بن محمد. (۱۳۸۷). کیمیای سعادت، به کوشش حسین خدیوچم، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- ۳۵- فرانکلین، ساموئل اس. (۱۳۹۰). روان شناسی شادکامی، ترجمه جعفر نجفی زند، تهران: سخن.
- ۳۶- فرخی سیستانی. (۱۳۷۷). سخن گستر سیستان، به کوشش محمد دبیر سیاقی، تهران: علمی.
- ۳۷- فروزانفر، بدیع الزمان. (۱۳۸۷). شرح مثنوی شریف، تهران: زوار.

- ۳۸- قشیری، ابوالقاسم. (۱۳۴۵). رساله قشیریه، تهران: چاپ بنگاه و نشر کتاب.
- ۳۹- کار، آلان. (۱۳۸۵). روانشناسی مثبت، علم شادمانی و نیروهای انسانی، ترجمه حسن پاشایی شریفی و جعفر نجفی زند، تهران: سخن.
- ۴۰- کاشانی، عزالدین محمود. (۱۳۶۷). مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه، تصحیح جلال الدین همایی، تهران.
- ۴۱- کرمی، محمد حسین و زینب نوروزی. (۱۳۸۷). «اندیشه سیاسی ایران‌شهری در اسکندر نامه نظامی»، نشریه دانشکده ادبیات دانشگاه باهنر کرمان، کرمان، شماره ۲۴ (پیاپی ۲۱): ۲۰۶-۱۷۵.
- ۴۲- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۹۴). الاصول من الکافی، ترجمه محمد باقر کمره‌ای، تهران: نشر اسلامیه.
- ۴۳- مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۳). بحار الانوار، بیروت: دار احیاء.
- ۴۴- مختاری، محمد. (۱۳۷۱). انسان در شعر معاصر، تهران: توس.
- ۴۵- مدبری، محمود. (۱۳۷۰). شرح احوال و اشعار شاعران بی دیوان در قرن های ۳ و ۴ و ۵ هجری قمری، تهران: پانوس.
- ۴۶- مشایخی، منصوره. (۱۳۸۸). «ارتباط خرد و شادی در شاهنامه فردوسی و مطابقت آن با شعر چند شاعر فارسی و عربی زبان»، مطالعات ادبیات تطبیقی، جیرفت، شماره ۳ (پیاپی ۱۱): ۲۳۳-۲۱۳.
- ۴۷- مطهری، احمد. (۱۳۶۷). رابطه دوستی و محبت، تهران: دفتر انتشارات اسلامی
- ۴۸- میریان، احمد و همکاران. (۱۳۹۱). «مطالعه تطبیقی شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و عهدین»، فصلنامه فرهنگ در دانشگاه اسلامی، سال دوم، شماره ۱: ۸۰-۵۱.
- ۴۹- میناگر، عبدالرضا. (۱۳۸۶). تحلیلی درباره هفت مقام عرفانی، قم: انتشارات ابتکار دانش.

- ۵۰- ناصر خسرو. (۱۳۸۴). **دیوان**، تصحیح مجتبی مینوی و مهدی محقق، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ۵۱- نجمی، رابرت الیاس. (۱۳۸۲). **روانشناسی شادی**، مترجم رویا منجم، تهران: نشر علم.
- ۵۲- نظامی، الیاس بن یوسف. (۱۳۸۶). **هفت پیکر**، تصحیح و حواشی حسن وحید دستگردی، تهران: قطره.
- ۵۳ - ----- (۱۳۸۴). **مخزن الاسرار**، تصحیح وحید قزوینی، تهران: نشر قطره.
- ۵۴ - ----- (۱۳۸۳). **خمسه نظامی**، تصحیح سامیه بصیر مزدهی، تهران: دوستان.