

## آموزه‌های شاد زیستن با تکیه بر غزلیات حافظ شیرازی

علی اکبر باقری خلیلی\*

Email: aabagheri@umz.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۳۸۸/۲/۲۴

تاریخ دریافت: ۱۳۸۷/۶/۲

### چکیده

شادی یکی از ویژگی‌های هویت ملی ایرانیان است و اگرچه در ادوار مختلف، فراز و فرودهایی داشته است، مردم ایران، از پیش از اسلام تا بعد از اسلام، هرگز از ضرورت آن غافل نبوده‌اند و آن را به‌عنوان یکی از عوامل بسیار مؤثر در تحکیم میانی هویت ملی، تقویت تعلق خاطر به کشور و ملت، و تجلی افکار و عواطف در جهت اعتلا و ارتقای منافع ملی و اعتقادات دینی به شمار می‌آورده‌اند. به تدریج، به دلیل چیرگی بیگانگان، استیلای شرایط خاص سیاسی - اجتماعی و رواج ذهنیات منفی و روحیات غیراصیل، شادی رنگ باخت و انزوا و گوشه‌گیری و غم و اندوه شیوع پیدا کرد؛ به طوری که در عصر حاضر نیز انسان علی‌رغم برخورداری از خدمات صنعتی و فناوریانه مدرن، به سبب باورهای آنارشویستی و نیهیلیستی، از زخم مزمن دوری از طبیعت و خلأ معنویت و نابسامانی‌های ذهنی - روانی رنج می‌برد و هرچه بیشتر به‌سوی اسباب لذت پیش می‌رود، بیشتر از شادی و آرامش دور می‌افتد؛ زیرا منشأ شادی پاسخ به نیازهای واقعی وجود آدمی و ذهنیت‌ها و رفتارهای مثبت انسانی است که متأسفانه او به دلیل از خود بیگانگی از آن غافل مانده است و متأسفانه وضعیت فعلی جهان نیز به پیشروی رنج و غم یاری می‌رساند؛ زیرا حرکت تاریخ جهانی از وحشی‌گری به‌سوی انسان‌گرایی نیست، بلکه حرکت از تیر و کمان به بمب مگاتونی است و لذت‌جویی آدمیان نیز در حال تغییر مقوله از تملک و مصرف، به انواع مواد مخدر است. از این‌رو، آموزش میانی و عوامل شادمانی نیاز ناگزیر انسان معاصر است و این موضوع بدون هدفمندی در کنش هستی‌شناسانه و اعتقاد به ضرورت تغییر در جهان بیرون و درون، به‌ویژه ایجاد تغییر در دو بُعد جهان درون: الف) تغییر تصویر خود؛ ب) تغییر تفکر خویش، امکان‌پذیر نخواهد بود و لازمه تغییر تفکر، شناخت درست هستی، پدیده‌ها و جایگاه و نقش انسان در جهان است که در صورت وقوع تغییر تفکر، تبدیل اخلاق و رفتار نیز پدیدار خواهد شد و انسان با پذیرش شرایط تبدیل اخلاق و اقدام به اجرای آنها، خواهد توانست به شادمانی نایل آید. در تحلیل موضوع و موارد فوق و استناد به اهتمام اندیشمندان و فرهیختگان ایران به آموزش عوامل و شرایط شاد زیستن، غزلیات حافظ شیرازی مورد توجه قرار گرفته است.

**کلیدواژه‌ها:** لذت، شادی، هویت ملی، تغییر جهان درون، تغییر تصویر و تفکر و شرایط تبدیل اخلاق.

## ۱. مقدمه

یکی از عمده‌ترین عوامل اعتلا و اقتدار ملت‌ها، سلامت روح و روان و اعتدال و سازگاری میان ارضای نیازهای جسم و جان است و افراط و تفریط در برآوردن هریک از این نیازها موجب بروز ناهنجاری‌های دینی، فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و غیره خواهد شد؛ چنان‌که مثلاً عدم ارضای درست و برقراری تعادل میان حالات و عواطف مختلف انسانی، مانند غم و شادی، می‌تواند سبب پیدایش اختلالات روانی و شخصیتی نظیر روان‌نژندی، روان‌پریشی و از خودبیگانگی شود و پیامدهای ناگوار و زیان‌های غیر قابل جبران به بار آورد. از این منظر، انسان نامتعادل هرگز نمی‌تواند منشأ خلاقیت و نوآوری و پویایی و تعالی جامعه باشد. ملت ایران از دیرباز بدین راز پی برده بود و سعی کرد شاد و خوش‌دل زندگی کند و اگرچه فرارز و فرودهای تاریخ سیاسی پرماجریش گاه این باور و اندیشه ارزنده را دستخوش حوادث ناخجسته گردانده، ملت ایران در گذر تاریخ از پیش از اسلام تا بعد از اسلام هرگز از ضرورت آن غافل نبوده است. آنچه این ادعا را تأیید می‌کند یکی بند اوّل کتیبه‌ای از داریوش در شوش است که در آن چنین آمده است: «بغ بزرگ است اهورمزدا، که این جهان را آفرید که آن جهان را آفرید، که مردم را آفرید و شادی را برای مردم آفرید. این سخن داریوش بازتاب بینش ایرانیان باستان است بر اقرار به اینکه اهورامزدا آفریننده مردم، دنیا و آخرت است، اما همسنگ قرار دادن شادی با مردم، دنیا و آخرت، دلیل ارزش عظیم و مقام رفیع شادی در میان ایرانیان است» (باقری خلیلی، ۱۳۸۶: ۵۴)؛ و دیگری، آداب‌ورسوم و آیین و سنن شادمانه و نشاط‌انگیز و عیده‌ها و جشن‌های متعدد و مختلفی نظیر: ۱. نوروز؛ ۲. مهرگان؛ ۳. سده؛ ۴. تیرگان؛ ۵. یلدا؛ ۶. آذر؛ ۷. مزدگران (مژده‌گیران)؛ ۸. خرّم‌روز؛ ۹. گاهنبارها؛ ۱۰. فروردگان (رستگار فسایی، ۱۳۸۱: ۵۸: ۶۳) است که بر طبیعت‌شناسی و طبیعی زیستن و نیز سپاس و شکرگزاری ایرانیان به درگاه اهورامزدا دلالت داشته‌اند و شاد بودن و میل به شادمانه زیستن را به یکی از ویژگی‌های هویت ایرانی تبدیل نموده‌اند؛ چنان‌که مری بوئیس در توصیف ایران پیش از اسلام می‌گوید: «در روزگاران کیش کهن، ایران سرزمین نشاط و عبادت بود» (بیکرمن، ۱۳۸۴: ۳۷۴). علاوه بر این، رویکرد فردوسی، سراینده بزرگ‌ترین منظومه هویت‌ملّی و فرهنگی ایرانیان، «به شادی به گونه‌ای است که آن را یکی از ویژگی‌های هویت ایرانی می‌سازد. او شادی را در مفهوم مثبت و به‌عنوان یکی از نیازهای انسانی و مهم‌تر از همه، موهبت الهی تعبیر می‌کند:

خداوند کیوان و ناهید و هور

ازویست شادی، ازویست زور

(فردوسی، ۱۲۹، ب ۶۴۳)

و آن را همسنگ نیکی و خوبی قرار می‌دهد:

ز خوبی مپرداز دل یک زمان

به شادی بباش و به نیکی بمان

(فردوسی، ۴۱۹، ب ۱۵۶۷)

اهمیت شادی در سلامت روان شاهان و تأثیر آن در تقویت قوای پهلوانان به اندازه‌ای بوده که حتی در کشاکش جنگ‌ها از آن غافل نمی‌ماندند (صص ۱۱۸۲ و ۱۱۸۳، ب ۷۹۳ و ۸۰۱)» (باقری خلیلی، ۱۳۸۶: ۶۴ و ۶۵). ازاین‌رو، فردوسی آنجا که از ده اهریمن در کمین ارزش‌های ایرانی نام می‌برد، ده پهلوان زورمند مبارز را در برابر آنها قرار می‌دهد که یکی از آنها شادی است. در نتیجه، بارزترین خلیات ایرانیان، بر اساس شاهنامه، در پنج اصل می‌گنجد که یکی از آنها شادی است: ۱. خداپرستی؛ ۲. خردورزی؛ ۳. دادگری؛ ۴. نام؛ ۵. شادی (رستگار فسایی، ۱۳۸۱: ۲۲ و ۳۶). بنابراین، شادی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های هویت ایرانی، از یک طرف بر این دلالت دارد که در هر دوره‌ای که شادی بیشتر رواج و گسترش یافته، رضایت بیشتر اجتماعی و ملی را نیز در پی داشته است و هر قدر رضایت مردم از روح حاکم بر زمانه‌شان بیشتر بوده است، تعلق خاطر و هم‌بستگی اجتماعی نیز استحکام زیادتری یافته و در نتیجه به هویت ملی عمق و غنای فراوان‌تری بخشیده است، و از طرف دیگر، پذیرش شادی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های هویت ایرانی، بر ضرورت احیا و ابقای این ویژگی برای داشتن ملت و مردمی شاد و خرسند و خلاق و پویا و همدل و هم‌گرا تأکید می‌ورزد.

## ۲. بیان مسئله

چنان‌که نگاشته شد، شادی یکی از ویژگی‌های هویت ایرانی است و در دوره‌های مختلف افت‌وخیزهایی داشته است؛ چنان‌که شادی در دوران پیش از اسلام، با توجه به آداب و سنن رایج در آیین‌ها و ادیان مرسوم، انس انسان با طبیعت و تأثیر طبیعت در زندگی انسان، شرایط آرام سیاسی - اجتماعی و رونق اقتصادی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده است و چون یکی از انگیزه‌های عمده تجمع و گردهمایی مردم به شمار می‌آمده، علاوه بر ترویج روحیه نشاط و طرب، بر محبت و نوع‌دوستی و وحدت و هم‌گرایی آنان نیز تأثیر بسزایی داشته است. در دوران بعد از اسلام، صرف‌نظر از دوره‌های سامانی و غزنوی - که «مردم در

امنیت و آرامش به سر می‌برند، از مواهب طبیعی برخوردار بودند و در سایه امنیت و آبادانی و نعمت و ثروت سرشار، شاد و خرم می‌زیستند؛ چنان‌که ابن‌حوقل تصریح می‌کند که مملکت آل سامان، به وفور نعمت و ثروت بسیار معروف بوده است» (باقری خلیلی، ۱۳۸۶: ۶۳ و ۶۴) - تحت استیلای شرایط خاص سیاسی و اجتماعی و به‌ویژه در دوره سلجوقیان و مغولان به دلایل: ۱. ضعف اندیشه مردم ایران و بی‌اعتقادی به اصول کهن ملی؛ ۲. قتل و غارت و آزار و ناامنی؛ ۳. جور عمال دولت سلجوقی و مصیبت خون‌بار تهاجم غزان؛ ۴. زوال نظامات و مقررات اجتماعی و رواج فساد و تباهی؛ ۵. جایگزینی یاسای چنگیز به جای دین اسلام؛ ۶. تهدید زبان فارسی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ارکان هویت ایرانی؛ ۷. شیوع روزافزون فقر به سبب پرداخت بازها و ساوهای بی‌حد و حصر به مغولان؛ ۸. واژگونی آداب و سنن ایرانی و ترویج باورهای عامیانه و خرافات مغولی؛ ۹. ترویج سعایت و تخریب در دستگاه حکومتی؛ ۱۰. انحطاط عقلی و فکری (صفا، ۱۳۶۹، ۱۱۸-۹۸/۲؛ ۱۳۶۶، ۳-۷۷/۱-۸۶)، شادی رنگ باخت و اوضاع زندگی اجتماعی مردم وخیم‌تر شد و پرهیز از برپایی مراسم جشن و سرور، دوری از آداب و سنن شادمانه و غفلت متولیان فرهنگی و اجتماعی از ترویج آموزه‌های شادی و نشاط موجب تقویت روحیه انزوا و گوشه‌گیری و در نتیجه رکود و جمود خلاقیت‌ها و وسستی مبانی هویتی و بی‌تفاوتی در مقابل هجوم‌های بیگانگان شد. انسان معاصر در سایر نقاط جهان نیز سرنوشتی شبیه به این دارد؛ زیرا به علت تغییراتی که در روند فکری و اندیشگی بشر پدید آمد، انسان مدرن با گرفتار آمدن در تور فرهنگ اسکندران، هم ارتباطش را با عالم فیزیک قطع کرد و هم پیوندش را با متافیزیک گسست (نیچه، ۱۳۷۷: ۱۳۷-۱۱۸) و آشفتگی‌ها و پریشانی‌ها و غم‌ها و ناامیدی‌ها در جسم و جانش پیده کرد و او را در امواج هولناک باورهای آنارشیستی و نیهیلیستی غرق ساخت. در چنین وضعیتی، هم متفکران سنتی و هم اندیشمندان متجدد، در پی شناخت خاستگاه‌ها و عوامل غم و رنج او برآمدند تا اسباب رهایی‌اش را فراهم سازند. گذشتگان و به تعبیر مدرن‌ها، سنت‌گرایان، چهار خاستگاه برای رنج قائل شدند: ۱. گناه؛ ۲. جدایی از امر قدسی؛ ۳. تعلق خاطر؛ ۴. ناهماهنگی با قانون و نظم طبیعت، و متجددان نیز چهار خاستگاه متجددانه برای آن برشمردند: ۱. نابسامانی ذهنی - روانی؛ ۲. محرومیت از حقوق بشر؛ ۳. محرومیت از منابع طبیعی؛ ۴. این‌جایی و اکنونی نزیستن (ملکیان، ۱۳۸۵: ۲۰-۴۰). در تحلیل این خاستگاه‌ها، آرای سنت‌گرایان بر تهی شدن درون از فضایل معنوی تأکید دارد و آرای متجددان بر محرومیت از مواهب دنیوی؛ لیکن

هرکدام می‌کوشند تا با مشی‌های متناسب با جهان‌بینی خویش، رنج را به راحتی و غم را به شادی بدل کنند.

از این رو به اعتقاد نگارنده، برخلاف تصورات معمول، شاد زیستن چندان هم کار ساده‌ای نیست، بلکه عوامل بسیاری در شکل‌گیری و ترویج شادی مؤثرند که یکی از مهم‌ترین آنها آموزش و گسترش آموزه‌های شاد زیستن است. بنابراین، به دلیل اهمیت شادی در تحکیم بنیان‌های هویت ملی و تأثیر آن بر تقویت تعلق خاطر به کشور و ملت و تجلی افکار و عواطف در جهت اعتلا و ارتقای اعتقادات دینی و منافع ملی، در این مقاله کوشش شده است تا بدین پرسش پاسخ داده شود که چگونه می‌توان شاد زیست و آموزه‌های شاد زیستن در فرهنگ ما کدام‌اند؟

### ۳. روش تحقیق

روش تحقیق این مقاله تحلیل محتواست و واحد تحلیل بیت‌ها و غزل‌های مرتبط با شاد زیستن در دیوان حافظ شیرازی.

### ۴. مفاهیم نظری

#### ۴-۱. لذت

لذت یکی از حالات خوش و ناپایداری است که با ارضای یکی از حواس در بدن پدید می‌آید. در طول تاریخ عده‌ای همواره کوشیده‌اند تا به تشریح نقش لذت در زندگی انسان بپردازند، چنان‌که انبوهی از روان‌شناسان، فیلسوفان و الهیون‌بدین کار روی آوردند.

در سده سوم پیش از میلاد اپیکور نظام اخلاقی خود را بر شالوده این آموزه شجاعانه بنا گذاشت که لذت، آغاز و پایان یک زندگی مبارک است، اما حتی اپیکور اهمیت خرد جمعی و اعتدال را قبول داشت و تشخیص می‌داد که تسلیم محض در برابر لذت حسی می‌تواند گاهی منجر به رنج شود (لاما، ۱۳۸۴: ۳۱ و ۳۲).

ارسطو معتقد بود که افراد طبقه پایین یا مردم عادی لذت را شادی‌آفرین می‌دانند و افراد طبقه متوسط، موفقیت و کامیابی را، اما عالی‌ترین و والاترین شادی با زندگی اندیشمندان حاصل می‌شود. ارسطو تلویحاً لذت را رد می‌کند و شادی را برمی‌گزیند. فروید در قرن نوزدهم، لیبدو را عامل اصلی حیات انسانی و نیز موجب تنش رنج‌باری دانست که تخفیف آن تنها با رهایی جسم امکان‌پذیر است. او رهایی از این تنش

رنج‌بار را لذت خواند و «این روند پویا را که از تنش به رهایی و باز به تنش می‌رسد، اصل لذت نامید» (فروم، ۱۳۸۴: ۵۶) و «شاید مارکوزه نیز در این درک نادرست عمومی شریک است که: منظور از اصل لذت همان شادخواری بوده و هدف زندگی لذت است» (فروم، ۱۳۸۳: ۳۳ و ۳۴).

علاوه بر این، گاه منش‌های اجتماعی ناسازگار با ماهیت واقعی وجود آدمیان منشأ لذت به شمار می‌آید؛ مثلاً منش اجتماعی دهه‌های گذشته و حتی فعلی ما ایرانیان و قرن نوزدهم اروپاییان، تملک و دارایی بوده است و برترین زنده‌ها، آن‌که املاکش بیشتر باشد و پس‌اندازش در بانک‌ها زیادتر، و بهترین مرده‌ها، کسی که میراث فراوان‌تری برای میراث‌خواران به جا گذاشته باشد. این منش ناپسند اجتماعی، امروزه جای خود را به «مصرف» و «مُد» داده است؛ به طوری که «امروزه مصرف نه تنها هدف جنون‌آمیز اکثریت مردم، بلکه فضیلت مصرف‌کننده نوین - آدم قسطی - است» (فروم، ۱۳۸۴: ۱۱۱). همچنین، منش‌های قوم‌گرایانه را می‌توان منشأ دیگر بعضی از لذت‌ها دانست؛ چنان‌که یک اروپامحور شاید بپذیرد که او و یک بومی عقب‌مانده، هر دو انسان‌اند، اما هرگز قبول ندارد که هر دو برابرند و نظام‌های ارزشی برابری را پدید می‌آورند؛ همان‌طور که داوری‌های تند دینی پاسکال درباره مذاهب دیگر دال بر حقانیت او و دین اوست (احمدی، ۱۳۸۵: ۵۴). به همین گونه است آنجا که پوپر جامعه غربی را عادلانه‌ترین، مساوات‌گراترین و انسانی‌ترین جامعه تاریخ به شمار می‌آورد. اما لذت‌جویی‌های قوم‌گرایانه در همان جامعه غربی نیز اندیشمندانی را به مخالفت با خود برانگیخت؛ چنان‌که تئودور آدورنو می‌نویسد:

*پس از فاجعه‌هایی که رخ دادند و در برابر آن‌همه فاجعه که در راه‌اند،  
وقیحانه خواهد بود که بگوییم طرحی برای جهانی بهتر در تاریخ وجود دارد و  
پاره‌های آن را به هم می‌پیوندند... تاریخ جهانی، حرکتی از وحشی‌گری به سوی  
انسان‌گرایی نیست، بل حرکتی است از تیر و کمان به بمب مگاتونی (احمدی،  
۱۳۸۵: ۳۸-۱۷).*

بنابراین، ضمن اینکه مصادیق لذت فراوان‌اند، متأسفانه امروزه از مصادیقی نظیر یک تبسم و لبخند مسرت‌بخش، دل‌انگیزی برف و باران، لذت یک چای داغ در زمستان سرد یا یک شنای سرد در تابستان گرم، یا حتی تملک و مصرف، در حال تغییر مقوله دادن به مواد مخدر و جز آن‌اند که نه تنها لذت نیستند، بلکه یک فاجعه جهانی‌اند و برای جلوگیری از تبدیل شدن آنها به منش‌های ناهنجار اجتماعی که قدرت تصمیم‌گیری آگاهانه را از انسان سلب می‌نمایند، باید آیین شادی و شادمانگی را آموزش داد.

## ۲-۴. شادی

از دیدگاه روان‌شناسی می‌توان گفت:

شادی واکنش مثبتی است که در مواجهه با صحنه‌ها و رویدادهای رضایت‌بخش پدید می‌آید و احساس خوشایندی است که بر اثر دستیابی به آنچه آرزو و انتظارش را داریم، پدیدار می‌گردد. بعضی نیز گفته‌اند که شادی عبارت است از مجموع لذت‌های بدون درد. شادی آرامش خاطر و رضایت باطن است. شادی آن کیفیت زندگی است که همه آرزوی یافتنش را دارند. زمانی که از درون احساس شادی و نشاط می‌کنیم، زندگی را خوشایند می‌گردانیم و ذهنیت‌های منفی، مانند ناکامی، ناامیدی، خشمگینی و پریشانی را منفع‌ل می‌سازیم. از این رو، شادی شوق فعالیت‌های اجتماعی را برمی‌انگیزد، روابط انسانی را تحکیم می‌بخشد و امید و حرکت را احیا می‌کند (باقری خلیلی، ۱۳۸۶: ۵۵).

لذا، نباید لذت را با شادی یکی انگاشت؛ زیرا شادی یک حالت خوش ذهنی و قلبی است که با پاسخ مثبت به یکی از نیازهای ماهیت واقعی وجود آدمی پدیدار می‌شود و رضایت قلبی و آرامش پایدار درونی را در پی دارد. بنابراین، در تفاوت میان شادی و لذت می‌توان گفت:

۱. شادی به سبب انتساب به سرشت، علم، حکمت و یقین، پایدار و مداوم است، اما لذت به سبب انتساب به حس و جسم، گذرا و ناپایدار است.

۲. شادی دارای نهایت و غایت است؛ بدین معنی که وقتی انسان به مطلوب دست یافت، فراغت و آرامش حاصل می‌کند، اما جسم هرگاه آرزوی محسوس خود را یافت و از آن بهره گرفت، به حالت اول برمی‌گردد و نیاز او همیشگی است.

۳. انسان با دستیابی به شادی، به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی، نیرومندتر می‌شود و مصمم می‌گردد تا به برتر از آن دست یابد، اما وقتی که به لذت محسوس می‌رسد، بر نیروی خویش می‌افزاید تا به نظیر آن دست یابد، لیکن آنچه بدان می‌رسد، از لحاظ نوع، ضعیف‌تر و پست‌تر است.

۴. شادی، کمال است و هرچه بیشتر رضایت قلبی و آرامش پایدار درونی را فراهم سازد، بیشتر کمال می‌یابد؛ درحالی‌که جسم هرچه بیشتر در لذات محسوس غرق شود، بر قوت حیوانی خود می‌افزاید و نه تنها از کمال، بلکه حتی از شرایط انسانیت نیز دورتر می‌گردد (صفا، ۱۳۶۶، ۳۹۰-۳۸۹/۱).

شاید به دلایل فوق افلاطون شادی را درحقیقت خیر و زیبایی یافته بود که در ۲۵ قرن قبل، بشر را خواهان آن سه‌گم‌شده معرفی می‌کرد (خرم‌شاهی، ۱۳۸۳: ۱۳۳)؛ چنان‌که

نوافلاطونیان آن را در هنر، عشق و حکمت می‌جستند و از همین منظر «اسپینوزا شادی را معادل تقوا و اندوه را در حکم گناه می‌دانست» (فروم، ۱۳۸۵: ۶۶) و ایرانیان نیز شادی را یکی از ویژگی‌های هویت ایرانی می‌دانستند و در اساطیرشان آن را یکی از ده پهلوان زورمند و مبارز اهورایی به شمار می‌آوردند که در حال نبرد با ده نیروی اهریمنی است و بارزترین خلقیات خود را در پنج اصل خلاصه می‌کردند: خداپرستی، خردورزی، دادگری، نام و شادی (رستگار فسایی، ۱۳۸۱: ۶۴-۲۲)، و از همین رهگذر است که حافظ شیرازی، مشهورترین و محبوب‌ترین غزل‌سرای فارسی، عاشقی، رندی و نظربازی را سه هنر و فضیلت خود ذکر می‌کند (حافظ شیرازی، ۱۳۷۷: ۱۱۹؛ ۲۵۷ و ۲۶۸) و آن سه را اصلی‌ترین عوامل شادی و خوش‌دلی خود قلمداد می‌کند:

عاشق و رند و نظربازم و می‌گویم فاش تا بدانی که به چندین هنر آراسته‌ام  
(حافظ: ۲۶۰)

### ۵. فرضیه پژوهش

با توجه به سؤال این مقاله مبنی بر اینکه «چگونه می‌توان شاد زیست و آموزه‌های شاد زیستن در فرهنگ ما کدام‌اند؟»، فرضیه ما بر این اصل استوار است که لازمه شاد زیستن، دارا بودن هدفمندی در کنش هستی‌شناسانه است، ولی این هدفمندی بدون ایجاد تغییرات در دو بُعد: ۱. تغییر جهان بیرون؛ ۲. تغییر جهان درون، امکان‌پذیر نخواهد بود و بنا به توضیحات و دلایلی که در پی خواهد آمد، ساختار این مقاله بر تبیین تغییر جهان درون گذاشته شده و پس از تبیین آن، به تشریح رابطه میان تغییرات مذکور با شاد زیستن پرداخته شده است.

### ۶. هدفمندی در کنش هستی‌شناسانه

انسان برای اینکه بتواند هدف، رفتار و منش اجتماعی‌اش را آگاهانه برگزیند، باید هستی و پدیده‌ها را بشناسد و بر اساس این شناخت و معرفت عمل کند. از این رو، «هر موجودی که دارای علم و اراده باشد، از طریق هر کاری که انجام می‌دهد و هر تغییری که عملاً و عاملاً در هستی ایجاد می‌کند، می‌خواهد به جایی برسد که ما از آنها تعبیر به هدف می‌کنیم» (ملکیان، ۱۳۸۵ الف: ۲۴۰).

هدف آن چیزی است که به زندگی معنا و پویایی می‌بخشد. بدین ترتیب، اولاً هدف جزئی از طبیعت ماست؛ ثانیاً، در قیاس هدف با بی‌هدفی، صرف داشتن هدف مهم‌تر از



ماهیت آن است؛ زیرا از بی‌معنایی و ایستایی زندگی و رکود و جمود آدمی جلوگیری می‌نماید؛ چنان‌که سعدی گوید:

وگر مراد نیابیم به قدر وسع بکوشم  
به راه بادیه رفتن به از نشستن باطل  
(سعدی، ۱۳۶۷: ۲/ ۵۹۶)

و حافظ نیز بر کوشش تأکید می‌کند:

گرچه وصالش نه به کوشش دهند  
هرقدر ای دل که ت «وانی بکوش  
(حافظ: ۲۴۴)

ثالثاً، علاوه بر موضوع اصلی هدف، فواید جانبی نظیر یادگیری، رشد، شهامت، اراده، اعتمادبه‌نفس، انضباط و مهم‌تر از همه، توان تطبیق خود با محیط و تحمل پذیرش دیگران، یعنی انعطاف‌پذیری و دوری از تعصب نیز نصیب ما می‌گردد (متیوس، ۱۳۸۴: ۹۵-۹۳).

بنابراین، هدف دو گونه است: یکی هدفی که در درون شخص دارای علم و اراده است و به آن هدف خودبنیاد می‌گویند و دیگری هدفی که در بیرون شخص دارای علم و اراده است (ملکیان، ۱۳۸۵ الف: ۲۱۰ و ۲۱۱)؛ ازاین‌رو، عده‌ای معتقدند که انسان اساساً موجودی ایده‌آلیست و دارای هدف است و بدون هدف نمی‌تواند زندگی کند:

انسان در انتخاب بین داشتن یا نداشتن آرمان‌ها آزاد نیست، بلکه در انتخاب بین آرمان‌های مختلف، بین پرستش قدرت و نیروی تخریب از طرفی، و اعتقاد به نیروی خرد و عشق از طرف دیگر، آزاد است. همه انسان‌ها ایده‌آلیست هستند و هدفشان دستیابی به چیزی بالاتر از اقناع جسمی است (فروم، ۱۳۸۵: ۳۹ و ۴۰).

این هدفمندی و ایده‌آلیستی و آرمان‌گرایی، بن‌مایه امیدواری و لذت و شادی انسان است. منتها، کمال و آرامش در گذر از لذات جسمانی و جست‌وجوی شادمانی نهفته است. پس، اهداف والا می‌توانند شادی و امید را به انسان هدیه کنند؛ چنان‌که حافظ در راه وصال معشوق به‌عنوان بزرگ‌ترین هدف زندگی عاشقانه خویش، اولاً مثل مجنون با اراده استوار و آمادگی پذیرش هرگونه ناملایمات، قدم در راه می‌نهد:

در ره منزل لیلی که خطر هاست در آن  
شرط اول قدم آن است که مجنون باشی  
(حافظ: ۳۴۷)

و ثانیاً آنچه حافظ را زنده و پویا نگه می‌دارد، امید وصال معشوق است:

مرا امید وصال تو زنده می‌دارد  
وگر نه هر دم از هجر توست بیم هلاک  
(حافظ: ۲۵۴)

با این همه، نیل به هدف و وصول به مقصود بدون ایجاد تغییر و پذیرش سختی مقدر نخواهد بود و این سخن متناقض‌نما یک حقیقت است که اگرچه شادی، رنج را به راحتی و درد را به خوشی تبدیل می‌کند، نیل به عیش و شادی بدون تحمل رنج و دشواری میسر نیست؛ چنان‌که خواجه شیراز می‌فرماید:

مقام عیش میسر نمی‌شود بی رنج      بلی به حکم بلا بسته‌اند عهد الست

(حافظ: ۱۰۹)

بر آستان تو مشکل توان رسید آری      عروج بر فلک سروری به دشواری است

(حافظ: ۱۲۸)

و توصیه او این است که:

مکن زغصه شکایت که در طریق طلب      به راحتی نرسید آن‌که زحمتی نکشید

(حافظ: ۲۲۱)

## ۷. ضرورت تغییر

علی‌رغم تصورات خوش‌بینانه، شاد زیستن چندان هم ساده نیست، بلکه اساساً منوط به تحقق شرایط متعدد و متنوعی است. بعضی از این شرایط فردی و شخصی‌اند و بعضی مولود اوضاع سیاسی - اجتماعی، تعالی فرهنگی و رونق اقتصادی، و چنان‌که پیش‌تر ذکر شد، دستیابی به شادی، توأم با رنج است و هدفمندی و امیدواری چه‌بسا ایجاد کند که از یک طرف انسان برای رسیدن به شادی والا و پایدار از بعضی از منافع زودگذر و شادی‌های گذرا و ناپایدار بگذرد، چنان‌که حافظ شیرازی در راه مشاهده معشوق و وصول به حقیقت، قلم بر سر پاره‌ای از اسباب دل خرم می‌زند:

حافظ آن روز طرب‌نامه عشق تو نوشت      که قلم بر سر اسباب دل خرم زد

(حافظ: ۱۷۶)

و از طرف دیگر، شاید شایسته باشد که انسان بعضی از غم‌ها را هم بپذیرد؛ غم‌هایی که در ذات خود شادی‌برانگیزند؛ همان‌طور که خواجه شیراز خاطر شاد را به امید غم معشوق می‌طلبد:

چون غمت را نتوان یافت مگر در دل شاد      ما به امید غمت خاطر شادی طلبیم

(حافظ: ۲۹۴)

از این‌رو، چون شادی محصول نیکی و خوبی است و دستیابی به نیکی و خوبی جز از طریق اعمال خوب و نیکو امکان‌پذیر نیست، ایجاد تغییر و گاه تحول ضرورت دارد و این تغییر دو گونه است: ۱. تغییر جهان بیرون؛ ۲. تغییر جهان درون.

## ۷-۱. تغییر جهان بیرون

ضرورت تغییر جهان بیرون و جهان درون برای دستیابی به مقاصد مختلف، یکی از موضوعات دیرینه جوامع بشری است و اولویت تغییرات دوگانه مذکور نیز هرکدام موافقان و مخالفان فراوانی داشته و دارد؛ اما آنچه در فرهنگ گذشته ما ایرانیان رایج بوده، عدم تمایل به تغییر جهان بیرون بوده است. حتی «اولین چیزی که در جامعه اسلامی وجود نداشت، همین میل به تغییر جهان بیرون بود» (ملکیان، ۱۳۸۵ الف: ۶۶). شاید بدین دلیل که تغییر مذکور معلول علل متعددی است که تا به صورت سازمان یافته و هماهنگ عمل نکنند منجر به نتایج مطلوبی نخواهند شد و چه بسا اوضاع را از آنچه هست، بدتر نمایند. از این رو، باور داشتند که «کره زمین را نمی‌توان دگرگون و بهتر کرد، مگر اینکه نخست آگاهی افراد دگرگون شود» (ملکیان، ۱۳۸۵ ب: ۱۹۱). باین حال، اندیشمندان و فرهیختگان سده‌ها و ادوار مختلف، همواره آرزومند بهبود اوضاع جهان بوده‌اند:

بوی بهبود ز اوضاع جهان می‌شنوم      شادی آورد گل و باد صبا شاد آمد

(حافظ: ۱۸۸)

و شیفتگی و دل بستگی شان به جامعه سالم و سرزنده و شادمان و بانشاط، آنان را به طرحی نو برای جهان وا می‌داشت:

بیا تا گل برافشانیم و می در ساغر اندازیم      فلک را سقف بشکافیم و طرحی نو در اندازیم

(حافظ: ۲۹۷)

لیکن این آرزوی بزرگ به دلیل شرایط و سیاست‌های خاص حاکم بر جامعه و عدم هم‌گرایی منش اجتماعی کمتر تحقق یافته است؛ زیرا «مادام که شرایط عینی جامعه و فرهنگ استوار بماند، نقش منش اجتماعی ثبات‌بخش است. آن‌گاه که شرایط خارجی دگرگون شود و تناسب خود را با منش اجتماعی سنتی از دست دهد، شکافی ایجاد می‌شود که غالباً نقش منش را از عنصر وحدت‌بخش به عنصر وحدت‌شکن و از عامل پیوست اجتماعی به عامل گسست اجتماعی تغییر می‌دهد» (فروم، ۱۳۸۴: ۱۱۱). بدین گونه، عدم تحقق امید به بهبود اوضاع اجتماعی، گاه اسباب نومیدی اندیشمندان را تا حد بازسازی عالم و آدمی دیگر فراهم آورده است:

آدمی در عالم خاکی نمی‌آید به دست      عالمی دیگر باید ساخت وز نو آدمی

(حافظ: ۳۵۶)

اما آنچه با موضوع این مقاله متناسب است یکی داشتن جامعه شاد است و دیگری انسان‌های شاد. زندگی در جامعه شاد از آرزوهای بزرگ انسان‌های متدین و نوع‌دوست

و اهل صلح و مداراست:

به گوش هوش نبوش از من و به عشرت کوش که این سخن سحر از هانم به گوش آمد  
(حافظ: ۱۸۸)

اما بنا به عقیده عده‌ای از صاحب‌نظران، تمدن‌ها مولود شاخصه‌هایی چون آزادی، امنیت، نظم و فرهنگ متعالی‌اند و بر این اساس، دارا بودن جامعه شاد منوط به تحقق شرایط سیاسی - اجتماعی، تعالی فرهنگی و رونق اقتصادی است که ضمن تأکید بر ضرورت آن، به جهت دشواری و گستردگی بحث، از حوصله این مقاله بیرون است.

## ۲-۷. تغییر جهان درون

آموزه‌های دینی، کمال انسان را منوط به تغییر جهان درون دانسته‌اند و وجه اشتراک همه ادیان میل به تغییر جهان درون است (ملکیان، ۱۳۸۵ الف: ۶۶ و ۶۷). مطابق آموزه‌های اسلامی «انسان ظرفی برای دریافت وحی است. پس باید ظرف وجود خویش را پاک و پیراسته سازد و از آلودگی بزداید تا شایسته دریافت شهد و شراب پاک و جان‌فزای الاهی گردد» (نصر، ۱۳۸۳: ۱۰۸) و به‌ویژه مشرب‌ها و مسلک‌های صوفیانه و عارفانه، اهتمام خود را مصروف این مقصود داشته، تهذیب و تزکیه را گام نخست خودسازی برشمرده‌اند؛ چنان‌که حافظ شیرازی برای رسیدن به آرامش و آبادی درونی، خانه دلش را ویران می‌سازد و به سایه عنایت معبود امید می‌بندد:

سایه‌ای بر دل ریشم فکن ای گنج روان که من این خانه به سودای تو ویران کردم  
(حافظ: ۲۶۴)

تغییر جهان درون دو بُعدی است: ۱. تغییر تصویر خود؛ ۲. تغییر تفکر خود.

### ۱-۲-۷. تغییر تصویر

ذهنیت‌های منفی یکی از بزرگ‌ترین موانع شادمانی‌اند و به‌ویژه زمانی که انسان تصویر ذهنی برآمده از منفی‌اندیشی‌اش را بپذیرد، در حاله‌ای از عقده‌های کهنتری و فشارهای روحی و روانی فروخواهدرفت و نتیجه آن چیزی جز افسردگی - که محصول ازخودبیگانگی است - نخواهد بود و رفتارهایی که از او بروز خواهد کرد، حقیرانه، غمگانه، پرخاشگرانه و مهم‌تر از همه، رفتارهای ناسازگارانه با خود و دیگران خواهد بود. خصوصاً اگر انسان در جامعه‌ای زندگی کند که قلیلی نیرومند که متکی به قدرت یا مال و ثروت‌اند، توده‌ها را تحت انقیاد خود درآورده، آزادی و امنیت را از آنان سلب نمایند، این تصویر منفی انسان از خود، به‌صورت شخصیتی مطیع و فرمانبردار،

غیرتصمیم‌گیر و تصمیم‌ساز، نامؤثر و ناسودمند در چرخه اجتماع، بازآفرینی خواهد شد و او را به سوی عقده مهتری، خودپرستی و خودکامگی سوق خواهد داد و شادی و آرامش او را به گونه‌ای دیگر به مخاطره خواهد افکند. از این رو، ذهنیت‌های منفی سازنده تصاویر منفی‌اند و تصاویر منفی، پدیدآورنده رفتارهای ناخوشایند و ناهنجار که سلامت و تعادل روحی و روانی افراد را به خطر می‌اندازند و چون سلامتی یکی از ارکان اصلی شادمانی است، بدیهی است که به خطر افتادن آن، بزرگ‌ترین دشمن و آفت شادمانی هم خواهد بود.

بنابراین، رفتارهای ناشی از ذهنیت‌های منفی مانع اصلی شادی است. پاره‌ای از این رفتارها عبارت‌اند از: تکبر، تملق، تلبیس، جهل، حرص / آز، حسد، خست، خشم، خودپرستی، دل‌بستگی / تعلق خاطر، ریا، عیب‌جویی، غفلت و گناه. در اینجا برای پرهیز از تطویل مباحث، غفلت، خودپرستی و خشم را در نهایت اختصار مطرح می‌کنیم.

#### ۱-۱-۲-۷. غفلت

غفلت به معنی جهل و نادانی و فراموشی و بی‌خبری است و جهل در این بافت معنایی، عبارت است از عدم شناخت درست نسبت به ماهیت واقعی وجود آدمی و بی‌اعتنایی به نتایج حقیقی کردار او و از این منظر «درست‌اندیشی پایه فرهنگ سالم و مترقی است» (برنز، ۱۳۸۳: ۱۱)؛ مثلاً در غزلیات حافظ، جهل به معنی مذکور، در نگاه اول برابر با «غفلت و بی‌خبری» و به معنی عدم ادراک یا ادراک نادرست فلسفه آفرینش و هدف حیات انسان است:

*غفلت حافظ در این سراج عجب نیست هر که به میخانه رفت، بی‌خبر آید*

(حافظ: ۲۱۸)

در نگاه دوم، حافظ مردم را نه «در غفلت»، بلکه «در خواب» می‌بیند و با نشان دادن استعاره «خواب» به جای «غفلت»، اول سنگینی، دوم شیرینی، سوم فریبندگی، و چهارم مرگ‌وارگی‌اش را به انتقاد می‌گیرد و می‌کوشد تا آنان را قبل از مرگ حقیقی بیدار و هوشیار کند. «الناس نيامٌ فاذا ماتوا انْتَبَهُوا» (فروزانفر، ۱۳۷۰: ۸۱):

*تا کی می صبح و شکر خواب بامداد هشیار گرد هان که گذشت اختیار عمر*

(حافظ: ۲۲۸)

*کاروان رفت و تو در خواب و بیابان در پیش کی روی، ره ز که پرسی، چه کنی، چون باشی؟*

(حافظ: ۳۴۸)

حاصل این خواب، انگیزش احساس لذت کاذب در درون است که غالباً بدون تدبیر

رخ می‌دهد و نتایج زیان‌بارش، یکی غفلت از بهره‌وری از عمر کوتاه و صرف آن به لذایذ گذراست:

*سخن در پرده می‌گویم چو گل از غنچه بیرون آید*

که بیش از پنج روزی نیست حکم میر نوروزی

(حافظ: ۳۴۵)

و دیگری غفلت از مرگ که همواره در کمین کالای عمر انسان نشسته است و سرانجام این کالای گران‌بها را به یغما خواهد برد:

*رهزن دهر نخته‌ست مشو ایمن از او اگر امروز نبرده‌ست که فردا ببرد*

(حافظ: ۱۶۱)

## ۲-۱-۲-۷. خودپرستی

خودپرستی انگیزش توهمی است که فرد را به‌منظور تفوق بر همگان به عمل وادار می‌دارد و احساس لذتی که از طریق این اعمال برتری‌جویانه به او دست می‌دهد، خودبینی و خودپسندی را پدید می‌آورد. می‌توان آن را دلبستگی به عادت لذت‌جویی نفسانی و دنیا را مطابق میل خود درآوردن خواند (هارت، ۱۳۸۴: ۷۵). محمد غزالی در بحث از عُجب که همان خودپرستی است، گوید:

*علت آن جهل محض است، پس علاج آن، معرفت محض باشد (غزالی، ۱۳۶۸: ۲۷۸/۲).*

ساختار، نظام و اهداف دنیای صنعتی معاصر، خودپرستی را به از خودبیگانگی بدل کرده است. از دیدگاه اریک فروم، آنچه اصول دینی را تهدید می‌کند نه علوم، بلکه کناره‌گیری انسان جدید از جست‌وجوی هدف متعالی زندگی و در پیش گرفتن جهت‌گیری سوداگرانه است که منجر به از دست دادن هویت خود و بیگانگی با خود شده است (فروم، ۱۳۸۵: ۱۳۳-۱۳۰).

حافظ در مشرب عاشقانه خویش، خودپرستی، خودبینی و خودپسندی را به انتقاد می‌گیرد و هدف از می‌پرستی را خراب کردن نقش خودپرستی ذکر می‌کند (حافظ: ۳۰۸) و تا جان به تن می‌بیند، در رهایی از خودپرستی می‌کوشد (حافظ: ۳۳۲) و راه رستگاری را می‌پوید؛ زیرا رستگاری یا رهایش یکی از خصیصه‌های مشترک همه ادیان بزرگ عالم است و «عبارت است از یک کیفیت کاملاً بهتر هستی و تحول حال از خودمداری به حقیقت‌مداری» (خرم‌شاهی، ۱۳۷۶: ۱۷۹).

حافظ به دلایل ذیل خودپرستی را مانع شادمانی می‌داند:

۱. برهان نادانی است و عامل بی‌معرفتی (حافظ: ۲۱۱) و رستگاری در رهایی از

خودبینی است و به تعبیر مولای متقیان: «الإعجابُ يَمْنَعُ مِنَ الازدياد» (فیض الاسلام، ۱۳۶۵: ۱۱۶۷): «تا فضل و عقل بینی، بی معرفت نشینی / یک نکته‌ات بگویم، خود را مبین که رستی» (حافظ: ۳۳۲)؛ ۲. مانع عشق‌ورزی (حافظ: ۱۹۵) و عامل بی‌خبری از اسرار عشق است (حافظ: ۳۳۳)؛ ۳. سبب بدنامی و رسوایی است: «نیک‌نامی خواهی ای دل با بدان صحبت مدار / خودپسندی جان من برهان نادانی بود» (حافظ: ۲۱۱)؛ ۴. خودپرستی در مذهب رندی، کفر است:

**فکر خود و رای خود در عالم رندی نیست**

*کفر است در این مذهب، خودبینی و خودرایی*  
(حافظ: ۳۷۱)

### ۳-۱-۲-۷. خشم

آن را غضب و قهر و غیظ نیز گویند (معین، ۱۳۷۱: ذیل خشم).  
قدما غضب را چنین تعریف کرده‌اند: حرکتی برای نفس است که مبدأ آن اراده انتقام است. متأخرین در تعریف آن گفته‌اند: غضب اراده انتقام است که مبدأ آن آگاهی انسان از ضرر، درد، تحقیر شدن و اهانتی است که دیگری بر او روا می‌دارد (صلیبا، ۱۳۶۶: ۴۹۰).  
در روان‌شناسی یونگ، خشم و غضب منسوب به آنیماست و «آنیمما موجب بروز حالات عصبانی بی‌منطق در مرد می‌شود و آنیموس زن را به ادای عبارتهای مبتذل و ملال‌آور و اظهار عقیده‌های نامربوط تحریک می‌کند» (یونگ، ۱۳۸۲: ۳۰). در آیین بودایی خاستگاه رنج را سه چیز می‌دانستند: ۱. جهل؛ ۲. هوس؛ ۳. خشم و نفرت، و آنها را سم‌های سه‌گانه روح می‌خواندند. از این رهگذر، خشم را جنون‌آمیزترین و کریه‌ترین همه احساسات به شمار می‌آوردند (لاما، ۱۳۸۴: ۱۴۱ و ۲۴۵). البته در تعالیم اسلامی نیز خشم و تندخویی نوعی دیوانگی خوانده شده؛ چنان‌که حضرت علی (ع) فرموده‌اند:

*الحدة ضرب من الجنون، لأن صاحبها يندم، فإن لم يندم فجنونه مستحکم:*

*تندخویی نوعی از دیوانگی است؛ زیرا تندخو پشیمان می‌شود. پس اگر پشیمان*

*نشود، دیوانگی او پابرجاست* (فیض الاسلام، ۱۳۶۵: ۱۱۹۹).

حلقه پیوند خشم و دیوانگی این است که خشم قوه سنجش و قضاوت و تصمیم‌گیری عقل را از کارایی ساقط می‌سازد.

امروزه تحقیقات پزشکی ثابت کرده است که خشم و خشونت تأثیر بسزایی در بیماری‌های قلبی یا کلسترول و فشارخون بالا دارد (لاما، ۱۳۸۴: ۲۴۵ و ۲۴۶). از این رو، خشم عامل ایجاد اختلال در اعمال جسمی، زبانی، ذهنی و عاطفی به شمار می‌آید.

در اساطیر ایرانی، خشم یکی از مظاهر شرّ و از دستیاران اهریمن است؛ چنان‌که در روایت پهلوی خشم در کنار آرز، شهوت و ننگ، یکی از چهار دیوی است که راه ندادن آنان به تن، از جمله فضایل شمرده شده است (روایت پهلوی، ۱۳۶۷: ۷۹). در تصوف خشم صفت نفسانی سرکشی است که باید از سر معرفت و به کمک ریاضت رام گردد. خشم در مسلک صوفیه از جمله رفتارهای مذموم و شیطانی است که با برافروختن آتش کینه، انتقام و خون‌ریزی، نه تنها آرامش فردی، بلکه امنیت اجتماعی را نیز به مخاطره می‌افکند و فرهنگ و اخلاق متعالی و عرفانی را به انحطاط می‌کشاند. از دیدگاه حافظ شیرازی، خشم و تندخویی بیش از دیگران به خود فرد خشمگین و تندخو آسیب می‌رساند و به همین سبب دلش را به شادمانی برمی‌انگیزد و به او بشارت می‌دهد:

کای دل تو شاد باش که آن یار تندخو بسیار تندروی نشیند ز بخت خویش  
(حافظ: ۲۴۹)

او تحت تأثیر آموزه‌های دینی به کنش‌های خصمانه یا سخنان مغرضانه حتی دشمنان و اکثش خشمگینانه و عیب‌جویانه نشان نمی‌دهد، بلکه به تأسی از قرآن کریم که درباره متقین می‌فرماید: «وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ» (آل عمران: ۱۳۴)، عفو و اغماض را سرلوحه رفتارش می‌سازد:

حافظ از خصم خطا گفت نگیریم بر او و بر به حق گفت جدل با سخن حق نکنیم  
(حافظ: ۲۹۹)

علاوه بر این، حافظ به تمام پدیده‌ها از دیدگاه عاشقی و رندی می‌نگرد و لطف و محبت و سخنان عاشقانه را دارای چنان قدرتی می‌داند که می‌تواند دشمنی‌ها را به دوستی یا آشتی بدل کند؛ چنان‌که مولای متقیان می‌فرماید: «رُبَّ قَوْلٍ أَنْفَذَ مِنْ صَوْلٍ» (فیض الاسلام، ۱۳۶۵: ۱۲۷۳):

آن عشوه داد عشق که مفتی ز ره برفت و آن لطف کرد دوست که دشمن حذر گرفت  
(حافظ: ۱۳۹)

و از همین رهگذر، «صبر» را پادزهر خشم و خشونت می‌یابد و «معلول توانایی انسان برای پایداری و استقامت» (لاما، ۱۳۸۴: ۲۵۶)؛ زیرا «الصَّبْرُ شَجَاعَةٌ» (فیض الاسلام، ۱۳۶۵: ۱۰۸۹).

بنابراین، رفتارهایی نظیر موارد پیش‌گفته که شادی و آرامش فردی و جمعی را تهدید می‌کنند، عوض نخواهند شد، مگر اینکه انسان تصویری را که از خود دارد دگرگون سازد؛



زیرا «جهان بازتابی از خود ماست و منشأ تمام افکار و حرکات ما چگونه دیدن خویشتن است و هدف تمام روان‌درمانی‌ها تغییر تصویری است که فرد از خویشتن دارد» (متیوس، ۱۳۸۴: ۱۷ و ۱۸) و این تغییر تصویر بدون تغییر تفکر امکان‌پذیر نخواهد بود.

#### ۲-۲-۷. تغییر تفکر

کنش‌های انسان سه گونه است: زبانی، جسمانی و ذهنی (هارت، ۱۳۸۴: ۶۱)، و از میان آنها، کنش‌های ذهنی، تعیین‌کننده‌ترین و تأثیرگذارترین است و کنش‌های زبانی و جسمانی از آن تبعیت می‌کنند و موجب بروز و ظهور رفتارها می‌گردند. از این‌رو، اگر ذهنیت‌ها منفی باشند، رفتارها نیز ناهنجار و منفی خواهند بود و چنانچه ذهنیت‌ها مثبت باشند، رفتارها هم بهنجار و مثبت خواهند بود و بر اساس این دیدگاه، چون رفتارها از یک طرف سازنده فرهنگ‌ها و تمدن‌ها و به عبارت دقیق‌تر، جهان بیرون هستند، و از طرف دیگر، پدیدآورنده تصویر انسان از خود هستند، برای تغییر جهان بیرون و تصویر انسان از خود، تغییر تفکر و نگرش یا برداشت و تلقی، ضرورت دارد. مراد از تفکر یا نگرش، چگونگی و نوع شناخت انسان نسبت به جهان، پدیده‌ها، کارها و جایگاه و نقش خود در جهان است که منشأ گرایش‌ها، رفتارها و روابط وی با دیگران است (کاوی، ۱۳۸۵: ۱۰). به دلایل مذکور، افلاطون می‌گوید:

*ذهن خالق واقعیت است و برای تغییر واقعیت باید ذهن را تغییر داد (متیوس،*

*۱۳۸۴: ۱۲۸).*

شاید این مثل فارسی را بتوان یکی از بهترین اصول پذیرفته همگان در ارتباط با ضرورت تغییر تفکر دانست که: «آینه گر نقش تو ننمود راست / خود شکن، آینه شکستن خطاست» و حافظ شیرازی در بیت ذیل که نفاق و زرق، نماد ذهنیت‌ها و رفتارهای منفی‌اند و طریق رندی و عشق، نماد نگرش‌ها و رفتارهای مثبت، بر موضوع مذکور تأکید می‌نماید:

*نفاق و زرق نبخشد صفای دل حافظ      طریق رندی و عشق اختیار خواهم کرد*

(حافظ: ۱۶۵)

علاوه بر این، اصل مسلم در شناخت‌درمانی - که یکی از جدیدترین شاخه‌های علوم رفتاری است - تغییر تفکر یا برداشت است (برنز، ۱۳۸۳: ۲۷) و «حقیقت که برای مارکس کارآمدترین ابزار دگرگونی اجتماعی بوده، برای فروید ابزار دگرگونی فرد به شمار می‌آمد و در روش درمانی فروید، آگاهی، عامل اصلی محسوب می‌شد» (فروم، ۱۳۸۴: ۳۸).

مقوله‌های فوق در فرهنگ ما تحت عنوان «معرفت‌النفس» و به تعبیر امروزی، خودشناسی مطرح بوده است و آموزه‌های دینی، ضمن تأکید بر آن، خداشناسی را محصول خودشناسی به شمار آورده‌اند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (فروزانفر، ۱۳۷۰: ۱۶۷) و تحت تأثیر این تعالیم، عرفا خودشناسی و تحول را رمز رسیدن به سرمنزل مقصود و وصول به حقیقت، و به تعبیر دیگر، کمال و روشنی ضمیر دانسته‌اند.

اهمیت تغییر تفکر، شکستن تصویر منفی و غیرآگاهانه خود و تبدیل خود دروغین به خود واقعی است که رهاورد مبارک آن روشن‌فکری و درست‌اندیشی، پاک‌بینی و پاک‌دلی، مروّت و مدارا و به‌خصوص داوری و واکنش درست نسبت به رخدادها و پدیده‌هاست که نتیجه آنها برقراری آرامش و جوشش سرچشمه‌های شادی در درون آدمی و استقرار امنیت در جامعه است. به همین اعتبار، ابراهام لینگلن می‌گوید: «اغلب مردم تقریباً به همان اندازه‌ای شاد هستند که انتظارش را دارند» (متیوس، ۱۳۸۴: ۵۲). مقصود از گفته مذکور این است که در زندگی انسان رخدادها تعیین‌کننده شادی نیستند، بلکه نوع واکنش و تعبیر و تفسیر ما نسبت به رخدادها تعیین‌کننده است؛ زیرا منشأ واکنش‌ها، افکار و اندیشه‌های ماست؛ چنان‌که حافظ نیز نیل به مراد را برحسب فکر و همّت هرکسی می‌داند:

*نیل مراد برحسب فکر و همّت است از شاه نذر خیر و ز توفیق یاوری*

(حافظ: ۳۴۳)

نتیجه منطقی تغییر تفکر، تبدیل اخلاق است و این همان چیزی است که در عرفان اسلامی از آن به فناء فی الله و بقاء بالله تعبیر می‌شود؛ یعنی نابود کردن اخلاق و رفتارهای ناپسند در راه خدا و هستی یافتن با اخلاق و رفتارهای پسندیده که در حکم تولّدی دیگر است. در نزد عرفا آنچه می‌تواند این تبدیل و تحول بزرگ و بنیادی اخلاقی را رقم زند، عشق، یعنی میل به کمال است:

*شاد باش ای عشق خوش سودای ما ای طیب جمله علت‌های ما*

*ای دوی نخوت و ناموس ما ای تو افلاطون و جالینوس ما*

(مولوی، ۱۳۷۲، ۱۰: ۱۰)

در آیین بودایی از این موضوع به تربیت ذهن تعبیر می‌شود و از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و از این رهگذر، بوداییان ذهنیات مثبت را پادزهر ذهنیات منفی می‌دانند (لاما، ۱۳۸۴: ۲۴۱).

به‌هرحال، تبدیل اخلاق برای بسترسازی جوشش سرچشمه‌های شادی منوط به تحقق شرایط خاصی است.

## ۳-۲-۷. شرایط تبدیل اخلاق

با توجه به مباحث فوق، تبدیل اخلاق می‌تواند منشأ یک تحول بزرگ در زندگی انسان باشد که نتیجه آن نیل به آرامش و شادی درونی است و لازمه دستیابی بدان تحقق شرایط شش‌گانه ذیل است:

۱. آموزش؛ ۲. باور؛ ۳. اراده؛ ۴. عمل؛ ۵. تمرین؛ ۶. زمان.

## ۱-۳-۲-۷. آموزش

اولین گام در دستیابی به شادمانگی، آموزش و آموختن است (لاما، ۱۳۸۴: ۳۶)؛ یعنی متولیان مسائل اخلاقی و فرهنگی باید آیین شادی را بیاموزند و دیگران باید یاد بگیرند؛ به عبارت دیگر، اولین نکته این است که شادی یک نعمت الهی است و در علوم رفتاری و اخلاقی، یک هنر و فضیلت است و به همین دلیل، تحصیلی و اکتسابی است، نه فطری. از این روست که خداوند در آیات ۱۷۰ تا ۱۷۴ سوره آل عمران، مسلمانان و مؤمنان را به شادی برمی‌انگیزد و مصادیق خوشحالی و شادمانی را به آنان می‌آموزد (حسین، ۱۳۴۶: ۱۶۶ و ۱۶۷) و فرهیختگان ایرانی نیز تحت تأثیر آموزه‌های دینی و ملی، شاد زیستن را به مردم می‌آموختند؛ چنان‌که نویسنده قابوس‌نامه در ابواب مختلف کتاب مذکور شادمانگی را به فرزندش، گیلان‌شاه، آموزش می‌دهد و می‌گوید:

به غم مردمان شادی مکن تا مردمان نیز به غم تو شادی نکنند. داد ده تا داد یابی. خوب گوی تا خوب شنوی... نیکی از سزاوار نیکی دریغ مدار و نیکی آموز باش که گفته‌اند: الدال علی الخیر کفاعله (عنصرالمعالی، ۱۳۶۴: ۲۹).

آموزش دوم، شناساندن اهمیت نقش فضایل اخلاقی و رفتاری مثل خداپرستی، خردورزی، آزادی، عشق، امید، صلح، مدارا، نوع‌دوستی، صبر، صداقت، قناعت و جز اینها نسبت به رذایل اخلاقی، نظیر بی‌ایمانی، جهالت، غفلت، تعصب، خودپرستی، ناامیدی، جنگ‌افروزی، خشم و خشونت، اسراف، ریا و غیره در زندگی است؛ چنان‌که در فرهنگ غنی ما ایرانیان، به‌ویژه در آثار ادبی که تجلیگاه افکار و رفتارها و آرزوها و آرمان‌های نیاکان ماست، با زیباترین زبان و شیواترین شیوه‌های آموزشی، بازتاب یافته‌اند؛ مثلاً حافظ شیرازی جز به فرمان خدای واحد عمل نمی‌کند:

جهانیان همه گر منع من کنند از عشق      من آن کنم که خداوندگار فرماید

(حافظ: ۲۱۷)

و سعادت خود را مدیون دولت قرآن می‌داند:

صبح خیزی و سلامت‌طلبی چون حافظ      هرچه کردم، همه از دولت قرآن کردم

(حافظ: ۲۶۵)



عشق را به‌عنوان فنّ شریف برمی‌گزینند و امید دارد که از حرمان رهایی یابد:  
عشق می‌ورزم و امید که این فنّ شریف چون هنرهای دگر موجب حرمان نشود  
(حافظ: ۲۱۶)

شاعر امید و امیدواری است و هرگز نومید نمی‌شود:  
هان مشو نومید چون واقف نئی از سرّ غیب باشد اندر پرده بازی‌های پنهان غم مخور  
(حافظ: ۲۲۹)

مروّت و مدارا را رمز آسایش در دنیا و آخرت می‌داند:  
آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است با دوستان مروّت با دشمنان مدارا  
(حافظ: ۹۹)

صلح را بر جنگ و خصومت ترجیح می‌دهد:  
یک حرف صوفیانه بگویم، اجازت است ای نور دیده، صلح به از جنگ و داوری  
(حافظ: ۳۴۳)

و صبر را سرلوحه اعمال خود می‌سازد و نتیجه آن را حلاوت و شیرینی و شور و شادی ذکر می‌کند:

این همه شهید و شکرکز سخنم می‌ریزد اجر صببری است که در کلبه احزان کردم  
(حافظ: ۱۹۳)

خلاصه اینکه ما باید آموزش دهیم که انسان صاحب کرامت است و تسبیح فرشتگان در عالم قدس، ذکر خیر او:

تویی آن گوهر پاکیزه که در عالم قدس ذکر خیر تو بود حاصل تسبیح ملک  
(حافظ: ۲۵۴)

و ماهیت این گوهر پاکیزه و مقصود از هستی، عشق‌ورزی و نوع‌دوستی است، نه خشونت‌طلبی و پرخاشگری:

عاشق شو ارنه روزی کار جهان سر آید ناخوانده درس مقصود از کارگاه هستی  
(حافظ: ۳۳۳)

ارزش این آموزه‌ها تغییر نگرش انسان نسبت به جهان، پدیده‌ها و دیگران است و در صورت وقوع چنین نگرشی، نوع ارتباط انسان با خود و دیگران به‌سرعت به‌سوی خوبی و نیکی و محبت و مهربانی تغییر جهت خواهد داد.

۲-۳-۲-۷. باور

انسان باید این باور و ایمان را پیدا کند که هدف برگزیده‌اش درست است و روش‌هایی که در پیش گرفته صحیح است و تا زمانی که در تزلزل و تردید به سر

می‌برد، آرام و قرار نخواهد داشت و به هدف نخواهد رسید؛ به عبارت دیگر، شرط دوم باور داشتن به اصول و رفتارهایی است که نیل به شادمانگی را مقدور می‌سازند:

دلا ز رنج حسودان مرنج و واثق باش که بد به خاطر آتیدوار ما نرسد

(حافظ: ۱۷۹)

و چنین باوری اعتماد به نفس را در او می‌پرورد و از وابستگی و اسارت سایر امور و پدیده‌ها رهایی می‌بخشد:

من همان دم که وضو ساختم از چشمه عشق چارنکیسر زدم یکسره بر هرچه که هست

(حافظ: ۱۰۸)

### ۳-۳-۲-۷. اراده

داشتن باور و ایمان به هدف اراده را برمی‌انگیزد؛ از این رو، شرط سوم ایجاد اعتماد به نفس و به کار بستن اراده برای دستیابی به آیین شادمانگی است. او باید با اراده راسخ در طریق طلب شادی گام نهد و لحظه‌ای از آن دست برندارد:

دست از طلب ندرم تا کام من برآید یا تن رسد به جانان یا جان ز تن برآید

(حافظ: ۲۱۸)

و بداند که «غبار راه طلب، کیمیای بهروزی است» (حافظ: ۳۰۰) و از ثبات و پایداری خود در برابر جور و جفای زمان و دیگران احساس سرخوشی کند:

از ثبات خودم این نکته خوش آمد که به جور در سرکوی تو از پای طلب نشستم

(حافظ: ۲۶۱)

و یقین داشته باشد که فقط با چنین اراده و اعتماد به نفسی می‌تواند موانع را رفع و دفع نماید:

چرخ بر هم زخم از غیر مرادم گردد من نه آنم که زیونی کشم از چرخ فلک

(حافظ: ۲۵۵)

### ۴-۳-۲-۷. عمل

درباره عمل، نکات ذیل قابل توجه است:

۱. مهم‌ترین راه نیل به هدف و وصول به شادی، عمل به آموخته‌هاست:

شبان وادی آئین گهی رسد به مراد که چند سال به جان خدمت شعیب کند

(حافظ: ۱۹۵)

۲. بی‌عملی عامل ملال و اندوه است:

نه من ز بی‌عملی در جهان ملولم و بس ملالت علما هم ز علم بی‌عمل است

(حافظ: ۱۱۸)



۳. بدون سعی و عمل رسیدن به هدف امکان‌پذیر نیست:

سعی نابرده در این راه به جایی نرسی      مزد اگر می‌طلبی طاعت استاد بپس  
(حافظ: ۲۲۷)

۴. هر عمل پاداشی دارد. به تعبیر حافظ «هر عمل اجری و هر کرده جزایی دارد»  
(حافظ: ۱۵۹). پاداش خوبی، خوبی است و مکافات بدی، بدی.

دهقان سالخورده چه خوش گفت با پسر      کای نور چشم من، به جز از کشته ندروی  
(حافظ: ۳۶۶)

حافظ خام‌طمع شرمی از این قصه بدار      عملت چیست که فردوس برین می‌خواهی؟  
(حافظ: ۳۶۸)

۵. امیدواری به عمل. «اعتماد به نفسی که اسلام در انسان بیدار می‌کند این است که امید انسان را از هرچه غیر عمل خودش است، از بین می‌برد و به هرچه انسان بخواهد امید ببندد، از راه عمل خودش باید امید ببندد و همین‌طور پیوند انسان با هرچیز و هرکس از راه عمل است... هر جا قرآن می‌خواهد بشر را وادار به عمل کند و ترس‌ها و بیم‌ها را از انسان بگیرد، می‌گوید نترس و توکل به خدا کن» (مطهری، ۱۳۷۶: ۱۲۳-۱۲۰)؛ زیرا بدین طریق حتماً به مطلوب و مراد خود خواهد رسید:

شکر خدا که هرچه طلب کردم از خدا      بر منتهای همت خود کامران شدم  
(حافظ: ۲۶۵)

#### ۵-۳-۲-۷. تمرین

پنجمین شرط دستیابی به شادمانگی تمرین دانسته‌ها، داشتن باور و اراده به صورت تداعی و یادآوری ذهنی و تقویت پایداری قلبی نسبت به آنهاست؛ به طوری که لحظه‌ای از یاد آنها غافل نشود و در ارتباط با عمل، تمرین به معنی مداومت و تکرار اعمال نیکوست، تا بدانجا که ملکه ذهنی و رفتاری او شوند؛ آن‌چنان‌که جز به مطلوب خود نیندیشد و جز در راه آن، عمل نکند:

گر باد فتنه هر دو جهان را به هم زند      ما و چراغ چشم و ره انتظار دوست  
(حافظ: ۱۲۵)

#### ۶-۳-۲-۷. زمان

اگرچه داشتن هدف نیکوست و عمل، از آن نیکوتر، داشتن توقع بی‌درنگ و به سرعت رسیدن بدان زیاده‌خواهی است؛ زیرا نیل به هر مقصودی نیاز به زمان دارد «و اگر انسان بخواهد بر شیوه‌های تفکر منفی غالب آید، صرفاً با به‌کارگیری یک روش

تفکر یا یک تکنیک میسر نیست. تغییر مستلزم گذر زمان است» (لاما، ۱۳۸۴: ۳۹) و هرچه هدف بزرگ‌تر و مطلوب والاتر باشد، ممکن است زمان رسیدن به آن طولانی‌تر گردد. پس در خصوص زمان، موارد ذیل قابل تأمل است:

۱. در راه نیل به هدف، صرف زمان ضروری است:

گویند سنگ لعل شود در مقام صبر آری شود ولیک به خون جگر شود

(حافظ: ۲۱۵)

۲. غم گذشته و گذشته‌ها را نخورد و به آینده دل نبندد. به تعبیر دیگر، فرصت و وقتی را که در آن به سر می‌برد مغتنم شمرد (اغتنام وقت/ فرصت) و اینجایی و اکنونی زندگی کند و بداند که دنیا بی‌اعتبار است و عمر ناپایدار:

هر وقت خوش که دست دهد مغتنم شمار کس را وقوف نیست که انجام کار چیست  
پیوند عمر بسته به مویی ست، هوش دار غمخوار خویش باش، غم روزگار چیست

(حافظ: ۱۲۷)

۳. عمر خود را صرف زیاده‌خواهی نکند و بداند که مهم «این نیست که هرچه را می‌خواهیم به دست آوریم، بلکه [مهم] این است که آنچه را داریم بخواهیم و دوست بداریم» (لاما، ۱۳۸۴: ۲۶).

پنج روزی که در این مرحله مهلت داری خوش بیاسای زمانی که زمان این همه نیست  
بر لب بحر فنا منتظریم، ای ساقی فرصتی دان که ز لب تا به دهان این همه نیست

(حافظ: ۱۳۲-۱۳۳)

## ۸. سخن آخر

شادی یکی از ویژگی‌های هویت ایرانی و از جمله نعمات الهی است و در علوم رفتاری یک هنر و فضیلت به شمار می‌آید و به همین سبب امری تحصیلی و اکتسابی است، نه فطری. آموزش آیین شادمانگی به انسان معاصر، به دلیل دوری‌اش از طبیعت و احساس خلأ معنویت و نابسامانی‌های ذهنی و روانی، یک ضرورت است؛ به‌ویژه در دهه‌های اخیر که حرکت تاریخ جهانی از تیر و کمان به بمب مگاتونی است و اسباب لذت‌جویی در حال تغییر از تملک و مصرف، به مواد مخدر و جز آن، اما لازمه آموزش شاد زیستن، ایجاد تغییر در جهان درون، به‌ویژه در دو بُعد: الف) تصویر؛ ب) تفکر است. با وقوع تغییر تفکر، تبدیل اخلاق شکل می‌گیرد. شرایط تبدیل اخلاق و رفتار عبارت‌اند از: ۱. آموزش؛ ۲. باور؛ ۳. اراده؛ ۴. عمل؛ ۵. تمرین؛ ۶. زمان، که از میان آنها

آموزش مهم‌ترین نقش را ایفا می‌کند. نیاکان ما موضوعات مذکور را به‌عنوان عناصر فرهنگی، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم به هم‌وطنانمان می‌آموختند و آثار ادبی، از جمله تجلیگاه‌های آنهاست و حافظ شیرازی، شاعر محبوب و مشهور ایرانیان، به‌طور غیرمستقیم به تعلیم آموزه‌های شاد زیستن همّت گمارده است. ترویج روحیه شادی و نشاط می‌تواند پیوندهای نوع‌دوستی، ریشه‌های تعلق خاطر به کشور و ملت، شکوفایی نبوغ و خلاقیت و آرامش قلبی و امنیت اجتماعی را ایجاد و تقویت نماید.



## منابع

- قرآن مجید؛ ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، انتشارات اسوه.
- احمدی، بابک (۱۳۸۵)؛ *کتاب تردید*، چ ۶، تهران: نشر مرکز.
- باقری خلیلی، علی‌اکبر (۱۳۸۶)؛ «شادی در فرهنگ و ادب ایرانی»، *فصلنامه مطالعات مکتبی*، س ۸، شی ۲، صص ۵۳-۸۰.
- بُرنز، دیوید (۱۳۸۳)؛ *روان‌شناسی افسردگی*، ترجمه مهدی فراچه‌داغی، چ ۱۴، تهران: دایره.
- بیکرمن، ئی (۱۳۸۳)؛ *علم در ایران و شرق باستان*، ترجمه همایون صنعتی‌زاده، تهران: قطره.
- حافظ شیرازی، شمس‌الدین محمد (۱۳۷۷)؛ *دیوان*، به تصحیح علامه فروزینی و قاسم غنی، به کوشش عبدالکریم جریزه‌دار؛ چ ۶، تهران: اساطیر.
- حسین، طه (۱۳۴۶)؛ *آیینة اسلام*، ترجمه محمدابراهیم آیتی، چ ۱۴، [بی‌جا]: شرکت سهامی انتشار.
- خرمشاهی، بهاء‌الدین (۱۳۷۶)؛ *سیر بی‌سلوک*، چ ۳، تهران: ناهید.
- ----- (۱۳۸۳)؛ *حافظ حافظه ماست*، چ ۲، تهران: قطره.
- رستگار فسایی، منصور (۱۳۸۱)؛ *فردوسی و هویت‌شناسی ایرانی*، تهران: طرح نو.
- *روایت پهلوی* (۱۳۶۷)؛ ترجمه مهشید میرفخرایی، تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
- سعدی شیرازی، مصلح‌الدین (۱۳۶۷)؛ *دیوان غزلیات*، به کوشش خلیل خطیب‌رهبر، دو جلد، چ ۲، تهران: سعدی.
- صفا، ذبیح‌الله (۱۳۶۶)؛ *تاریخ ادبیات در ایران*، ج ۱، چ ۷، تهران: فردوس.
- ----- (۱۳۶۶)؛ *تاریخ ادبیات در ایران*، ج ۳، بخش ۱، چ ۵، تهران: فردوس.
- ----- (۱۳۶۹)؛ *تاریخ ادبیات در ایران*، ج ۲، چ ۱۰، تهران: فردوس.
- صلیبا، جمیل (۱۳۶۶)؛ *فرهنگ فلسفی*، ترجمه منوچهر صانعی دره‌بیدی، [بی‌جا]: حکمت.
- عنصرالمعالی کیکاووس بن اسکندر بن قابوس بن وشمگیر بن زیار (۱۳۶۴)؛ *قابوس‌نامه*، به تصحیح غلامحسین یوسفی، چ ۳، تهران: علمی و فرهنگی.
- غزالی طوسی، ابوحامد محمد (۱۳۶۸)؛ *کیمیای سعادت*، به کوشش حسین خدیوچم، دو جلد، چ ۴، تهران: علمی و فرهنگی.
- فردوسی، ابوالقاسم (۱۳۸۰)؛ *شاهنامه*، زیر نظر ا. برتلس، دوره دو جلدی، تهران: ققنوس.
- فروزانفر، بدیع‌الزمان (۱۳۷۰)؛ *احادیث مثنوی*، چ ۵، تهران: امیرکبیر.
- فروم، اریک (۱۳۸۳)؛ *بحران روان‌کاوی*، ترجمه اکبر تبریزی، چ ۶، تهران: مروارید.
- ----- (۱۳۸۴)؛ *فراسوی زنجیرهای پندار*، ترجمه بهزاد برکت، چ ۳، تهران: مروارید.
- ----- (۱۳۸۵)؛ *روان‌کاوی و دین*، ترجمه آرسن نظریان، چ ۲، تهران: مروارید.
- فیض‌الاسلام، سید علی نقی (۱۳۶۵)؛ *ترجمه و شرح نهج‌البلاغه*، تهران: فیض‌الاسلام.
- کاوی، استفان (۱۳۸۵)؛ *هفت عادت مردمان مؤثر*، ترجمه گیتی خوشدل، چ ۱۷، تهران: پیکان.
- لاما، دالایی؛ کاتلر، اچ (۱۳۸۴)؛ *هنر شادمانگی*؛ ترجمه محمدعلی حمیدرفیعی، چ ۳، تهران: کتاب سرای تندیس.
- متیوس، اندرو (۱۳۸۴)؛ *راز شاد زیستن*، ترجمه وحید افضل‌راد، چ ۳۴، تهران: تبریز.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۶)؛ *حق و باطل به ضمیمه احیای تفکر اسلامی*، چ ۱۶، تهران: صدرا.

- معین، محمد (۱۳۷۱)؛ *فرهنگ فارسی*، شش جلد، چ ۸ تهران: امیرکبیر.
- ملکیان، مصطفی (۱۳۸۵ الف)؛ *مشتاقی و مهجوری*، تهران: نگاه معاصر.
- ----- (۱۳۸۵ ب)؛ *مهر ماندگار*، تهران: نگاه معاصر.
- مولوی بلخی، جلال‌الدین محمد (۱۳۷۲)؛ *مثنوی*، به تصحیح محمد استعلامی، شش دفتر، چ ۲، تهران: زوآر.
- نصر، سید حسین (۱۳۸۳)؛ *آرمان‌ها و واقعیت‌های اسلام*، ترجمه شهاب‌الدین عباسی، تهران: دفتر پژوهش و نشر سهروردی.
- نیچه، فریدریش ویلهلم (۱۳۷۷)؛ *زایش تراژدی از روح موسیقی*، ترجمه رؤیا منجم، [بی‌جا]: پرستش.
- هارت، ویلیام (۱۳۸۴)؛ *هنر زندگی*، ترجمه گروه مترجمین، چ ۲، تهران: مثلث.
- یونگ، کارل گستاو (۱۳۸۲)؛ *روان‌شناسی و دین*، ترجمه فؤاد روحانی، چ ۳، تهران: علمی و فرهنگی.