

نشاط حقیقی و نقش صبر در تحصیل آن

زهراسادات رضوی^۱، رضا بنی اسدی^۲

^۱ طلبه سطح ۳، رشته تفسیر و علوم قرآن، حوزه علمیه خواهران امام حسین ع یزد، یزد، ایران
^۲ استادیار، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران (نویسنده مسوول)

چکیده

یکی از نیازهای ضروری انسان در زندگی نشاط و شادابی است. انسانی که نشاط و شادابی نداشته باشد در پیشبرد امور زندگی خویش دچار مشکل می شود. نشاط حقیقی نشاطی است که پایدار باشد و در راستای کمال حقیقی انسان باشد اما نشاط کاذب نشاطی است که زودگذر باشد و در بسیاری از موارد به جسم و روح انسان آسیب می رساند. فضیلت اخلاقی صبر نقش بسیار برجسته ای در تحصیل نشاط حقیقی دارد. این پژوهش با جمع آوری منابع به روش کتابخانه ای و با پردازش اطلاعات به روش توصیفی تحلیلی می باشد و درصدد است تا نقش صبر در نشاط حقیقی را بررسی نماید.

واژه های کلیدی: نشاط حقیقی، نشاط کاذب، صبر

۱. مقدمه

زندگی بشر همواره با مشکلات و مصائبی روبرو بوده که موجب شده عده‌ای از افراد از آینده تصور مبهمی داشته باشند و از جریانات و ناملایمات زندگی دچار اضطراب و دلهره شوند. برای انسان‌ها بسیار اتفاق می‌افتد که در حل مشکلات به بن‌بست رسیده و احساس یاس و ناامیدی می‌کند. در چنین حالتی است که بسیاری از انسان‌ها توانایی و نشاط خود را از دست می‌دهند؛ در حالی که باید به دنبال راه حلی برای خروج از ناملایمات و کاستن رنج‌های خود باشد.

زندگی در سایه تعالیم دینی و فضایل اخلاقی موجب رها شدن از تنگناها و رسیدن به قله‌های آرامش روحی و اطمینان خاطر از آینده می‌شود. در میان مجموعه فضایل اخلاقی صبر دارای جایگاه والایی است که تقریباً تمام ویژگی‌های سایر فضایل را دربردارد زیرا صبر به سرایمان تشبیه شده است یعنی همان گونه که حیات مادی بدن به سر وابسته است، ایمان و حیات معنوی نیز به صبر وابسته است. و در سایه ایمان و حیات معنوی است که نشاط و شادابی حقیقی به دست می‌آید.

درباره موضوع حاضر یعنی نقش صبر در نشاط حقیقی، پژوهش مستقلی دیده نشده هرچند پژوهش‌هایی درباره صبر انجام شده که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود: کتاب «گوهر شکیبایی» به قلم حسین انصاریان در سال ۱۳۹۵ که در آن به جنبه‌های مختلف صبر از دیدگاه اسلام پرداخته شده است. پژوهش دیگر مقاله‌ای با عنوان «آثار تربیتی صبر در زندگی انسان از منظر قرآن کریم» توسط علی افرنگان، که در سال ۱۳۹۹ تالیف شده و در آن به صورت کلی به آثار تربیتی صبر در زندگی انسان پرداخته است مقاله «اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب افسردگی و شادکامی» به قلم فریده حسین ثابت در سال ۱۳۸۷ پژوهش دیگری است که در آن به صورت خاص نقش صبر بر اضطراب افسردگی مورد بررسی قرار گرفته است. این پژوهش که به صورت توصیفی تحلیلی است تلاش دارد تا بیان نقش صبر در حصول نشاط حقیقی انسان گامی در راه این امر مهم بردارد و ضرورت آن از این جهت احساس می‌شود که بسیاری از افراد در عصر حاضر از نشاط حقیقی فاصله گرفته‌اند.

۲. مفهوم شناسی

کلیه برای آشنایی بیشتر با موضوع و درک آن، آشنایی با مفاهیم زیر لازم است که به آن پرداخته می‌شود.

۲-۱. نشاط

حداکثر نشاط در لغت به معنای شادمانی کردن، سبکی و چالاکي، شادابی و خوشی و خوشحالی است (عمید، ۱۳۸۹، ص ۸۶۸). نشاط در اصطلاح به معنای جذب و کشش، با رغبت و چالاکي به کار پرداختن آمده است. (حسینی دشتی، ۱۳۹۳، ج ۸، ص ۵۵۸۷).

۲-۲. صبر

در صبر مهمترین و عام‌ترین صفت نفسانی بازدارنده است. «صبر» در لغت به معنای حبس و در تنگنا و محدودیت قرار دادن، خویشنداری در سختی است. همچنین بازداشت نفس بر اساس حکم عقل و شرع نیز معنا شده است. (راغب اصفهانی، ۱۳۶۹، ج ۲، ص ۵۲۴).

صبر در اصطلاح علم اخلاق به معنای ثبات و اطمینان نفس و مضطرب نشدن آن در بلایا و مصائب و مقاومت کردن در مقابل حوادث و شایده می‌باشد به گونه‌ای که مضطرب نشود و حالت ثبات و طمأنینه و رضایت که قبل از آن واقعه دارد از بین نرود و زبان و اعضا و جوارح خود را از حرکات و سخنان ناشایست بازدارد (نراقی، ۱۳۷۸، ص ۷۰۹). همچنین نزدیک به سخن مذکور درباره صبر گفته شده که ضد بی‌تابی صبر است، و آن ثبات نفس و عدم اضطرابش است در سختی‌ها و مصیبت‌ها به این صورت که در برابر آن‌ها مقاومت کند، و از سعه صدر و آن چه از شادمانی و آرامش که پیش از آن داشت خارج نشود و زبانش

را از شماییت و اعضایش را از حرکت های غیرمتعارف خارج نکند.» (نراقی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۶۰۵) برخی صاحب نظران دیگر نیز درباره صبر گفته اند که صبر، آرامشی است که هرگاه در شخص پیدا شود موجب استحکام دین اوست. در برابر آن بی صبری و بی ثباتی است که موجبات هواهای نفسانی را فراهم می سازد (فیض کاشانی، ۱۳۸۲، ص ۱۲۹). بنابر این، صبر در وجود انسان موجب نوعی سکونت نفس و استقرار در حالات پسندیده نفسانی می شود و از بروز گفتار یا رفتار ناشایست جلوگیری می کند. از این رو صفت صبر در افراد با صفت وقار آمیخته است.

۳. اقسام نشاط

نشاط بر دو قسم است: مفید و مضر یا صادق و کاذب.

۶. نشاط حقیقی یا صادق

نشاط حقیقی، نشاطی مداوم است که باعث تعالی جسم و روح انسان می شود (شمسایی، ۱۳۹۲، ص ۲۲) نشاط حقیقی دارای دو ویژگی شاخص می باشد: اول این که این نوع شادی دوام دارد یعنی فرد تنها در یک لحظه شاد نیست؛ بلکه مانند دستگاه مولد انرژی، آن را تولید می کند بر خلاف بسیاری از شادی ها که پایدار نیستند؛ و دوم این که این نوع شادی، همراه سلامت روحی و جسمی است. زیرا این نشاط هیچ آسیبی به انسان نمی زند و در نتیجه سلامت را تضمین می کند برخلاف بسیاری از شادی ها که عواقب دردناک روحی و جسمی در پی دارد. با این دو ویژگی می توان گفت نشاطی حقیقی و صادق است که از عواملی مانند این عوامل نشأت گرفته باشد: در اثر یاد خدا حاصل شود یا با انجام اعمال عبادی به دست آید. یا حاصل خدمت به مخلوقات باشد (شمسایی، ۱۳۹۲، ص ۲۲) و در یک کلام باید گفت نشاط حقیقی، نشاطی است که با رشد و کمال حقیقی انسان در ارتباط باشد یعنی رو به مبدأ هستی پروردگار عالم باشد بنابر این نشاطی که از راه هایی مانند ورزش کردن و گردش در طبیعت حاصل می شود چنانچه در راستای رشد و کمال حقیقی انسان باشد نشاط حقیقی است اما اگر چنین نباشد هر چند که با رعایت اعتدال به جسم و روح ضرر ندارد اما چون پایدار نیست نشاط حقیقی محسوب نمی شود. در اسلام شادی و نشاط حقیقی و صادق جایگاه ویژه ای دارد از این رو دستورات فراوانی درباره شادی و نشاط صادر شده و چون همه را در راه خدا و رسیدن به کمال حقیقی مطلوبی شمرده این شادی ها و نشاط را حقیقی بر شمرده است. خوش اخلاقی، خوش رفتاری و خوش بیانی که موجب شادی و نشاط می شود بسیار سفارش شده است و در طرف مقابل غمگین نکردن دیگران و نیز برطرف کردن غم دیگران بسیار سفارش شده است.

۷. نشاط کاذب

نشاط کاذب، برعکس نشاط صادق نشاطی است که در اثر رفتارها و حالاتی ناپسند به دست می آید (شمسایی، ۱۳۹۲، ص ۲۲) و منشأ آن یکی از عوامل زیر می باشد: یا برای سلامتی جسم انسان مضر است مانند اعتیاد، یا با گناه بدست می آید یا با ردایل اخلاقی حاصل همچون تکبر و فخر فروشی می شود یا بر اثر بدخواهی برای دیگران حاصل می شود (همان، ص ۲۲). هر چند خود کاری انجام ندهد مانند شاد شدن از مصیبتی که بر دیگران وارد آمده است. نشاط کاذب همان طور که بیان شد برعکس نشاط حقیقی آنی و زودگذر است یعنی در همان لحظه شخص شاد می شود و گاهی اوقات از حد معمولی بسیار بیشتر شادی می شود که به سیستم اعصاب آسیب می زند، اما دوام ندارد. گوش دادن به موسیقی های حرام، شرکت در مراسم لهو و لعب حرام، مصرف قرص های روان گردان و یا مواد مخدر، از این نوع نشاط های کاذب می باشند. از آن جا که انسان به شادی و نشاط میل دارد در صورت افتادن در ورطه شادی های کاذب، خطر اعتیاد به موجبات آن ها بسیار بالا است که این خود ضرری مضاعف است زیرا همیشه و در همه جا امکان بهره مندی از موجبات شادی های کاذب

فراهم نیست که این باعث افسردگی و ناراحتی روحی و جسمی می شود بر خلاف نشاط و شادی های صادق که موجبات آن همیشه فراهم است. انسانی که رو به سوی مبدأ هستی حرکت می کند می تواند از تک تک لحظات عمر خویش بهره برد و شاد و با نشاط باشد که چنین چیزی در نشاط و شادی های کاذب امکان ندارد.

۸. اهمیت صبر

درباره اهمیت صبر می توان گفت که صبر منزلی از منازل سالکان است و مقامی از مقامات توحید باوران است و به سبب آن است که بنده در ملک مقربان داخل می شود و به جوار پروردگار عالمیان وصول پیدا می کند (نراقی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۶۱۱) و راهی برای رسیدن به امامت و ولایت است (نبلی پور، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۷۱۳). صبر بنده را به درجات بلند و مقامات ارجمند می رساند و او را بر مسند عزت و تخت سعادت می نشاند و اکثر درجات بهشت را به آن متعلق فرموده و اوصاف بسیاری برای صابرين ثابت کرده و برای آن ها صلوات و رحمت و هدایت قرار داده و اجر آن ها را بی حساب قرار داده است. (نراقی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۶۱۳)

صبر در تحصیل نشاط حقیقی نیز سهم به سزایی دارد. انسان مومن صبور در مواجهه با ناملایمات زندگی دنیوی که لازمه حیات دنیوی است بسیار آسان تر از افراد دیگر از آن عبور می کند. افراد غیر صبور در اثر ناملایمات به سرعت افسرده و غمگین می شوند و نشاط خود را از دست می دهند در جالی که افراد صبور سنگینی غم و اندوه را به راحتی تحمل کرده و از اختلال جدی در زندگی جلوگیری می کنند و همین امر موجب تحصیل نشاط حقیقی می شود زیرا انسان مومن صبور می داند که آنچه از بلا یا به او رسیده تحت تدبیر الهی و به اذن الله بوده است و نیز می داند آن چه خداوند متعال برای بندگان اراده فرموده جز خیر نیست از این رو با تسلیم و رضایت در برابر اراده الهی خود را در مسیر کمال حقیقی قرار می دهد و همان طور که در سابق بیان شد هر حرکتی در این مسیر باشد موجب نشاط حقیقی می گردد.

افراد صبور با استقامت و شکیبایی و اطمینان کامل به خداوند به میدان مبارزه با مشکلات قدم می گذارند چراکه خداوند در آیه ای از قرآن کریم تحت و درود ویژه خود را به صابران چنین اعلام می دارد: «سَلَامٌ عَلَیْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ» (رعد: ۲۴)؛ یعنی فرشتگان هنگام دیدار بهشتیان به آنان می گویند: بخاطر استقامتی که کردید، بر شما درود باد پس چه نیکوست سرای آخرت. «بِمَا صَبَرْتُمْ»: به سبب صبری که کردید و آن شکیبایی بر ناگواری ها، تحمل اذیت و آزارها، مبارزه با هواها و هوس ها، استقامت بر عقیده و ایمان و غیره است. (خرم دل، ۱۳۸۸، جزء ۲۱، ذیل آیه).

افراد می توانند با تفکر و دقت در آثار و پیامدهای صبر و شکیبایی در آیات و روایات، استقامت خود را در برابر مشکلات بالا ببرند چراکه امام علی علیه السلام در روایتی چنین فرموده اند: «التَّصَبُّرُ عَلَى الْمَكْرُوهِ يَعْصِمُ الْقَلْبَ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷، ص ۲۰۷)؛ واداشتن خود به شکیبایی در برابر امور ناخوشایند، دل را استوار می کند.

بردباری کردن، اندوه ناشی از بلا را کاهش می دهد (پسندیده، ۱۳۹۳، ص ۱۱۱)؛ از این رو، آراسته شدن به ملکه صبر، سبب می شود که انسان بتواند مصائب را به راحتی تحمل کند و سختی ها برای وی آسان شود و رنج و محنتش کم گردد (نجفی، تاثیر رعایت اخلاق در موفقیت دنیوی، ص ۸۶) همانطور که امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: «الصَّبْرُ يُهَوِّنُ الْفَجِيعَةَ» (تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم، ص ۲۸۱)؛ شکیبایی مصیبت را سهل می گرداند.

۹. اقسام صبر

کلیه صبر در علم اخلاق اقسام گوناگونی دارد. مشهورترین آن ها تقسیم بندی نقل شده از پیامبر اکرم (ص) است که فرمودند: «الصَّبْرُ ثَلَاثَةٌ، صَبْرٌ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ وَ صَبْرٌ عَلَى الطَّاعَةِ وَ صَبْرٌ عَنِ الْمَعْصِيَةِ» (کلینی، ۱۴۰۵، ج ۲، ص ۲۷۸) صبر بر سه گونه است: صبر بر مصیبت، صبر در مصیبت، صبر بر طاعت که در اینجا توشیح مختصری درباره آن ها داده می شود.

۹-۱. صبر بر مصیبت

هر انسان دوست دارد نهایت شادی و نشاط را در زندگی داشته باشد و از رفاه و مادیات چیزی کم نداشته باشد و نهایت بهره مندی را از نعمات الهی داشته باشد، اما روزگار همیشه بر وفق مراد افراد نمی چرخد و ممکن است زندگی انسان دچار هزاران فراز و نشیب شود، احتمال دارد مرد خانه بیکار و خانه نشین شود، ممکن است مال و ثروتش را از دست داده و تهیدست گردد و صدها حوادث دیگر که برای هرکس امکان وقوع دارد (امینی، آئین همسرداری یا اخلاق خانواده، ص ۱۲۵).

صبر بر مصیبت از مشهورترین اقسام صبر در بین مردم است که به معنای صبر بر انواع بلاها می باشد. بلاها اگر کفاره گناهان باشند و فرد به این باور برسد که خداوند از روی فضل و کرم این رنجها را در عوض عذاب آخرت قرار داده، تحمل آن سختی و بلا راحت تر خواهد بود.

۹-۲. صبر بر طاعت

خداوند متعال برای رسیدن بندگانش به کمال، تکالیفی قرار داده که انجام آن ها با سختی همراه است و انسان برای دستیابی به قرب خداوند لازم است که رنج وظایف شرعی را تحمل کند و صبوری به خرج دهد مثل صبر بر روزه داری که یک روز کامل باید از انجام برخی امور دست بکشد یا صبر بر اعمال حج که در مدت آن باید از بسیاری از امور اجتناب ورزد.

۹-۳. صبر بر معصیت

اعمال انسان در زندگی دنیا بر دو قسم است: اول کارهای موافق هوای نفس و دوم کارهای مخالف هوای نفس.. نمونه بارز کارهای موافق هوای نفس معاصی است که صبر بر آن ها از صبر بر بلا به مراتب سخت تر است چنان که گفته شده بنده مومن بر بلا صبر می کند اما فقط انسان صدیق است که از گناهان می گذرد (نراقی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۶۱۰).

۱۰. عوامل تشدید کننده صبر در بلا

در این جا به برخی از مهم ترین عواملی که موجب ازدیاد صبر در برابر ناملایمات زندگی می گردد اشاره می شود:

۱۰-۱. باور داشتن به پاداش اخروی

هر انسان بنابر طبیعت خویش به دنبال سود و منفعت است و باور داشتن به پاداش های اخروی می تواند انسان را در برابر مشکلات قوی تر کند و تحمل رنجها را بر او آسان تر گرداند. مومن زمانی که به بلا و مصیبتی مبتلا شد بر آن صبوری می کند و به قضا و قدر الهی خرسند می باشد زیرا خداوند به صابران وعده ثواب و اجر عظیم داده است. در آیات و روایات زیادی بر پاداش اخروی اشاره کرده، به عنوان مثال در آیه ای خداوند فرموده است: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ*الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ*» أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَ رَحْمَةٌ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْتَدُونَ. به یقین همه ی شما را با اموری همچون ترس، گرسنگی و کاهش در مال ها و جان ها و میوه ها آزمایش می کنیم؛ و بشارت ده به صابران* (همان) کسانی که هرگاه مصیبتی به ایشان می رسد، می گویند: «ما از آن خداییم؛ و به سوی او بازمی گردیم* آنها کسانی هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده؛ و آنانند هدایت یافتگان» (بقره/۱۵۵ تا ۱۵۷)

در این آیه آمده که نشاط و رحمت و بهره مندی از الطاف الهی در زمان سختی‌ها، زمانی شامل حال انسان می‌شود که صبوری کند. در آیه دیگری خداوند می‌فرماید: «إِنَّمَا يُوقِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ» صابران اجر و پاداش خود را بی حساب دریافت می‌دارند! (زمر/۱۰).

در روایتی امام باقر(ع) فرمودند: هیچ مؤمنی نیست که مصیبتی ببیند پس هنگام یاد آن مصیبت إِنَّا لِلَّهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رَاجِعُونَ را بر زبان جاری کند و هنگامی که آن را می‌شنود صبوری به خرج دهد مگر این که خداوند متعال گناهان گذشته او را می‌آمرزد؛ و هرگاه که یاد مصیبتش بیفتد و کلمه استرجاع را بگوید، خداوند تمام گناهانی را که او در این فاصله مرتکب شده می‌بخشد» (کلینی، ۱۴۰۵، ج ۳، ص ۲۲۴).

در این روایت به بخشش گناهان اشاره کرده و چه سود و منفعتی از این بالاتر که انسان از گناه پاک شود و چه نشاطی از این برتر که انسان تنها بر اثر صبر بتواند چنین سود بزرگی به دست آورد (مصاحب‌نیا، ۱۳۹۲، ص ۱۰۷). در روایت دیگری زراره می‌گوید: «امام (باقر علیه السلام یا امام صادق علیه السلام) فرمود: «سَهْرُ لَيْلَةٍ مِنْ مَرَضٍ أَوْ وَجَعٍ أَفْضَلُ وَأَعْظَمُ أَجْرًا مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ: بیداری یک شب به سبب بیماری، یا درد، از پاداش عبادت یک سال برتر و بزرگتر است» (کلینی، ۱۴۰۵، ج ۳، ص ۱۱۴). همچنین پیامبر خدا (ص) در این باره فرمودند: «مَنْ مَرَضَ يَوْمًا وَلَيْلَةً فَلَمْ يَشْكُ إِلَى عَوَادِهِ بَعَثَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَعَ خَلِيلِهِ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلِ الرَّحْمَنِ، حَتَّى يَجُوزَ الصَّرَاطَ كَالْبَرْقِ اللَّامِعِ: کسی که یک شبانه روز بیمار شود و به عیادت کنندگان خود شکوه نکند، خداوند در روز قیامت او را با خلیل خود، ابراهیم خلیل الرحمان، برانگیزد تا همچون برق جهان از صراط بگذرد».

(ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۵۱۷)

پس با صبر کردن بر رنج‌ها، انسان از پاداش‌های عظیم اخروی بهره مند می‌شود و با این دیدگاه با امید و نشاط بیشتری به زندگی ادامه می‌دهد.

۱۰-۲. یاری خواستن از خداوند

از چیزهایی که به انسان مصیبت زده در صبر کردن کمک می‌کند یاری جستن از خداوند است. انسان گرفتار، گاهی اوقات به اضطراب و دلهره می‌افتد و نمی‌تواند مسائل را به خوبی مدیریت کند، اما انسان‌هایی که در مشکلات به خداوند پناه می‌برند همراهی خداوند را احساس می‌کنند و از طرف خداوند نیز مورد حمایت قرار می‌گیرند، این یک رابطه دوطرفه است. در چنین حالتی، انسان احساس امنیت و آرامش می‌کند زیرا می‌داند که خداوند حامی او است و در این باره فرموده است: «وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ: صبر و استقامت کنید که خداوند با صابران است» (انفال: ۴۶). و کسی که تحت حمایت خداوند قرار گیرد، تحمل رنج‌ها بر او آسان می‌شود و در نهایت و اعماق وجود خود، احساس نشاط وافر و حقیقی را تجربه خواهد کرد (قرضاوی، ۱۳۷۸، ص ۶).

۱۰-۳. تقویت اندیشه مثبت‌گرایی

فهرست یکی از مواردی که انسان‌ها از آن فراری هستند و آن را نشانه شکست می‌دانند رنج و سختی است. اگر به هر نحوی بتوانند رنج و سختی را از خود دور کنند احساس پیروزی و خوشبختی خواهند داشت.

هر مشکل و مصیبتی، به تناسب ناخوشایندی‌اش، روان انسان را در تنگنا قرار می‌دهد و موجب بروز فشار روانی می‌گردد. اگر فرد، در برابر این گونه پدیده‌ها، توانمند و مقاوم نباشد، عنان اختیار و تعادل خویش را از کف می‌دهد و به رفتارهایی دست می‌زند که نه تنها به حل مشکل خود کمک نمی‌کند؛ بلکه بر اندازه رنج و درد آن نیز می‌افزاید، اما کسانی که توان تحمل سختی‌ها و مشکلات را دارند، بر خود مسلط هستند و از تعادل خارج نمی‌شوند. اینان هنگام بروز یک مشکل، به خوبی می‌اندیشند و به موقع و به اندازه، اقدام می‌کنند. اینان، هرچند ناراحت می‌شوند و مزه درد و رنج را می‌چشند، اما به زانو در نمی‌

آیند (پسندیده، ۱۳۹۳، ص ۱۱۱) چرا که این افراد به خوبی می‌دانند که اگر یک ناخوشی به آن‌ها رسید، خوشایندی‌های گذشته را به یاد آورند و به خود بگویند: در کنار آن همه خوشی، این ناخوشی چیز مهمی نیست. در کنار آن همه نعمت، رسیدن این محنت قابل تحمل است

بنابراین اگر انسان به چنین چیزهای مثبت فکر کند مسلماً رنج و محنت و سختی‌های زندگی برای او کمتر می‌شود و سختی‌ها و مشکلات برای او قابل تحمل‌تر می‌شود و کمتر از آن مشقت‌ها رنج می‌برد و نشاط حقیقی بیشتری دارد.

۱۰-۴. یاد نعمت‌ها و تقویت روحیه شکرگزاری

یاد نعمت‌ها و الطاف الهی از طرفی موجب می‌شود کاستی‌ها و کمبودهای زندگی کمتر به چشم آید و تحمل آن‌ها راحت شود و به طور قطع کسی که نقایص زندگی او را آزرده خاطر نمی‌کند از کسی که از وضع زندگی خویش راضی نیست از نشاط بیشتری برخوردار است. و از طرف دیگر یاد نعمت چون باید با شکر خدا را قرین باشد خود موجب ازدیاد نعمت می‌شود زیرا خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ؛ اگر شکرگزاری کنید، (نعمت خود را) بر شما خواهم افزود» (ابراهیم/۷). افزایش نعمت نیز تاثیر مستقیم در افزایش نشاط حقیقی خواهد داشت زیرا انسان مومن آن نعمت‌ها را نیز در مسیر کمال واقعی به خدمت می‌گیرد.

۱۱. نتیجه‌گیری

نشاط حقیقی، نشاطی است که پایدار باشد و در مسیر کمال واقعی انسان باشد. در مقابل، نشاط کاذب نشاطی زودگذر است که در اکثر موارد به جسم و روح انسان آسیب می‌رساند. صبر نقش مهمی در تحصیل نشاط حقیقی دارد. در حقیقت، صبر توجه خاص بنده به سوی خدای سبحان می‌باشد و هر اندازه که میزان این توجه بیشتر باشد، صبر زیباتر و عمیق‌تر خواهد بود. در واقع در خود کلمه صبر، فرصت دادن به تمام کائنات وجود دارد و زمانی که انسان به خداوند توکل می‌کند و متوجه خداوند است آرامش خود را حفظ می‌کند و جزع و فزع نمی‌کند و صبورانه زمان را سپری می‌کند در واقع فرصتی را ایجاد می‌کند و گذر زمان خود به نشاط و آرامش کمک می‌کند و هر اندازه انسان متوجه مسئله صبر باشد به نشاط حقیقی نزدیک‌تر می‌شود زیرا با صبر خود را در وادی امنی قرار می‌دهد و آن حمایت و همراهی خداوند است و در آن حال تصمیمات بهتری می‌گیرد و در واقع مدیریت بحران بهتری خواهد داشت صبر، انسان را به آرامش می‌رساند و باعث اثرات روانی بلندمدت و نشاط حقیقی می‌شود.

منابع

* قرآن کریم.

* نهج البلاغه.

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، *الأمالی*، تهران: کتابچی، چاپ ششم، ۱۳۷۶.

۲. امینی، ابراهیم، *آئین همسرمداری یا اخلاق خانواده*، تهران: اسلامی، چاپ هفدهم، ۱۳۸۰.

۳. پسندیده، عباس، *الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا*، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، چاپ دوم، ۱۳۹۴.

۴. پسندیده، عباس، *هنر رضایت از زندگی*، قم: دفتر نشر معارف، چاپ شانزدهم، ۱۳۹۳.

۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، **تصنیف غررالاحکم و دررالکلم**، ترجمه و تصنیف مصطفی درایتی، مشهد: موسسه فرهنگی - پژوهشی الجواد: ضریح آفتاب، ۱۳۸۱.
۶. حسینی دشتی، سیدمصطفی، **معارف و معاریف**، بی جا: سپید موی اندیشه، چاپ هشتم، ۱۳۹۳.
۷. خرم دل، مصطفی، **تفسیر نور**، بی جا: چاپ هفتم، ۱۳۸۸.
۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، **ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن با تفسیر لغوی و ادبی قرآن**، (مترجم غلامرضا خسروی حسینی)، تهران: مرتضوی، ۱۳۶۹.
۹. شمسایی، مهدی، **شادی و نشاط**، تهران: موسسه نشر شهر، ۱۳۹۲ ش.
۱۰. عمید، حسن، **فرهنگ فارسی عمید**، بی جا: اشجع، چاپ اول، ۱۳۸۹.
۱۱. فیض کاشانی، محسن، **اخلاق حسنه**، مترجم محمدباقر ساعدی، تهران: پیام عدالت، ۱۳۸۲.
۱۲. قرضایی، یوسف، **سیمای صابران در قرآن کریم**، ترجمه محمدعلی لسانی فشارکی، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، چاپ دوم، ۱۳۷۸.
۱۳. کلینی، محمد بن یعقوب، **اصول کافی**، تهران: دار الکتب الإسلامیه، ۱۴۰۵ ق.
۱۴. کلینی، محمد بن یعقوب، **الکافی**، محقق: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دار الکتب الإسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۱۵. لیثی واسطی، علی بن محمد، **عیون الحکم و المواعظ**، محقق/مصحح: حسین حسینی بیرجندی، قم: دار الحدیث، ۱۳۷۶ ش.
۱۶. محمدی ری شهری، محمد، **میزان الحکمه**، مترجم: حمیدرضا شیخی، بی جا، موسسه فرهنگی دار الحدیث بی جا: چاپ پانزدهم، ۱۳۹۵ ش.
۱۷. مجلسی، محمدباقر، **بحار الأنوار**، بیروت: احیاء التراث العربی، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ق.
۱۸. مصاحب نیا، حسین، **پاداش رنجهای زندگی**، ترجمه تسلیه الحزین، بی جا: نور الزهرا، ۱۳۹۲.
۱۹. نجفی، زهرا، **تأثیر رعایت اخلاق در موفقیت دنیوی**، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته الهیات.
۲۰. نراقی، احمد بن محمد مهدی، **معراج السعاده**، قم: هجرت، ۱۳۷۸.
۲۱. نراقی، مهدی، **جامع السعادات**، قم: دارالتفسیر، ۱۴۱۷ ق.
۲۲. نوری، حسین بن محمدتقی، **مستدرک الوسائل و مستنبط الوسائل**، بیروت: موسسه آل البيت، ۱۴۰۸ ق.
۲۳. نیلی پور، مهدی، **بهشت اخلاق**، قم: مرغ سلیمان، ۱۳۸۷ ش.