

نشریه علمی پژوهشی
پژوهشنامه ادبیات تعلیمی
سال یازدهم، شماره چهل و یکم، بهار ۱۳۹۸، ص ۵۹-۸۶

فلسفه و آموزه‌های شاد زیستن در اندیشه نظامی

دکتر ابراهیم ظاهری عبدوند* - دکتر جهانگیر صفری**

چکیده

شادی از مهم‌ترین حالات روحی و روانی انسان است که با توجه به اهمیتش در زندگی فردی و اجتماعی، از دیرباز مورد توجه اندیشمندان مختلف، از جمله شاعران بوده است. هدف این پژوهش نیز بررسی جایگاه شادی در زندگی، چرایی شاد زیستن، انواع شادی و راه‌های رسیدن به آن، در شعر نظامی است. از نظر نظامی، با توجه به زندگی پر از رنج و سختی و جهان ناپایدار، شاد زیستن برای ادامه زندگی امری اجتناب‌ناپذیر است. وی شادی‌ای را که ریشه در معنویت دارد و نتیجه فضایل اخلاقی است، به‌عنوان یکی از اهداف مهم در زندگی مطرح کرده است. به باور وی، شادی به دو دسته مطلوب و نامطلوب تقسیم می‌شود و در نتیجه عوامل مختلف ذهنی و عینی به دست می‌آید؛ اینکه انسان بر اساس فضایل اخلاقی عمل کند، دل‌بسته ثروت نباشد، دوستی و روابط اجتماعی مناسب با دیگران داشته باشد؛ حاکمان و عاملان، عدالت پیشه و به فقیران کمک کنند. همچنین داشتن خانواده سالم و طبیعت زیبا می‌تواند در انسان احساس شادی را برانگیزاند. نظامی مرگ را پایان

* استادیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شهرکرد zaheri_1388@yahoo.com

** استاد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه شهرکرد safari_706@yahoo.com

تاریخ پذیرش ۹۷/۱۲/۲۱

تاریخ وصول ۹۷/۹/۲۹

زندگی نمی‌داند و از آنجا که به اعتقاد او، این پدیده سبب وصال به معشوق ازلی می‌شود، آن را عاملی برای شادمانی می‌داند.

واژه‌های کلیدی

نظامی، فلسفه شادی، هدف زندگی، فضایل اخلاقی.

۱. مقدمه

شادی از مهم‌ترین حالات روحی و روانی انسان است که بعضی از پژوهشگران، آن را حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی و برخی، ارضای تمامی امیال دانسته‌اند (نک: آیزنک، ۱۳۷۵: ۱۱). در تعریفی جامع‌تر، شادی عبارت است از: بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجانات مثبت، راضی بودن از زندگی و فقدان افسردگی، اضطراب یا دیگر عواطف منفی (نک: آرگایل، ۱۳۸۶: ۱۴). بر این اساس می‌توان گفت شادی را پدیده عاطفی - عاطفه مثبت - در نظر گرفته یا به‌عنوان یک پدیده شناختی و نگرشی - ارزیابی کلی از کیفیت زندگی - تعریف کرده‌اند که این پدیده عاطفی و شناختی، نقش و کارکرد مهمی در زندگی فردی و اجتماعی افراد دارد؛ زیرا موجب هبستگی اجتماعی می‌شود، اعتماد اجتماعی را بالا می‌برد و موجب امید به آینده می‌گردد. «تحقیقات نشان می‌دهد که شادی صرف‌نظر از چگونگی کسب آن، می‌تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند، احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و از کسانی که با آنان زندگی می‌کنند، بیشتر اظهار رضایت می‌کنند. از طرفی، کمبود و فقدان شادی و نشاط در جامعه، افسردگی، بدبینی و ارزیابی منفی از رویدادها، بی‌علاقگی به اجتماع و کار، کم‌رنگ شدن وجدان کاری، اعتیاد به مواد مخدر، ناهنجاری‌های اجتماعی، رواج

خشونت در روابط اجتماعی، طلاق، گرایش به فرهنگ بیگانه و غیر خودی و... را به بار می‌آورد» (اکبرزاده و همکاران، ۱۳۹۲: ۶۸؛ به نقل از: مایرز، ۲۰۰۰: ۴۸۱؛ دریکوندی، ۱۳۸۱: ۶). به سبب اهمیت بسیار زیاد شادی در رشد و تعالی انسان، همواره یکی از پرسش‌های اندیشمندان این بوده است که شادی چه جایگاهی در زندگی افراد باید داشته باشد و راه‌های دستیابی به آن چیست. در پاسخ به این پرسش، به عوامل ذهنی و عینی بسیاری مانند چگونگی تصورات انسان، ثروت، اشتغال، خانواده، مذهب، ورزش و مسافرت اشاره کرده‌اند و بر این اساس، رویکردها و نظریه‌های بسیاری، از طریق گروه‌ها و متفکران مختلفی شکل گرفته است؛ در فرهنگ ایرانی اسلامی، یکی از این گروه‌ها شاعران بوده‌اند که در این پژوهش، نگرش‌های نظامی در این زمینه بررسی می‌شود. از آنجا که آثار نظامی هنوز بسیار خواننده و اندیشه‌های او بین نسل‌های مختلف در جامعه نهادینه می‌شوند و همچنین به سبب اینکه اندیشه و شعر وی محدود به زمان و مکان خاص و در انحصار گروه ویژه‌ای نیست، خصالتی جهان‌شمول دارد و می‌تواند برای انسان پیام‌های راهبردی مشترکی عرضه کند (نک: قبادی و همکاران، ۱۳۹۱: ۵۸)، بررسی اندیشه‌های مختلف او به خصوص درباره شادی، امری ضروری است.

نظامی گنجه‌ای، شاعر برجسته قرن ششم، از نظر اندیشه «هم وارث درون‌مایه‌های نیرومند شعر جهت‌دار اخلاقی و عرفانی است» (حمیدیان، ۱۳۷۳: ۱۱) و هم از حکمت باستانی ایران و یونان بهره برده است (نک: ثروتیان، ۱۳۸۲: ۳۶). وی بر اساس این آبخورهای فکری و هم بر اساس تجربه‌های شخصی خود، مسائل مختلف زندگی را واکاوی کرده و به پرسش‌های هستی‌شناسی انسان پاسخ داده است. از جمله این پرسش‌ها، می‌توان به مسئله شیوه زندگی انسان و رابطه آن با شادزیستن یا غمگین بودن اشاره کرد. نظامی در این زمینه، مسائل مختلفی مانند رابطه شادی با فلسفی زندگی، فلسفه شادی، شادی‌های مطلوب و نامطلوب و راه‌های رسیدن به شادی مطرح کرده

است که در این پژوهش، این مسائل بررسی می‌شوند و به این پرسش‌ها پاسخ داده می‌شود که از نظر نظامی، شادی در فلسفه زندگی و معنابخشی به آن، چه جایگاهی دارد؟ چرا انسان باید شاد زندگی کند؟ آیا به هر شیوه‌ای انسان باید از زندگی لذت ببرد؟ و برای رسیدن به شادی، چه راه‌هایی وجود دارد؟

۲. پیشینه تحقیق

تاکنون پژوهش مستقلی در این زمینه انجام نشده؛ اما در برخی از آثار به مسئله شادی در آثار نظامی اشاره‌ای شده است که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از: منصور ثروت در کتاب گنجینه حکمت در آثار نظامی، شاد بودن را به‌عنوان یک فضیلت در آثار نظامی مطرح و بیان کرده است که از نظر این شاعر، ریشه سعادت انسان در ترک تعلقات مادی و پذیرش مرگ است (نک: ثروت، ۱۳۷۰: ۱۳۹). احمدرضا کیخای فرزانه در مقاله «عوامل مشترک شادمانگی در رباعیات خیام، مولوی و شرفنامه نظامی» به این نتیجه رسیده است که ضمن تفاوت نگرش این شاعران درباره شادی، مشترکاتی در این زمینه، مانند دم‌غنیمتی، ترک تعلق دنیا، توجه به اخلاق، آسان‌گیری و ناپایداری زندگی دنیوی دارند (نک: کیخای فرزانه، ۱۳۸۹: ۱۴۱-۱۴۳). صفری و ظاهری در مقاله «نقش عوامل اخلاقی و سیاسی در شاد زیستن با تکیه بر شعر کهن فارسی» به نقش عوامل اخلاقی و سیاسی بر شاد زیستن بر اساس شعر و نثر کهن فارسی پرداخته و در این زمینه، به نمونه‌هایی از اشعار نظامی نیز اشاره کرده‌اند. پروانه عروج‌نیا در مقاله «شادی در حکمت قدیم ایران و تأثیر آن در ایران اسلامی»، اندیشه‌های نظامی را در زمینه غم و شادی، متأثر از حکمت قدیم ایران دانسته است (نک: عروج‌نیا، ۱۳۹۲: ۳۴).

۳. شادی در شعر نظامی

با توجه به جنبه‌های مختلف مقوله شادی در شعر نظامی، به مهم‌ترین آن‌ها پرداخته

می‌شود:

۱-۳. رابطه شادی با فلسفه زندگی از نظر نظامی

از جمله پرسش‌های بنیادینی که همواره ذهن اندیشمندان را به خود مشغول داشته، شیوه و هدف زندگی در نظام هستی است. دانش، ثروت، مقام، شهرت، عشق، زیبایی، خوش‌گذرانی و آسایش، از جمله پاسخ‌های داده‌شده به این پرسش هستند (نک: نصری، ۱۳۹۰: ۶۳-۶۹). در گفتمان‌های مختلف درباره این موضوع، شادی نیز جایگاه ویژه‌ای دارد؛ چنان‌که در حکمت باستانی ایران، شادی از نخستین آفریده‌های اهورامزدا دانسته شده است: «بنابر آنچه در بندهشن آمده است، نخست آسمان و به یاری آسمان، شادی آفریده شد و اهورامزدا بدان روی شادی را آفرید که در این جهان آمیختگی خیر و شر وجود دارد و به کمک شادی است که انسان می‌تواند در برابر شر ایستادگی کند. از سوی دیگر، شادی است که سبب ستایش اهورامزداست. وگرنه آوردن انسان به عالمی پر از درد و رنج و ویران و حواله کردن همه خوشی‌ها و خوشدلی‌ها به عالمی دیگر، نمی‌توانست انگیزه‌ای برای ستایش چنین آفریدگاری باشد» (عروج‌نیا، ۱۳۹۲: ۲۷). در آموزه‌های اسلامی نیز آرامش زندگی با شادی پیوند خورده است: «کسی که سرورش اندک باشد، آسودگی او در مرگ است» (پسندیده، ۱۳۹۲: ۱۷).

نظامی نیز متأثر از اندیشه‌های روزگار خود که ریشه در حکمت ایرانی، یونانی و اندیشه‌های اسلامی دارد، شادی را به‌عنوان یکی از اهداف زندگی معرفی کرده و بر این باور است که جهان را برای شاد بودن آفریده‌اند:

جهان غم نیرزد به شادی گرای	نه کز بهر غم کرده‌اند این سرای
جهان از پی شادی و دلخوشی‌ست	نه از بهر بیداد و محنت‌کشی‌ست

(نظامی، ۱۳۸۳: ۹۳۴)

بر این اساس، مخاطب خود را دعوت به شادبودن و غنیمت دانستن زمان حال می‌کند. او بر این باور است که برای شاد زیستن، از آنچه در آن سود نیست، نباید

پرسشی شود. شاد شدن به چاره‌اندیشی و قناعت کردن وابسته است و نباید در این راه، تن را به رنج و سختی انداخت:

شبی در جهان کیقبادی کنیم	بیا تا نشینیم و شادی کنیم
کزین پیشه اندیشه خشنود نیست	نپرسیم از آن‌ها کز او سود نیست
بکوشیم تا خوش برآید نفس	بدانچ آدمی را بود دسترس
نه زان سان که تن نعل آتش کنیم	به چاره دل خویشان خوش کنیم

(همان: ۹۳۵)

۲-۳. فلسفه شاد زیستن از نظر نظامی

ناپایداری زندگی، معمای مرگ، شکست در رسیدن به اهداف و وضعیت نامساعد اجتماعی، از جمله عواملی هستند که سبب می‌شود تا انسان از فلسفه زندگی پرسش کند و بر این مبنا نیز پاسخ‌هایی داده می‌شود (نک: نصری، ۱۳۹۰: ۴۰-۴۴)؛ چنان‌که خیام بر اساس اندیشیدن به ناپایداری زندگی، «از مخاطبانش می‌خواهد خود را از اندوه دنیای ناپایدار نجات دهند؛ چراکه گذرندگی دنیا و عمر، جبری است و در دست اختیار کسی نیست؛ از این رو می‌گوید مهم نیست که گذشته را نداری یا ممکن است آینده را نداشته باشی؛ ولی این دم را که داری، شادکام باش» (کیخای فرزانه، ۱۳۸۹: ۱۲۸). بر این اساس است که می‌سراید:

از دی که گذشت هیچ از او یاد مکن	فردا که نیامده است فریاد مکن
بر نامده و گذشته بنیاد مکن	حالی خوش باش و عمر بر باد مکن

(خیام، ۱۳۷۳: ۱۳۶)

از نظر نظامی نیز هدف و فلسفه زندگی، شاد زیستن است. از نظر او، از بین غمگین بودن و شاد زیستن، انسان باید زندگی خود را با شادی به سر ببرد. ریشه این نوع نگرش شاعر را باید در نوع نگاهش به زندگی، جهان و مرگ جست‌وجو کرد. وی، بر

این باور است که جهان ارزشی ندارد و زندگی، پر از رنج و سختی است؛ بنابراین شایسته نیست که انسان غم جهان را بخورد:

در این دم که داری به شادی بسیج
که آینده و رفته هیچ است هیچ
نه ایم آمده از پی دل خوشی
مگر کز پی رنج و سختی کشی
(نظامی، ۱۳۸۳: ۷۹۷)

همچنین نظامی دنیا و کار آن را ناپایدار می‌بیند؛ پس افراد را دعوت می‌کند زمان حال را غنیمت بدانند و به شادی پردازند. «ناپایداری زندگی در دنیا نباید خردمند را به غم و تحسر بکشانند؛ بلکه این حقیقت را به او یادآور می‌شود که باید لحظات زندگی را غنیمت شمرد و در این جهان شاد بود و برای آنچه در ورای این عالم به ناچار خواهد رفت، نیکی و نیک‌نامی اندوخت» (عروج‌نیا، ۱۳۹۲: ۳۵):

چو هست این دیر خاکی سست بنیاد
به بادش داد باید زود چون باد
بیا تا یک دهن پر خنده داریم
یک امشب را به شادی زنده داریم
(نظامی، ۱۳۸۳: ۱۶۳)

در ابیات زیر، نظامی از زبان شخصیتی که در حال اعدام است، می‌گوید: عمر انسان بسیار کوتاه و مرگ در پیش است؛ بنابراین نباید عمر کوتاه را با غم خوردن تباه کرد:

پرسیدش از مهربانان یکی
که خرم چرایی و عمر اندکی
چنین داد پاسخ که عمر اینقدر
به غم بردنش چون توانم به سر
(همان: ۸۴۰)

از آنجا که انسان نمی‌تواند گذشته را تغییر دهد و نمی‌داند فردا چه اتفاقی می‌افتد؛ بنابراین نباید خود را اندوهگین و مشغول به گذشته و آینده کند. همچنین سرانجام هر پیشه‌ای نیز مشخص است؛ بنابراین هیچ چیز، شایسته غم خوردن نیست:

چنان به که امشب تماشا کنیم
چو فردا رسد کار فردا کنیم
مکن جز طرب کردن اندیشه‌ای
پدید است بازار هر پیشه‌ای

(همان: ۹۳۴)

بر این اساس، نظامی به این نتیجه می‌رسد عالم برای خوش بودن است و از افراد می‌خواهد چندان دل‌بسته دنیا نباشند تا گرفتار تازیانه زمانه و غم‌های آن نشوند:

تا چند غم زمانه خوردن تازیدن و تازیانه خوردن
عالم خوش خور که عالم این است تو در غم عالمی، غم این است

(همان: ۴۶۱)

۳-۳. شادی‌های مطلوب و نامطلوب در اندیشه نظامی

از جمله موضوع‌های مطرح‌شده درباره شادی، شادی و لذت‌های مطلوب و نامطلوب بوده است؛ چنان‌که افلاطون در این زمینه می‌نویسد کسانی که با تفکر و تحقیق بیگانه‌اند و عمر را در مجالس عیش و نوش و در آغوش لذایذ جسمانی می‌گذرانند لذت حقیقی را نمی‌چشند، «بلکه مانند گاوان نگاه خود را به‌سوی پایین دوخته و سر در آغل لذایذ گذران فرورده‌اند. بدین سان عمری به خور و خواب می‌گذرانند و کاری جز پر کردن شکم و جستن روی یکدیگر ندارند. گاهی هم برای اینکه این لذت‌ها را از یکدیگر برابند، با شاخ و لگد به جان یکدیگر می‌افتند و چون هوس‌های‌شان تسکین‌پذیر نیست، یکدیگر را چنان می‌زنند و لگدکوب می‌کنند تا بمیرند؛ زیرا هرگز از غذاهایی که با هستی حقیقی، خویشی دارند، تغذیه نکرده‌اند» (افلاطون، ۱۳۵۳: ۵۸۵-۵۸۶). ارسطو نیز شادی و فضیلت و سعادت را به هم وابسته و سعادت واقعی را از لهو و لعب جدا می‌داند (نک: ارسطو، ۱۳۸۶: ۴۰۹). در اسلام نیز شادی به دو دسته مطلوب و نامطلوب دسته‌بندی می‌شود و شادی واقعی این است که جهت‌گیری الهی دارد، در نتیجه هدایت خداوند و داشتن ایمان قوی به دست می‌آید و از توانگری روح و روان حاصل می‌شود (نک: موسوی و قاسم‌زاده، ۱۳۹۷: ۱۵۸-۱۵۹). نظامی نیز شادی‌ها را به دو دسته، شادی‌های مطلوب و نامطلوب تقسیم کرده است. از

نظر وی، شادی‌هایی که ریشه در معنویت و فضایل اخلاقی دارند، مطلوب هستند و هدف از زندگی را دستیابی به این نوع شادی دانسته است. به باور او، شادی واقعی و مطلوب از اعتقاد به خداوند ناشی و در همه موجودات نیز دیده می‌شود:

گر سر چرخ است، پر از طوق اوست و در دل خاک است، پر از شوق اوست
(نظامی، ۱۳۸۴: ۶)

و شادی و لذت پایدار، زمانی حاصل می‌شود که انسان به شناخت خداوند برسد:
گفت کایزد شناختن به درست خوش‌تر از هرچه در ولایت توست
(همو، ۱۳۸۶: ۶۴)

نظامی در ابیاتی مانند ساقی‌نامه، برای ایجاد شادی، افراد را دعوت به می‌نوشی می‌کند که لذتی نامطلوب است؛ چنان‌که در ابیات زیر دیده می‌شود:

بیا ساقی، آن شربت جان‌فزای به من ده که دارم غمی جانگزای
مگر چون بدان شربت آرم نشاط غمی چند را درنوردم بساط
(همو، ۱۳۸۱: ۹۴)

اما در ساقی‌نامه‌های دیگر، شاعر دست به تأویل و تشریح می‌زند و بیان می‌کند منظور از می، باده توحید است:

بیا ساقی، از خنب دهقان پیر می در قدح ریز چون شهد و شیر
نه آن می که آمد به مذهب حرام می کاصل مذهب بدو شد تمام
(همان: ۷۵)

فضایل اخلاقی نیز مانند قناعت سبب ایجاد شادی مطلوب در انسان می‌شوند که در این زمینه، وی متأثر از آموزه‌های دینی و اسلامی است. پیامبر درباره تأثیر قناعت بر شادی فرموده‌اند: «آگاه باشید که برای هرکس، روزی‌ای هست که به ناچار به او می‌رسد؛ پس اگر کسی به آن راضی باشد، مایه برکت او می‌شود و نیازهایش را فرامی‌گیرد و کسی که به آن راضی نباشد، مایه برکت او نمی‌شود» (پسندیده، ۱۳۹۲:

۵۴). نظامی نیز بر این اساس سروده است:

تا بود، محتشم نهاد بود به قناعت کسی که شاد بود
(نظامی، ۱۳۸۶: ۱۶۹)

تفکر کردن در انجام کارها و عاقبت‌اندیشی نیز باعث ایجاد شادی بادوام و مطلوب در انسان می‌شود:

کامه وقت ارچه ز جان خوش تر است عاقبت‌اندیشی از آن خوش تر است
(همو، ۱۳۸۴: ۱۱۷)

از نظر نظامی، لذت‌های جسمانی، جزو لذت‌های نامطلوب هستند؛ چنان‌که وی به انتقاد از افراد شکم‌باره می‌پردازد و به آنان گوشزد می‌کند شکمبارگی - نماد لذت‌های دنیوی - موجب می‌شود انسان از عهدی که با خداوند بسته است، غافل شود:

ای شده خشنود به یکبارگی چون خر و گاوی به علف‌خوارگی
بر سر کار آی، چرا خفته‌ای؟ کار چنان کن که پذیرفته‌ای
(همان: ۱۴۳)

از نظر همچنین شاد شدن به مال دنیا نیز در نظر این شاعر نکوهیده است:

داری دو سه میخ زنگ‌خورده و آن هم به زکات گرد کرده
از شادی آن قراضه چند گویی که منم جهان خداوند
(همو، ۱۳۸۳: ۴۸۹)

۳-۴. عوامل مؤثر در رسیدن به شادی

از نظر نظامی عوامل شناختی، ذهنی و عینی مختلفی مانند فضایل اخلاقی، سن، سیاست، اقتصاد، عوامل اجتماعی و فرهنگی و طبیعت، در ایجاد شادی مؤثر هستند که به بررسی آن‌ها پرداخته می‌شود:

۳-۴-۱. رابطه شادی با فضایل اخلاقی

از جمله عوامل ایجادکننده شادی، اندیشه‌های مذهبی و توجه به اخلاق است. در زمینه رابطه تفکرات مذهبی و معنوی با شادی، باید گفت که مذهب و اعتقادات معنوی بر سلامت ذهن تأثیر مثبت می‌گذارد، در فراهم کردن معنی و هدف زندگی نقش دارد و رابطه با خدا، از طریق تجربه دعا و تجارب مذهبی، به‌عنوان نوعی رابطه حمایتی اجتماعی عمل می‌کند (نک: آرگایل، ۱۳۸۶: ۲۷۵). توجه به اخلاق و معنویت، از موضوعات محوری در اندیشه نظامی است. چنان‌که وی بر این باور است شعری که نه بر پایه فضایل اخلاقی و هدایت بشریت، بلکه برای برآوردن آمال و آرزوهای دنیوی باشد، نه تنها ارزش هنری ندارد، بلکه عزت و مایه شاعری را نیز از بین می‌برد (نک: قبادی و همکاران، ۱۳۹۱: ۵۹). بر این اساس، او، یکی از مهم‌ترین عوامل ایجادکننده شادی را، توجه به امور معنوی و فضایل اخلاقی دانسته است. از نظر وی، بخشش و کمک به دیگران موجب می‌شود روحیه شادی در بین مردم به‌خصوص تنگدستان جامعه ایجاد شود:

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

کینه و سوءنیت سبب می‌شود تا انسان همواره در رنج و عذاب باشد؛ بنابراین انسان برای شاد زیستن، باید دلی ساده و خالی از هرگونه رذیلت اخلاقی داشته باشد:

ساده‌دل است آب که دل خوش رسید وز گرهی، عود در آتش رسید
(همو، ۱۳۸۴: ۱۵۵)

در حکمت باستانی ایران، دروغ سبب رنج و راستی، سبب شادی است. مینوی خرد برای تحقق آسایش تن و نجات روان، کسب برخی فضایل همچون راستی را لازم می‌شمارد (نک: عروج‌نیا، ۱۳۹۲: ۲۹-۳۰). به اعتقاد نظامی نیز راستی سبب می‌شود تا انسان حتی در مواقع آسیب‌زا، صدمه‌ای نبیند و همواره شاد باشد:

چو سرو از راستی برزد علم را ندید اندر خزان تاراج غم را

(نظامی، ۱۳۸۳: ۱۲۵)

از جمله راه‌های دستیابی به شادی در دین اسلام، رهایی از دلبستگی‌های دنیوی است. «اگرچه انسان با دل‌بستن به دنیا، تصور می‌کند که شادی مضاعفی به دست آورده است، شادی پایدار زمانی رخ خواهد داد که بتواند خود را از این دلبستگی‌ها برهاند. [...] امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: چگونه است حال شما که به اندکی از دنیا که دریابید شادمان می‌گردید و بسیاری از آخرت که از آن محرومید، شما را اندوهناک نمی‌گرداند؟!» (خطیب، ۱۳۹۱: ۵۲). از نظر نظامی، وقتی انسان دل‌بسته‌تعلقات دنیوی‌ای باشد که تمامی ندارند، همواره در غم می‌زید؛ بنابراین ترک تعلق از خواسته‌های دنیوی و از بند وجود رستن، سبب شادی در انسان می‌شود:

چو در بند وجودی، راه غم گیر فراغت بایستد راه عدم گیر

(نظامی، ۱۳۸۳: ۱۶۹)

نظامی می‌گوید 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 بدورند:

خوشا روزگارا که دارد کسی که بازار حرصش نباشد بسی

(همان: ۷۴۵)

از دیگر راه‌هایی که فرد می‌تواند پیش گیرد تا شاد زید، کم‌خوری است. نظامی می‌گوید شکم‌باره نباشید؛ چراکه شکم‌بارگی موجب کوتاهی عمر، رنج و اندوه می‌شود:

ز کم‌خوارگی کم شود رنج مرد نه بسیار ماند آن‌که بسیار خورد

همیشه لب مرد بسیارخوار در آروغ بد باشد از ناگوار

(همان: ۱۰۲۹)

از نظر نظامی، صبر کردن در هنگام مشکلات نیز مهم‌ترین ابزار برای رهایی از غم

است:

گرچه پیکان غم جگردوز است درع صبر از برای این روز است

(همو، ۱۳۸۶: ۵۲)

۳-۴-۲. رابطه بین سن با شادی

بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه رابطه بین سن و شادی، می‌توان گفت با افزایش سن، رضایت از زندگی افزایش می‌یابد؛ هرچند که عواملی مانند بهداشت کم و درآمد پایین، سبب می‌شود افراد احساس بهزیستی کمتری داشته باشند (نک: آرگایل، ۱۳۸۶: ۲۵۰-۲۵۲). از نظر نظامی، سن نیز نقش مؤثری در شادی دارد. وی در تقسیم‌بندی‌ای که از عمر انسان می‌کند، تا سی‌سالگی را دوران شادی و نشاط می‌نامد و پس از آن را دوران رنج، سختی و اندوه که ریشه این نگرش شاعر را باید در وضعیت معیشتی و بهداشتی سالخورده‌گان در دوران شاعر جست‌وجو کرد:

چهل‌ساله فروریزد پر و بال	نشاط عمر باشد تا به سی سال
بصر کندی پذیرد، پای سستی	پس از پنجه نباشد تندرستی
چو هفتاد آمد، افتاد آلت از کار	چو شصت آمد، نشست آمد پدیدار
بسا سختی که از گیتی کشیدی	به هشتاد و نود چون در رسیدی

(نظامی، ۱۳۸۳: ۱۲۹)

بنابراین نظامی در تقابل بین دوران جوانی با پیری، جوانی را دوران خوشی و پیری را دوران تلخی توصیف می‌کند:

گرچه جوانی همه خود آتش است	پیری تلخ است و جوانی خوش است
----------------------------	------------------------------

(همو، ۱۳۸۴: ۹۵)

چراکه جوانی دوره طراوت و سرزندگی، اما پیری همراه صد عیب و بیماری و دوران برگ‌ریز عمر است:

جوانی بود خوبی آدمی	چو خوبی رود کی بود خرمی
چو باد خزانی درآید به باغ	زمانه دهد جای بلبل به زاغ
ریاحین ز بستان شود ناپدید	در باغ را کس نجوید کلید

(همو، ۱۳۸۳: ۷۲۵)

۳-۴-۳. نقش عوامل سیاسی در شاد زیستن

عوامل سیاسی نیز می‌توانند نقش برجسته‌ای در ایجاد شادی در بین مردم داشته باشند. حاکمان با بهره‌گیری از تدابیر درست، مانند عدالت‌ورزی، دین‌داری، ایجاد امنیت، بخشش مالیات، رسیدگی به دادخواهی مظلومان، رفع نیازهای فقیران، مهربانی کردن، شاد بودن، دین‌داری و خردگرایی، می‌توانند کشور را آباد و در نتیجه مردم را شاد کنند (نک: صفری و ظاهری، ۱۳۹۲: ۸۹). از نظر نظامی، حاکمان و عاملان، نقش مهمی در ایجاد شاد یا غمگین کردن مردم دارند؛ زیرا هر عملی از آنان، تأثیرش را بر سایر جنبه‌های زندگی افراد می‌گذارد. شاهان می‌توانند با عدالت‌گرایی، رفع ظلم و ستم و فراهم کردن زمینه‌های آسایش مردم، موجب شادی آنان شوند و همچنین می‌توانند با سلب امنیت از جامعه، آنان را گرفتار رنج و سختی و در نتیجه اندوه کنند. نظامی معتقد است مهربانی شاهان بر روحیه مردم اثر می‌گذارد و آنان را شاد می‌کند. به اعتقاد وی، حاکمان باید در پی راحتی و در نتیجه شادی مردم باشند. وظیفه حاکم این است که عمرش را در این راه بگذارد تا دل‌های مردم را با عدل و ظلم‌ستیزی‌اش خشنود کند:

عمر به خشنودی دل‌ها گذار تا ز تو خشنود بود کردگار

(نظامی، ۱۳۸۴: ۸۲)

نظامی گوشزد می‌کند شاهانی هستند که با لشکرکشی‌ها ممالک را خراب می‌کنند؛ اما شاهانی نیز هستند که به عمارت و آبادانی می‌پردازند و بدین گونه موجب آسایش مردم را فراهم می‌کنند که نتیجه عمل آنان، اشاعه روحیه شادی در بین مردم است:

در آن رخنه منگر که از رنج و تاب شد از مملکت دور اکنون خراب
نگر تا به این شاه گردون سریر دگر باره چون شد عمارت‌پذیر
برآراست ویرانه‌ای را به گنج به تیماری از مملکت برد رنج

(همو، ۱۳۸۳: ۹۷۰)

وی در خطاب به حاکمان زمان می‌گوید فرض کنید ملک ضعیفان را به ستم گرفتید و مال یتیمان را خوردید، آیا در روز قیامت در پیش خداوند شرمگین نمی‌شوید؟ نظامی با ترساندن حاکمان از بازخواست روز قیامت، در پی این است تا آنان را برای فراهم کردن زمینه‌های آسایش و راحتی مردم تشویق کند:

راحت مردم طلب، آزار چیست؟	جز خجلی حاصل این کار چیست؟
ملک ضعیفان به کف آورده گیر	مال یتیمان به ستم خورده گیر
روز قیامت که بود داوری	شرم نداری که چه عذر آوری؟

(همو، ۱۳۸۴: ۷۹)

و از حاکمان می‌خواهد همان‌گونه که ضعیفان به حاکمان خود می‌نازند، آنان نیز باید مردم را نوازش کنند تا مردم نیز شاد باشند:

رسم ضعیفان به تو نوازش بود	رسم تو باید که نوازش بود
----------------------------	--------------------------

(همان: ۹۳)

وقتی حاکم بر اساس عدل و داد با مردم عمل کند، نتیجه عمل او زدودن اندوه و گسترش شادی است؛ چنان‌که نظامی در توصیف نوع حکومت بهرام گور به این مسئله اشاره می‌کند:

عدل می‌کرد و داد می‌فرمود	خلق ازو راضی و خدا خشنود
کرد با دادپروران یاری	با ستمکارگان ستمکاری
قفل غم را درش کلید آمد	کامد او، فرخی پدید آمد

(همو، ۱۳۸۶: ۱۰۱)

از دیگر راه‌هایی که حاکمان می‌توانند با انجام آن، اندوه بین مردم را از بین ببرند، بخشش خراج‌هاست؛ چنان‌که بهرام گور با انجام این کار، موجبات شادی مردم کشورش را فراهم می‌کند:

هفت سال از جهان خراج افگند	بیخ هفتادساله غم برکند
----------------------------	------------------------

(همان: ۱۰۶)

۳-۴-۴. نقش عوامل اقتصادی در خوش دلی

از دیگر عوامل شادی آفرین، مسائل اقتصادی است. رابطه بین اقتصاد و شادی، رابطه‌ای دوسویه است؛ برخی از عوامل اقتصادی موجب شادی می‌شوند و رضایت از زندگی را بالا می‌برند و در مقابل نیز شادی، سبب بهبود عملکرد اقتصادی افراد می‌شود. نظامی به نقش عوامل اقتصادی در ایجاد شادی پرداخته و در این زمینه مسئله ثروت را مطرح کرده است. در پژوهش‌های انجام شده، نشان داده شده است برخلاف آنچه تصور می‌شود، ثروت همواره باعث ایجاد شادی نمی‌شود و درآمد و ثروت تا اندازه‌ای که نیازهای مادی افراد به‌ویژه افراد کم‌درآمد را برطرف کند، بر شادمانی تأثیر دارد (نک: دهقانی و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۶۰). در قرآن، ثروت به‌عنوان سیله‌ای برای تقرب به خداوند و توجه به بندگان کم‌بضاعت معرفی شده است. از انسان خواسته شده است تا سهم و بهره‌اش را در دنیا فراموش نکند و همان‌گونه که خداوند به وی نیکی کرده است، او هم به دیگران نیکی کند (قصص: ۷۷) و همچنین از ثروت در صورت استفاده اشتباه و نادرست، به‌عنوان عامل سقوط انسان و گرفتار شدن در دام غرور و خودنمایی یاد شده است (معارج: ۲۱-۱۸). نظامی نیز متأثر از آموزه‌های دینی، معتقد است ثروت، هم می‌تواند موجب شادی افراد شود هم اندوه آنان. از آنجا که انسان با داشتن زر می‌تواند کارهای خود را انجام دهد، ثروت در انجام کارها و در نتیجه دستیابی به شادی اهمیت بسیار می‌یابد:

فروزندهٔ مرد شد خواسته
کزو کارها گردد آراسته
زر آن میوهٔ زعفران‌ریز شد
که چون زعفران شادی‌انگیز شد

(نظامی، ۱۳۸۳: ۸۰۶)

نظامی معتقد که نوع نگرش انسان به ثروت، شیوهٔ به دست آوردن و مصرف آن در

ایجاد غم یا شادی بسیار مهم است. برای شاد زیستن، نباید انسان دل‌بسته زر باشد؛ زیرا «میل و رغبت بی‌اندازه به مظاهر دنیا و دنیاطلبی، یکی از زمینه‌های حزن و اندوه است. پیامبر اکرم (ص) فرمود: رغبت و میل افراطی به دنیا، غم و اندوه را زیاد می‌کند و زهد و بی‌رغبتی به دنیا، موجب راحتی قلب و بدن می‌شود» (سماک‌امانی، ۱۳۸۵: ۹۸):

وان‌که چو سیماب غم زر نخورد نقره شد و آهن سنجر نخورد

(نظامی، ۱۳۸۴: ۴۳)

زر برای خرج کردن است نه اندوختن و حساست ورزیدن که در این صورت، موجب اندوه انسان می‌شود:

زر به خوردن مفرح طرب است چون نهی، رنج و بیم را سبب است

آن‌که خود را ز رنج و بیم کشی زرپرستی بود، نه سیم‌کشی

(همو، ۱۳۸۶: ۴۳-۴۴)

همچنین نظامی معتقد است انسان نباید به‌خاطر به دست آوردن درم، خود را خشمناک و اندوهگین کند؛ زیرا این جهان ارزش آن را ندارد انسان دمی در آن با ناخشنودی به سر برد؛ بنابراین باید در زندگی آسان‌گیر بود تا زندگی به آسانی و خوشی بگذرد:

ز بهر درم تند و بدخو مباش تو باید که باشی درم گو مباش

مشو در حساب جهان سختگیر همه سختگیری بود سخت میر

به آسان‌گذاری دمی می‌شمار که آسان زید مرد آسان‌گذار

(همو، ۱۳۸۳: ۹۳۵)

۳-۴-۵. نقش عوامل اجتماعی در ایجاد شادی

اجتماعی بودن، یکی از راه‌های رسیدن به شادی است و پژوهش‌های روان‌شناسان نشان می‌دهد افرادی که با دیگران به‌خصوص دوستان، اعضای خانواده و خویشاوندان،

رابطه و تعامل دارند، سطح شادی بالایی دارند و انزوای اجتماعی، فرد را در معرض خطر بالایی از افسردگی قرار می‌دهد (نک: ولیزاده، ۱۳۸۱: ۱۸۱؛ موسوی و قاسم‌زاده، ۱۳۹۷: ۱۰۱). ارتباط نزدیک میان شادکامی و معاشرت، می‌تواند به سبب رضایت ارضای نیازهای اجتماعی، برآوردن نیازهای مربوط به عزت‌نفس یا یادآوری روابط نزدیک در زمان کودکی باشد (نک: ساپنگتون، ۱۳۸۲: ۴۲).

در اندیشه‌های عارفانی مانند شمس، شادی از طریق داشتن دوست و با وی بودن، نفی تنهایی و انزواطلبی حاصل می‌شود: «حروف منظوم را پهلوی همدیگر می‌نویسی چگونه خوش می‌آید. تا بدانی که خوشی در جمعیت یاران است، پهلوی همدگر می‌نازند و جمال می‌نمایند» (شمس تبریزی، ۱۳۷۷: ۴۲). از نظر نظامی نیز از جمله عوامل اجتماعی مهم و تأثیرگذار در ایجاد شادی، داشتن دوست است. وی معتقد است دوست موجب خوش‌دلی انسان می‌شود و نشان دوست واقعی این است که بر دردهای آدم مرهم می‌گذارد و با ایجاد آرامش و راحتی، فرد را به شادی می‌رساند:

خوش‌دل آن شد که باشدش یاری گر بود کاجکی چنان، باری
(نظامی، ۱۳۸۶: ۱۷۱)

دوست بود مرهم راحت رسان گر نه، رها کن سخن ناکسان
(همو، ۱۳۸۴: ۱۶۳)

داشتن دوست و همدم سبب می‌شود که انسان راحت‌تر بتواند کارهای سخت را انجام بدهد:

نحلی که به شهد خرمی کرد آن شهد ز روی همدمی کرد
پيله که بریشن کلاه است از یاری هم‌رهان راه است
از یاری هم‌رهان کشد مور آن را که ازو فزون بود زور
(همو، ۱۳۸۳: ۳۹۷)

و در نتیجه بر غم و عوامل ایجادکننده آن چیره شود:

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 آن یک نفس
(همو، ۱۳۸۴: ۴۸)

در زندگی اجتماعی نیز انسان باید به گونه‌ای بزید که به شاد شدن دیگران، شاد و با اندوه دیگران غمگین شود:

چو مطرب به سور کسان شاد باش ز بند خود ار سروی آزاد باش
(همو، ۱۳۸۳: ۱۰۲۳)
به غمخواری یکدگر غم خوریم به شادی همان یار یکدیگریم
(همان: ۱۰۶۳)

تا دیگران نیز هنگام دچار مشکلات شدن، فرد را مورد طعن قرار ندهند و به یاری‌اش بشتابند.

از نظر نظامی، انسان عاقل باید غم خود را از دیگران به خصوص دشمنان پنهان نگه دارد تا موجب شادی آنان نشود:

عاقل به اگر نظر ببندد زان گریه که دشمنی بخندد
دانا به اگر نیاورد یاد زان غم که مخالفی شود شاد
(همان: ۴۷۸)

از دیگر عوامل اجتماعی مؤثر در ایجاد شادی، خانواده است. «در میان عوامل اجتماعی، نقش خانواده در شکل‌گیری شادی، همچون سایر ویژگی‌های انسان، بیشتر مورد توجه بوده است» (جوکار، ۱۳۸۶: ۳۷۷). بعضی از پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد زندگی با فرد مورد علاقه موجب شادمانی می‌شود و در جوامع جمع‌گرا، ازدواج عاملی برای شادمانی است و طلاق استرس‌زا و ناخوشایند دانسته شده است (نک: میرشاه

جعفری و همکاران، ۱۳۸۱: ۵۶). از نظر نظامی، گذشته از دوستان و داشتن ارتباط مناسب با دیگران، خانواده سالم نیز می‌تواند احساس آرامش و شادی ایجاد کند؛ به‌خصوص خانواده‌ای که در آن، ازدواج با فرد دل‌خواه انجام شده باشد؛ چنان‌که در داستان «خیر و شر»، خیر پس از رسیدن به دختر گُرد - این ازدواج بر اساس عشق دوسویه شکل گرفته است - زندگی خود را با شادی آغاز می‌کند:

شادمان زیستند هر دو به هم ز آنچه باید، نبود چیزی کم
عهد پیشینه یاد می‌کردند و آنچه‌شان بود، شاد می‌خوردند
(نظامی، ۱۳۸۶: ۲۸۴)

شوهر نیز نقش مهمی در ایجاد شادی در خانه دارد، به‌ویژه اینکه دارای فضایل اخلاقی باشد. در غیر این صورت، موجب رنج اعضای خانواده به‌خصوص همسر خانواده می‌شود. در قصه «افسانه گفتن دختر پادشاه اقلیم سوم» زن ملیخا در گفت‌وگوی با بشر، به این موضوع اشاره می‌کند که به‌سبب دروغ‌گویی و بد بودن شوهر، همواره در رنج و عذاب بوده است که لحن گفتار وی در این صحنه، نشان می‌دهد از زندگی خود رضایت نداشته و اندوهناک بوده است:

سال‌ها شد که من به رنجم ازو جز بدی هیچ برنسنجم ازو
من به بالین نرم او خفته او به من بر دروغ‌ها گفته
(همان: ۲۱۲)

در توصیفاتی که نظامی از خانواده‌های دارای چند همسر ارائه می‌دهد، از هوو به‌عنوان یک عامل غم‌انگیز نام برده است:

داشتی تا ز غصه جان نبرم ازدهایی برابری نظر
کشتنم را چه در خورد ماری؟ گر کشی، هم به تیغ خود، باری
(همان: ۱۹۵)

صاحب فرزند شدن نیز شادی افزاست:

به فرزند فرخ دلم شاد گشت که با گوهر و گنج همزاد گشت

(همو، ۱۳۸۳: ۹۹۱)

و داشتن فرزند سالم نیز موجب شادی پدر و مادر می‌شود؛ همان گونه که وقتی بلقیس از حضرت سلیمان می‌شنود فرزندشان سلامتی‌اش را به دست می‌آورد، شاد می‌شود:

گشت بلقیس از این سخن شادان کز خلف خانه می‌شد آبادان

(همو، ۱۳۸۶: ۱۸۹)

۳-۶-۴. رابطه مرگ‌اندیشی با شادی

مرگ از مهم‌ترین دغدغه‌های هستی‌شناختی انسان است که موجب ایجاد اضطراب در انسان می‌شود؛ اما نگرش دینی از این اضطراب می‌کاهد؛ زیرا می‌گوید زندگی با مرگ به پایان نمی‌رسد و بدین ترتیب نوعی حس امنیت روان‌شناختی و امید به جاودانگی را فراهم می‌آورد و موجب افزایش سطح بهزیستی می‌شود (نک: آقابابایی و همکاران، ۱۳۹۵: ۳۶). در آموزه‌های اسلامی نیز از مرگ به‌عنوان عاملی برای رضایت از زندگی نام برده شده است؛ چنان‌که از پیامبر^(ص) روایت شده است از مرگ زیاد یاد کنید؛ زیرا اگر شما در تنگنا باشید، آن را برای شما می‌گشاید و از آن رضایت پیدا می‌کنید و اگر در غنا باشید، آن را مغبوض شما می‌کند؛ پس بخشنده می‌شوید و به پاداش می‌رسید (نک: دیلمی، ۱۳۹۸: ۱۸) و همچنین در عرفان اسلامی، مرگ به‌عنوان عامل شادی معرفی شده است؛ چنان‌که سنایی مرگ را می‌ستاید و از نظر او، آن‌گاه انسان می‌تواند روی شادی را ببیند که چهره‌اش از مرگ زعفرانی شود. در نزد شمس تبریزی نیز اشتیاق برای مرگ و رها شدن از تنگنای این جهان، عاملی برای شادی و خوشدلی است (نک: صفاری و شهرامی، ۱۳۹۲: ۱۷۵؛ محمدی آسیابادی و علیپور،

۱۳۸۸: ۱۳۵). نظامی نیز مرگ را ترسناک نمی‌داند و عاملی برای نگرانی و در نتیجه اضطراب نمی‌شناسد. این موضوع ریشه در نگرش دینی شاعر دارد. از نظر او، مرگ، انسان را از یک خوردگاه (دنیا) به یک بزمگاه شاهانه (قرب حق) انتقال می‌دهد؛ پس انسان باید به سبب اینکه مرگ سبب وصال به معشوق ازلی می‌شود، از آن شاد باشد:

گر مرگ رسد چرا هراسم	کان راه به توست می‌شناسم
آن مرگ نه باغ و بوستان است	کو راه سرای دوستان است
گر بنگرم آن چنان که رای است	این مرگ نه مرگ نقل جای است
از خوردگهی به خوابگاهی	وز خوابگاهی به بزم شاهی
چون شوق تو هست خانه خیزم	خوش خسبم و شادمانه خیزم

(نظامی، ۱۳۸۳: ۳۷۴)

نظامی پس از اندیشه کردن درباره مرگ، نتیجه می‌گیرد چون باید مُرد و این جهان را ترک گفت؛ پس چه بهتر است که شاد زندگی کنیم و در این شادی، به یاد خدا باشیم و دیگران را نیز شاد بگردانیم:

اگر صد سال مانی ور یکی روز	بباید رفت از این کاخ دلافرز
پس آن بهتر که خود را شاد داری	در آن شادی خدا را یاد داری

(همان: ۱۶۳)

۳-۴-۷. نقش طبیعت در ایجاد شادی و نشاط

از دیگر عوامل مؤثر در ایجاد شادی که در آموزه‌های دینی نیز به آن توجه شده است، رفتن به تفریح‌گاه‌ها و نگاه کردن به منظره‌های سرسبز و زیباست (نک: پسندیده، ۱۳۹۲: ۲۸). از نظر نظامی، طبیعت سبز و خرم، فصل بهار و هوای معتدل و مطبوع نیز سبب ایجاد شادی در انسان می‌شوند:

به درختی ستبر و عالی شاخ
سبز و پاکیزه و بلند و فراخ

سبزه در زیر او چو سبز حریر دیده از دیدنش نشاط‌پذیر
(نظامی، ۱۳۸۶: ۲۰۴)

هوا معتدل بوستان دلکش است هوای دل دوستان زان خوش است
(همو، ۱۳۸۳: ۷۴۱)

هوایی معتدل چون خوش نخندیم تنوری گرم نان چون درنندیم
(همان: ۱۸۱)

۳-۴-۸. عوامل شادی‌آفرین در باورهای عامه

نظامی همچنین از عوامل شادی‌آفرینی نام برده است که ریشه در نگرش‌ها و باورهای عامیانه دوره شاعر دارند؛ برای مثال پاس گنج، سبب شادی می‌شود:

به تعلیم، او بیشتر برد رنج که خوش دل کند مرد را پاس گنج
(نظامی، ۱۳۸۳: ۷۴۶)

بر اساس باورهای گذشتگان، از جمله عوامل تأثیرگذار بر شادمانی، تأثیر نجوم است؛ چنان‌که مولانا می‌سراید:

هر که را با اختری پیوستگی است مر ورا با اختر خود هم تگی است
طالعش گر زهره باشد در طرب میل کلی دارد و عشق و طلب
(مولوی، ۱۳۷۵: ۷۵۱)

نظامی نیز می‌گوید هرگاه که زهره در خانه خود، یعنی ثور قرار گیرد، دور، دور شادی است:

داشت دور زمانه طالع ثور صاحب زهره، زهره صاحب دور
در چنان دور غم کجا باشد که درو زهره کدخدا باشد
(نظامی، ۱۳۸۶: ۱۰۷)

از میان گیاهان، از زعفران، به‌عنوان گیاه شادی‌آفرین نام برده شده است:

آنچه بینی که زعفران زرد است؟ خنده بین زانکه زعفران خورده است
(همان: ۱۹۷)

در پژوهش‌های انجام‌شده، نشان داده شده است که رنگ‌های سرد شامل رنگ‌های آبی، سبز، فیروزه‌ای و نقره‌ای خاصیت آرامش‌بخشی دارند. رنگ‌های گرم مانند قرمز، صورتی، زرد، طلایی و نارنجی حالت روحی مختلفی همچون هیجان یا خشم به انسان می‌بخشند. رنگ‌های ترکیبی همچون ارغوانی، سوسنی و بنفش، هم آرام‌بخش و هم مهیج هستند (نک: بهنام، ۱۳۹۶: ۱۶). در باورهای عامیانه، از میان رنگ‌ها، رنگ زرد شادی‌آفرین است و اینکه زر و زعفران در انسان ایجاد شادی می‌کنند، به سبب رنگ زردشان است:

زردی است آن که شادمانی ازوست ذوق حلواي زعفرانی ازوست
زر که زرد است، مایه طرب است طین اصفر عزیز ازین سبب است
(نظامی، ۱۳۸۶: ۱۹۷)

۴. نتیجه‌گیری

نظامی متأثر از اندیشه‌های اسلامی و عرفانی، حکمت ایران باستان و یونان و بر اساس تجربه‌های خود در زندگی، به این نتیجه رسیده است که شاد زیستن جایگاه بسیار مهمی در زندگی دارد و حتی بیان می‌کند جهان را برای شاد زیستن آفریده‌اند. از نظر او، از آنجا که زندگی پر از رنج و سختی، جهان ناپایدار و مرگ در پیش است، انسان نباید در این جهان اندکی غم به خود راه دهد و با فکر کردن به گذشته و آینده، زندگی خود را اندوهناک کند. وی بر این باور است که انسان برای شاد زیستن، نباید به هر کاری تن بدهد. او شادی‌ها را به دو دسته مطلوب و نامطلوب تقسیم می‌کند که شادی‌های مطلوب، مربوط به روح انسان و ریشه در اعتقادات دینی و فضایل اخلاقی دارند؛ اما شادی‌های نامطلوب و منفی، مربوط به جسم انسان و بیشتر ناشی از دل‌بستگی‌های دنیوی هستند. از نظر نظامی، عوامل ذهنی و عینی مختلفی در ایجاد

شادی نقش دارند که برخی از آن‌ها، در کنترل فرد هستند و برخی نیز مربوط به محیط و شرایط سیاسی، اقتصادی و اجتماعی‌اند که فرد در آن زندگی می‌کند. نظامی معتقد است که عمل به فضایل اخلاقی و اعتقادات دینی، نقش مهمی در خوش‌دلی دارد. همچنین شادی را مخصوص دوران جوانی می‌داند و دوران پیری از نظر او، دوران اندوه و غم است که ریشه این نگرش شاعر را در وضعیت نابسامان اقتصادی و بهداشتی افراد سالخورده در آن دوران باید جست‌وجو کرد. در زمینه مسائل اقتصادی نیز نظامی می‌گوید چون از طریق ثروت امور زندگی بسامان‌تر می‌شود، ثروت شادی‌آور است؛ اما اگر انسان می‌خواهد به شادی واقعی برسد، نباید دل‌بسته ثروت باشد. همچنین از نظر او، داشتن کار ایجاد شادی می‌کند؛ اما از برخی از مشاغل که در انسان ایجاد اضطراب و شرمندگی می‌کنند، باید دوری جست. حاکمان و عاملان سیاسی نیز می‌توانند از طریق مهربانی کردن، بخشش مالیات‌ها، کمک به فقیران و خردگرایی، مردم جامعه را شاد نمایند. خانواده شکل گرفته بر اساس عشق، داشتن فرزند سالم، تک‌همسری، شوهر مقید به اصول اخلاقی، داشتن دوست و روابط اجتماعی مناسب، از جمله عوامل اجتماعی مهم در ایجاد شادی هستند. از نظر نظامی، مرگ پایان زندگی نیست، بلکه انسان را به وصال دوست و معشوق ازلی می‌رساند؛ بدین سبب وی، مرگ را عاملی برای شاد شدن می‌داند. طبیعت نیز از نظر وی، نقش مؤثری در ایجاد شادی دارد. همچنین وی به برخی از باورهای عامیانه در ایجاد شادی مانند، پاس گنج داشتن، قرار گرفتن زهره در برج ثور، زعفران و رنگ زرد اشاره کرده است.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. آرگایل، مایکل (۱۳۸۶)، روان‌شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری و دیگران،

- اصفهان: جهاد دانشگاهی اصفهان.
۳. آیزنک، مایکل (۱۳۷۵)، **روان‌شناسی شادی**، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، تهران: بدر.
۴. آقابابایی و همکاران (۱۳۹۵)، «تدوین مدل علی ذهنی بر پایه جهت‌گیری دینی با واسطه‌گری امیدواری، اضطراب مرگ و معنای زندگی»، **پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی**، سال دوم، شماره ۱، ۳۲-۶۰.
۵. ارسطو (۱۳۸۶)، **اخلاق نیکو ماخوس**، ترجمه صلاح‌الدین سلجوقی، تهران: عرفان.
۶. افلاطون (۱۳۵۳)، **جمهوری**، ترجمه محمدحسن لطفی، تهران: چاپخانه خوشه.
۷. اکبرزاده، فاطمه و همکاران (۱۳۹۲)، «بررسی تأثیر سه نوع سرمایه اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی بر شادی جوانان»، **جامعه‌شناسی کاربردی**، سال ۲۴، شماره ۴۹، ۶۸-۸۸.
۸. بهنام، امیرارسلان (۱۳۹۶)، **روان‌شناسی رنگ‌ها**، تهران: چشم ساعی.
۹. پسندیده، عباس (۱۳۹۲)، **شادکامی از دیدگاه پیامبر اعظم**، تهران: انتشارات کتاب.
۱۰. ثروت، منصور (۱۳۷۰)، **گنجینه حکمت در آثار نظامی**، تهران: امیرکبیر.
۱۱. ثروتیان، منصور (۱۳۸۲)، **نظامی گنج‌های**، تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی.
۱۲. جوکار، بهرام و رحیمی، مهدی (۱۳۸۶)، «تأثیر الگوهای ارتباطی خانواده بر شادی در گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی شهر شیراز»، **مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران**، سال سیزدهم، شماره ۴، ۳۷۶-۳۸۴.
۱۳. حمیدیان، سعید (۱۳۷۳)، **آرمانشهر زیبایی**، تهران: نشر قطره.
۱۴. خطیب، سیدمهدی (۱۳۹۱)، **شادی و شادکامی از دیدگاه اسلام**، قم: سازمان چاپ و نشر.
۱۵. خیام نیشابوری (۱۳۷۳)، **رباعیات**، تصحیح محمدعلی فروغی و قاسم غنی، تهران:

ناهد.

۱۶. دریکوندی، هدایت‌الله (۱۳۸۱)، بررسی عوامل نشاط‌انگیز در دانش‌آموزان مدارس راهنمایی پسرانه شهر اصفهان از نظر مدیران و مربیان پرورشی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.
۱۷. دهقانی، حمید و همکاران (۱۳۹۰)، «بررسی تأثیر سرمایه اقتصادی بر شادی جوانان»، راهبرد فرهنگ، شماره ۱۲ و ۱۳، ۱۵۹-۱۸۲.
۱۸. دیلمی، حسن بن محمد (۱۳۹۸)، ارشاد القلوب، بیروت: مؤسسة الاعلمی.
۱۹. سایینگتون، اندرو (۱۳۹۴)، بهداشت روانی، ترجمه حمیدرضا حسین شاهی براواتی، تهران: ویرایش.
۲۰. سماک امانی، محمدرضا (۱۳۸۵)، شادی در اسلام، تهران: نشر آموزش کشاورزی.
۲۱. شمس تبریزی (۱۳۷۷)، مقالات شمس تبریزی، تصحیح محمدعلی موحد، تهران: خوارزمی.
۲۲. صفاری، محمدشفیع و شهرامی، محمدباقر (۱۳۹۲)، «غم و شادی عرفانی و کیفیت آن در دیوان سنایی»، پژوهشنامه ادب غنایی، سال یازدهم، شماره ۲۰، ۱۶۰-۱۸۹.
۲۳. صفری، جهانگیر و ظاهری عبده‌وند، ابراهیم (۱۳۹۲)، «بررسی نقش عوامل اخلاقی و سیاسی در شاد زیستن با تکیه بر شعر کهن فارسی»، پژوهشنامه ادبیات تعلیمی، سال پنجم، شماره ۱۹، ۵۷-۹۴.
۲۴. عروج‌نیا، پروانه (۱۳۹۲)، «شادی در حکمت قدیم ایران و تأثیر آن در ایران اسلامی»، تاریخ و تمدن اسلامی، سال نهم، شماره ۱۸، ۲۳-۳۹.
۲۵. قبادی، حسینعلی و همکاران (۱۳۹۱)، «پیام‌های انسانی نظامی برای دغدغه‌های انسان معاصر»، کاوش‌نامه، سال سیزدهم، شماره ۲۵، ۷۸-۹۱.
۲۶. کیخای فرزانه، احمدرضا (۱۳۸۹)، «عوامل مشترک شادمانی در رباعیات خیام،

- مولوی و شرف‌نامه نظامی»، پژوهشنامه ادب غنایی، سال هشتم، شماره ۱۵، ۱۱۹-۱۴۴.
۲۷. محمدی آسیابادی، علی و علیپور، زهرا (۱۳۸۸)، «شادی و خوشدلی نزد شمس»، پژوهشنامه ادب غنایی، سال هفتم، شماره ۱۳، ۱۲۵-۱۴۸.
۲۸. موسوی، میرطاهر و قاسم‌زاده، داود (۱۳۹۷)، جامعه‌شناسی شادی: رویکرد اجتماعی و شناختی بر مطالعه شادی، تهران: نشر آگاه.
۲۹. مولوی، جلال‌الدین محمد (۱۳۷۵)، مثنوی معنوی، مطابق نسخه تصحیح‌شده نیکلسون، تهران: میلاد.
۳۰. میرشاه جعفری، ابراهیم و همکاران (۱۳۸۱)، «شادمانی و عوامل مؤثر بر آن»، تازه‌های علوم شناختی، سال چهارم، شماره ۳، ۵۰-۵۸.
۳۱. نصری، عبدالله (۱۳۹۰)، فلسفه آفرینش، چ ۴، قم: دفتر نشر معارف.
۳۲. نظامی، الیاس بن یوسف (۱۳۸۶)، هفت‌پیکر، تصحیح و حواشی حسن وحید دستگردی، تهران: قطره.
۳۳. _____ (۱۳۸۴)، مخزن الاسرار، تصحیح و حواشی حسن وحید دستگردی، تهران: قطره.
۳۴. _____ (۱۳۸۳)، خمسة نظامی، تصحیح سامیه بصیر مژدهی، تهران: دوستان.
۳۵. _____ (۱۳۸۱)، شرف‌نامه، تصحیح وحید دستگردی، تهران: نشر قطره.
۳۶. ولیزاده، صمد (۱۳۸۱)، زندگی شادمانه، تهران: نگرش روز.
37. Mayers, D. (2000), "The Friends and Faith of Happy people", *American Psychologist*, 56-57.