

تحلیلی فلسفی از ماهیت شادی و بررسی انتقادی ارتباط آن با هدفمندی و معناداری زندگی

محمدحسن یعقوبیان*

چکیده

بحث شادی که از مباحث فلسفی یونان آغاز شده بود، در فلسفه اسلامی دنبال شد. ماهیت شادی ترکیبی از ابعاد شناختی و تجربه احساسی دانسته می‌شد که با تعاریف امروزی در روان‌شناسی شادی تطبیق‌پذیر است. توجه به دو سطح شادی هیجانی و شادی معنوی با دو اصطلاح فرح و بهجت در مباحث ابن‌سینا و پیوند شادی و معنویت، از دستاوردهای معرفتی فلسفه اسلامی است. در مباحث روان‌شناسی مثبت‌نگر و فرقه‌هایی چون لامائیسم، ارتباط شادی با هدفمندی و معناداری زندگی چنان تنگاتنگ شده است که شادی به‌منزله هدف زندگی همه انسان‌ها و مؤلفه اصلی معناداری معرفی می‌شود؛ اما در تحلیلی عمیق‌تر روشن می‌شود که شادی معلول هدفمندی و نه علت آن است و زمانی می‌تواند در معناداری زندگی دخیل شود که با معنویت و اهداف کمالی برتر پیوند یابد و به‌منزله نتیجه و میوه این پیوند کانون توجه قرار گیرد. مباحث رویکرد هدف‌ساز شادی، تنها فرمالیسمی از شادی ارائه کرده و بعد غایت‌شناختی آن را بدون توجه به ساحت ارزش‌شناختی کانون توجه قرار داده است.

کلیدواژه‌ها: شادی، فلسفه، معناداری، هدفمندی.

طرح مسئله

شادی از جمله مباحثی است که تبارشناسی آن به تفکرات افلاطون و ارسطو می‌رسد. بحث اقسام شادی و ارتباط شادی و لذت با اخلاق و فضیلت توسط آنان مطرح شده است. در امتداد کاروان اندیشه، این بحث در فلسفه اسلامی نیز به نحوی کانون توجه قرار می‌گیرد و به‌ویژه شادی با عشق و معنویت پیوند می‌یابد. بحران معنا در دنیای معاصر و درمان‌های گوناگون آن، شادی را عنصری معنابخش و هدف‌ساز معرفی کرده است. از این‌رو تحلیلی فلسفی از ماهیت شادی و ارتباط‌شناسی آن با معناداری و هدفمندی، ضرورتی دوچندان یافته است تا زوایا و ابعاد این مسئله مورد مذاقه قرار گیرد؛ بدین جهت، مسئله محوری این مقاله آن است که ماهیت شادی چیست؟ و ارتباط شادی با مؤلفه‌های معناداری و هدفمندی زندگی چگونه است؟ پس از پاسخ به این پرسش‌هاست که ماهیت و جایگاه شادی نیز مشخص می‌شود. رویکرد این پژوهش، تحلیلی و عقلی است.

۱. ماهیت شادی

در فلسفه یونان، بحث شادی و لذت به شکل جدی، نخست در اندیشه افلاطون شکل گرفت. افلاطون با طرح سعادت به‌منزله فضیلت ذاتی و نهایی و ملکه عدالت در نفس انسانی به بحث لذت و شادی نیز وارد می‌شود. او با نظر به ابعاد و قوای وجودی انسان سه نوع لذت و خوشی را برای انسان تعریف می‌کند که در بردارنده قوای عقلیه، غضبیه و شهویه است (افلاطون، ۱۳۹۰، ص ۵۲۶) و در یک چیدمان ترتیبی به لحاظ ارزش‌سنجی، لذت و خوشی حکمت و عقلانیت را در صدر قرار می‌دهد (همان، ص ۵۳۰). البته لذت هر قوه آن است که چیزی متجانس و ملائم با طبیعت خود دریافت کند. سرانجام اینکه لذت و شادی حقیقی آن‌گاه برای انسان به دست می‌آید که ملکه عدالت و مدیریت عقلانیت برای نفس انسان حاصل شود:

گفتم پس هرگاه نفس بالمره و بی‌هیچ‌تمردی مطیع جزء حکمت دوست شود، نتیجه این است که هریک از اجزای نفس همواره حدود و وظایف خود را رعایت

نموده و بدین ترتیب عمل به عدل می‌کند و آن‌گاه از بهترین و حقیقی‌ترین لذایذی

که برای آن قابل حصول است بهره‌مند می‌گردد (همان، ص ۵۳۸).

ارسطو نیز همان رویکرد معرفتی افلاطون را دنبال می‌کند و در کتاب اخلاق نیکوماخوس

به‌صراحت به نقد این تفکر می‌پردازد که جداسازی شادی و لذت از سعادت و فضیلت و یا

سعادت پنداری شادی و لهو و لعب، فکری بیهوده و بچه‌گانه است:

پس سعادت متکی به لهو و لعب نیست و اگر کسی بگوید که لهو و لعب غایت

مطلوب است، در حقیقت حرف گزافی گفته است؛ زیرا کسی نمی‌تواند بگوید این

همه زحمات حیات و تحمل مشقات تمام عمر، برای این باشد که وقت را به بازی

بگذرانیم؛ زیرا در حقیقت هر چیزی که در دنیا انتخاب می‌کنیم، برای انجام چیز

دیگری است، الا سعادت که خودش غایت همه اعمال است؛ ولی تحمل رنج و الم

و زحمت، برای رسیدن به هدفی که لهو و تفریح باشد، فکر بیهوده و طفلانه‌ای

است (ارسطو، ۱۳۸۶، ص ۴۰۹).

در کنار این تفکر، شاخه‌ای از تفکر اپیکوریستی و لذت‌گرایانه نیز در یونان وجود داشت، که

برخی معتقدند این شاخه در اندیشه غرب برتری یافت و تا سودگرایی و لذت‌گرایی بتنام و میل

امتداد یافت (مختاری و نظری، ۱۳۸۹، ص ۵۷). البته با طرح مباحث پیوند اخلاق و روان‌شناسی

مانند نقد خودگرایی و اصالت لذت، و رشد اخلاقی؛ و همچنین مباحث روان‌شناسی مثبت‌نگر با

طرح مسائلی مانند معنویت، شکرگزاری و بخشش، این گسست تاریخی تا حدودی به پیوست

مجدد لذت و فضیلت تبدیل شده است.

با این همه آنچه از تفکر افلاطون و ارسطو برجای ماند، تعریف ماهیت لذت و پیوند لذت و

شادی با فضیلت و سعادت بود که در فلسفه اسلامی به حیات خود ادامه داد. از آن جمله ابن‌سینا

به استقبال معرفتی این مباحث رفت. اصطلاح‌شناسی ابن‌سینا در بحث شادی، ما را با دو مفهوم

بهجت و فرح روبه‌رو می‌سازد. در رویکرد فلسفی، عنوان بهجت در کنار سعادت قرار می‌گیرد؛

چنان‌که در نمط نهم از کتاب اشارات چنین شده است؛ اما در رویکرد تجربی، در رساله

ادویه قلبیه، شادی با اصطلاح فرح مطرح می‌شود و از همان ابتدا، فرح تحت لذت تعریف می‌شود: «الفرح لذة ما وكل لذة فهي ادراك حصول الكمال الخاص بالقوة المدركة» (ابن سینا، ۱۳۸۷، ص ۶۲). وی در کتاب اشارات، دقیق‌تر وارد بحث ماهیت و تعریف لذت می‌شود:

ان اللذة، هي ادراك ونيل لوصول ما هو عند المدرك كمال وخير من حيث هو كذلك والالم هو ادراك ونيل لوصول ما هو عند المدرك آفة وشر (ابن سینا، ۱۳۸۴، ج ۳، ص ۳۶۵).

در این تعریف چند مؤلفه مهم برای لذت و به دنبال آن شادی وجود دارد: یکی آنکه لذت نوعی ادراک است و بدون بعد شناختی و استشعار و آگاهی، لذتی در کار نخواهد بود؛ دیگری آنکه علاوه بر ادراک، از واژه «نیل» نیز استفاده می‌کند که دال بر رسیدن به لذت و چشیدن و دریافت آن است. وی حتی در این مفهوم می‌کوشد تا به اصطلاح ذوق اهل عرفان نزدیک شود. از این رو به ادراک صرف بسنده نمی‌کند تا به قول خواجه نصیرالدین مشخص سازد که «لیس الخبر كالمعاینة» (همان، ص ۳۷۳). مفهوم کمال و خیر نیز جایگزین مفهوم ملائم طبع در تعریف سنتی شده است. در واقع، از آن جهت که نسبت به قوه مستعد مربوطه، حالتی بالفعل است، کمال به شمار می‌آید و از آن جهت که کمال مؤثر و منتخب است، خیر است.

نکته مهم دیگر در این تعریف، آن است که خیر و کمال را عندالمدرك من حيث هو خیر و کمال می‌داند، تا بدین وسیله مشخص کند که اگر آنچه توسط شخص دریافت می‌شود، نزد او به منزله کمال و خیر ارزیابی نشود، لذت‌بخش و شادی‌آور نیست. وی قید آخری نیز می‌افزاید و آن اینکه «ان اللذة هي ادراك كذا من حيث كذا ولاشاغل ولا مضاد للمدرك» (همان، ص ۳۷۲). این قید سلبی است، به این معنا که برای حصول لذت نباید مانع و مضادی در کار باشد؛ چراکه با وجود مانع، دیگر حصول لذت در کار نخواهد بود. مانند شخص زکامی که لذت شیرینی را احساس نمی‌کند. بر همین قیاس، لذت‌های برتر و معنوی برای اشخاصی که در شواغل و اعراض مادی اسیرند، قابل درک و لمس نخواهد بود (همان، ص ۳۸۳).

لذا از دیدگاه ابن‌سینا، شادی برای انسان آن‌گاه حاصل می‌شود که امری برای انسان به منزله کمال و خیر، ادراک و حاصل شود و مانعی نیز در کار نباشد. منظور از امر، حالت و کیفیتی نفسانی است: «یشبه ان یكون الحکماء واتباعهم من الاطباء قد اتفقوا علی ان الفرح والغم والخوف والغضب هی من الانفعالات الخاصة بالروح الذی فی القلب» (ابن‌سینا، ۱۳۸۷، ص ۶۰). صدرالمتألهین نیز بر همین نکته تأکید می‌کند: «شادی کیفیتی نفسانی است که در آن روح برای به دست آوردن و وصول آنچه لذت‌بخش است، به سمت خارج از بدن حرکت می‌کند» (صدرالمتألهین، ۱۳۸۳، ج ۴، ص ۲۵۷).

تعریف شیخ به‌گونه‌ای درخور توجه با پژوهش‌های جدید در روان‌شناسی شادی قابل مقایسه است. روان‌شناسی شادی، ماهیت شادی را مرکب از دو جزء احساسی و شناختی می‌داند:

خشنودی ([رضایت]) یکی از اجزای شادی است. لذت بخش هیجانی و خشنودی ([رضایت]) بخش شناختی شادی محسوب می‌شوند. ارزیابی فکری یک مسئله، قضاوت درباره آن و چگونگی انجام شدن یک مسئله در حال حاضر و یا در گذشته بخش شناختی خشنودی هستند (آرگایل، ۱۳۸۲، ص ۴۵).

برخی بیشتر به جنبه احساسی شادی توجه کرده‌اند و برخی نیز مانند روت وین هوون هلندی بعد شناختی آن را مدنظر داشته‌اند: «شادی به‌طورکلی به میزان و درجه‌ای از مطلوبیت گفته می‌شود که انسان بر اساس آن کیفیت زندگی فردی خود را به عنوان یک کل ارزیابی می‌کند» (شهیدی، ۱۳۸۹، ص ۴۱). گاه عنصر سوم نیز به نام فقدان عاطفه منفی به این عناصر می‌افزایند (آرگایل، ۱۳۸۲، ص ۴۵).

در حقیقت شادی از منظر روان‌شناسی مدرن، هیجانی است که پس از ارزیابی کلی شخص از مسئله‌ای یا از کلیت زندگی‌اش و رسیدن به این نتیجه که مطلوب‌های او حاصل شده است، برای انسان به وجود می‌آید. ابن‌سینا قرن‌ها پیش از تحقیقات روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی شادی، به‌خوبی به این مطالب اشاره می‌کند.

۲. بهجت و معنویت

تأمل در مباحث ابن‌سینا نشان می‌دهد که او با تمایز میان فرح و ابتهاج، دو سطح از شادی را مطرح می‌کند که در روان‌شناسی شادی مغفول است؛ چنان‌که شادی معنوی و دینی در کنار شادی از مواد مخدر و انرژی‌زا و حتی گاه پایین‌تر از دیگر شادی‌های معمول قرار می‌گیرد. آرگایل در کتابش، روان‌شناسی شادی می‌گوید: «آیا مذهب باعث شادی مردم می‌شود؟ بله، اما نه به اندازه پیوستن به یک باشگاه ورزشی یا ازدواج کردن» (همان، ص ۱۸).

ابن‌سینا در رویکرد تجربی‌اش از فرح نام می‌برد که در حقیقت ناظر به شادی به‌منزله یک هیجان و انفعال نفسانی صرف است که همگان از آن بهره می‌برند. مدرک این شادی، روح بخاری است و مزاج معتدل شخص، مستعد دریافت آن است و مانع دریافت آن، عدم اعتدال مزاجی و سوداوی مزاج بودن است (ابن‌سینا، ۱۳۸۷، ص ۶۶). این بحث قابل مقایسه با بحث نبود عواطف منفی در تعریف روان‌شناسی شادی است.

ابن‌سینا آنجا که از بهجت و سرور نام می‌برد، آن را در کنار سعادت و حالتی برای صاحبان خیر و کمال می‌داند: «الحالة التي تكون او تحصل لذوى الخیر و الکمال، من جهة الخیر و الکمال» (ابن‌سینا، ۱۳۸۴، ج ۳، ص ۳۶۲). شرط حصول این بهجت، نبود مضاد و مانعی است که عبارت است از عوارض و غواشی جسمانی و نفسانی، نه مزاج طبیعی بدن. او کمال این بهجت را نیز در عارفی می‌بیند که دارای حالتی از انبساط و بهجت به حق است: «العارف هس بش بسام... وکیف لا یهش وهو فرحان بالحق و بكل شیء؟» (همان، ص ۴۲۱).

در همین نمط هشتم اشارات است که این بهجت و انبساط تا بدان جا امتداد می‌یابد که به عشق و شوق معنوی می‌انجامد، و حتی خداوند نیز به‌منزله بزرگ‌ترین و شریف‌ترین مبتهج معرفی می‌شود: «اجل مبتهج بشیء هو الاول بذاته، لانه اشد الاشیاء ادراکا لاشد الاشیاء کمالا الذی هو بریء عن طبیعة الامکان و العدم» (همان، ص ۳۸۸). از این رو خواجه نصیرالدین می‌گوید به‌کارگیری اصطلاح ابتهاج به جای لذت و لذت‌اندوزی دلیل است که اصطلاح

لذت نزد جمهور متعارف نیست (همان). همچنین باید گفت شیخ آگاهانه اصطلاح ابتهاج را با پیوند به مفاهیم معنوی، از فرح و لذت که بوی تناسب با جسمانیات دارد، متمایز می‌سازد تا اشکالی در اطلاق آن به خداوند نباشد.

در آموزه‌های دینی نیز ارتباط شادی و معنویت به خوبی ترسیم می‌شود: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾؛ «اولیای الهی در نتیجهٔ وصال، از خوف و حزن به دورند.» امام صادق علیه السلام نیز در روایتی زیبا می‌فرماید: «اوحی الله عزوجل الی داوود: یا داود فافرح بی و بذکری فتلذذ و بمناجاتی فتنعم» (نراقی، ۱۳۸۱، ج ۲، ص ۳۲۰)؛ خداوند به داوود وحی کرد که ای داوود! به من شاد باش و به یاد من لذت ببر و به مناجات با من متنعم باش.

بر اساس آموزه فطرت در مباحث دینی، گرایش به خداوند فطری انسان‌هاست، و به زبان عقلی، گرایش‌های معنوی انسان به دنبال موجود و کمال مطلق است (موسوی خمینی، ۱۳۸۱، ص ۱۸۴). براین اساس تجربه معنوی خداوند و قرب به او برابر با دستیابی به متعلق گرایش‌های معنوی انسان است و نتیجه این امر، ابتهاج معنوی و شادی حقیقی را برای او به دنبال خواهد داشت. ابن مسکویه نیز در توجه به آیه ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ...﴾ می‌گوید مردم با طبقات و اصناف مختلفشان، هرکدام به داشته‌ها و حرف و شغلشان مسرورند؛ پس چگونه طالبان فضیلت در مسیر سعادت به داشته‌های معنوی خود مسرور و شادمان نباشد، درحالی‌که دوست و ولی خداوند هستند (ابن مسکویه، ۱۴۱۲ق، ص ۱۸۲). غزالی نیز معرفت خداوند را خوش‌ترین و لذت‌بخش‌ترین چیز می‌داند (غزالی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۹۶۷).

لذا خداوند نه تنها شادترین موجود هستی است، بلکه اصلی‌ترین عامل شادی انسان‌هاست. بدین سان در اندیشه اسلامی، شادی و معنویت، پیوندی عمیق و معنادار می‌یابند. البته آموزه‌های دینی در کنار شادی متبرک و معنوی، به فرح و شادی هیجانی که همه انسان‌ها تجربه می‌کنند نیز نظر دارد. در قرآن کریم، شادی با مشتقات و متعلقاتش با نوزده واژهٔ مختلف به کار رفته است (شمس‌الاحرار، ۱۳۸۹). روایات نیز، برخی به بعد احساسی شادی توجه دارند: «عجلوا الی

سرور الدنيا والعقبی» (لقمانی، ۱۳۸۰، ص ۴۱)؛ به سوی شادی دنیا و آخرت بشتابید؛ «کنا اهل بیت غبطه و سرور و نعمة» (همان، ص ۴۲)؛ ما خاندان غبطه، سرور و شادی و نعمت هستیم؛ «الهُوَا و العَبْوَا فَانِي اِكْرَاهِ اِنْ يَرِي فِي دِينِكُمْ غُلْظَةً»؛ (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ص ۱۳۶)؛ بازی و تفریح داشته باشید که همانا من دوست ندارم دین شما خشن و خشک به نظر آید.

و برخی نیز بعد شناختی شادی را مطرح می‌کنند: «ان الله بحكمته و فضله جعل الرّوح و الفرح في اليقين و الرضا و جعل الهم و الحزن في الشك و السخط» (فرید تنکابنی، ۱۳۷۴، ص ۶۶۴)؛ خداوند به حکمت و فضل خود آسایش و شادی را در یقین و رضا، و غم و ناراحتی را در تردید و نارضایتی قرار داده است.

آیات قرآن نیز به نیکویی به مفهوم رضایت در بعد شناختی شادی اشاره می‌کنند: ﴿وَجُودٌ يَوْمَئِذٍ نَاعِمَةٌ لِّسَعِيهَا رَاضِيَةً فِي جَنَّةٍ عَالِيَةٍ﴾ (غاشیه: ۱۰-۸)؛ در آن روز چهره‌هایی تازه باشند؛ از کار خویشتن خشنود؛ در بهشتی برین. البته این رضایتی است که گستره‌ای تا قیامت را دربر می‌گیرد که شخص از کل زندگی و تلاش‌هایش احساس رضایت می‌کند و مفهومی دوسویه است؛ یعنی هم رضایت شخص از زندگی خودش را دربر می‌گیرد و هم رضایت الهی از سبک زندگی او را مدنظر دارد، نه صرف رضایتی خودبسنده توسط انسان: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ، جَزَاؤُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ﴾ (بینه: ۷ و ۸).

۳. فرح و عوامل ایجاد آن

ابن‌سینا در رساله ادویّه قلبیه به طرح عوامل شادی می‌پردازد. صدرالمتألهین نیز در جلد چهارم اسفار، ذیل مباحث کیف نفسانی در بحث مقولات عشر، مطالب رساله ابن‌سینا را ارائه می‌کند (صدرالمتألهین، ۱۳۸۳، ج ۴، ص ۲۵۶-۲۵۷). بحث از آنجا آغاز می‌شود که شادی و شدت و ضعف آن مربوط به علت قابلی شادی است که عبارت است از خود انسان. لذا باید بررسی کرد که به چه عللی انسان‌ها شادند و یا برخی شادتر از دیگران هستند.

الف) عامل داخلی

در عامل داخلی به بعد زیستی شادی اشاره می‌شود که بر مبنای علم‌النفوس و طب قدیم، روح بخاری مدرک شادی دانسته می‌شود. هرچه روح بخاری به لحاظ کمی و کیفی شدیدالمقدار و معتدل‌المزاج باشد، مستعد فرح و شادی خواهد بود. ابن‌سینا استعداد افراد را متناسب با مزاج‌های آنها در شادی متفاوت می‌داند؛ چنان‌که افراد مستعد، مانند استعداد کبریت در آتش گرفتن، با کوچک‌ترین عاملی شاد می‌شوند: «فاذا كانت النفس ذات روح، مستعدة للانفعال من المفرحات، فرحت بادننی سبب» (ابن‌سینا، ۱۳۸۷، ص ۶۷).

ب) عامل خارجی

برخی عوامل خارجی ایجاد شادی معروف و برخی غیرمعروف هستند؛ مانند خاطرات گذشته و آرزوهای آینده که در شدت و ضعف ایجاد شادی متفاوت‌اند.

ج) ملکه کردن شادی

عامل سوم، تکرار و تجربه مکرر شادی است؛ به گونه‌ای که هیجان نفسانی برای انسان که در حالت قوه و نوعی لافقتضایی قرار دارد، تبدیل به استعداد و ملکه‌ای دائمی شود (همان، ص ۷۷). در این عامل، ابن‌سینا به چیزی اشاره می‌کند که امروزه در مباحث روان‌شناسی با عنوان شادی خودآموخته مطرح می‌شود. شادی خودآموخته نوعی شادی است که در آن فرد توجه خود را از عوامل بیرونی شادی به عوامل درونی ایجاد و پایایی شادی منتقل می‌کند؛ بدان‌سان که به پرنگی بعد شناختی شادی و بهزیستی ذهنی در روان‌شناسی شادی انجامیده است. سلیگمن درباره روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌گوید: «فهم، درک و شفاف‌سازی شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی، موضوع محوری روان‌شناسی مثبت‌نگر است» (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵، ص ۴۱۰). بهزیستی ذهنی در دیدگاه سلیگمن، سبک توضیحی انسان‌ها در حوادث و اتفاقات پیرامونشان است که بسته به تفسیر مبتنی بر کلیت، دوام و اسناد درونی یا بیرونی، انسان‌ها را

خوش‌بین یا بدبین می‌کند. از این رو به جای آنکه انسان‌ها به دست خود، درماندگی و غم را خودآموخته‌کنند، با تغییر سبک تفکر و بیان توضیحی‌شان، شادی را به شکل اکتسابی و اختیاری برای خود حاصل می‌کنند؛ چنان‌که برای مثال موفقیت‌هایشان را به خودشان و نه به عوامل بیرونی یا بخت و اقبال نسبت دهند.

توجه ابن‌سینا به ماهیت شادی و عوامل ایجاد آن به‌ویژه در رساله‌های تجربی‌اش، قرن‌ها پیش از روان‌شناسی مثبت‌نگر و تحقیقات کسانی چون سلیگمن و وینهون، گویای جایگاه والای اندیشمندان اسلامی است.

کاربردی کردن شادی خودآموخته، در اخلاق اسلامی که متأثر از علم‌النفس اسلامی است، دنبال می‌شود. غم، در اخلاق اسلامی حالتی عرضی است که با سوء مدیریت روانی، خودآموخته می‌شود؛ چنان‌که ابن‌مسکویه در *تهذیب الاخلاق* خود می‌گوید: «ان الحزن لیس بضروری ولا طبیعی» (ابن‌مسکویه، ۱۴۱۲ق، ص ۱۸۲). از متأخرین نیز صاحب *جامع السعادات* به این مطلب اشاره می‌کند: «کسی که تأمل کند، می‌یابد که غم برای انسان حالتی وجودی و لازم نیست؛ بلکه امری اختیاری است که شخص به دلیل سوء اختیارش برای خودش ایجاد می‌کند (نراقی، ۱۳۸۱، ج ۲، ص ۳۲۱).

لذا در راستای شادی خودآموخته و درمان غم، بر بهزیستی ذهنی انسان تأکید می‌شود؛ چنان‌که نگرش صحیح به موجودات عالم، به‌منزله حقایقی فانی و زوال‌پذیر و دل‌نبتن به آنها و دستیابی به امور ماندگار، به‌مثابه راه اصلی دستیابی به بهجت و سرور پایا معرفی می‌شود (ابن‌مسکویه، ۱۴۱۲ق، ص ۱۸۱).

۴. شادی، معناداری و هدفمندی زندگی

شادی در جهان امروز، جایگاهی فربه در مباحث فکری و فرهنگی یافته است؛ تا جایی که در برخی مکاتب و اندیشه‌ها به‌منزله هدف زندگی و عامل معناداری آن مطرح می‌شود. در ادامه به موارد مختلفی از این اندیشه‌ها اشاره می‌کنیم که برخی با رویکرد روان‌شناختی و برخی با

تحلیلی فلسفی از ماهیت شادی و بررسی انتقادی ارتباط آن با هدفمندی و معناداری زندگی □ ۱۰۷

رویکرد دینی و یا فلسفی ارائه شده‌اند؛ اگرچه در هدفمندانگاری شادی و معنابخشی آن، به یکدیگر نزدیک و مرتبط‌اند:

الف) رویکرد روان‌شناختی (روان‌شناسی مثبت‌نگر)

به دنبال روان‌شناسی انسان‌گرا که نیازهای معنوی وجود انسان در رشد و خودشکوفایی را دنبال می‌کرد، روان‌شناسی مثبت‌نگر شکل گرفت که تجربیات و هیجانات مثبت انسان را برای دستیابی به زندگی بهتر، گلچین و برجسته ساخت:

در دههٔ اخیر، روان‌شناسان مثبت‌گرا بیشتر بر توانمندی‌ها، شایستگی‌ها و داشته‌های انسان تأکید کرده و بر این باورند که هدف روان‌شناسی باید بهبود و ارتقای سطح زندگی انسان و شکوفاکردن استعدادها و توانمندی‌های به‌ویدعه نهاده شده در درون انسان باشد. بر این اساس، روان‌شناسان مثبت‌گرا به جنبه‌های مثبت روانی انسان، نظیر مثبت‌اندیشی، خوش‌بینی، شادکامی، خلاقیت، هوش هیجانی، خردمندی، خودآگاهی و مانند آن پرداخته و سعی دارند تا با روش‌ها و نگاه علمی، حضور مؤلفه‌های مثبت را در ابعاد گوناگون زندگی انسان پررنگ‌تر و چشمگیرتر جلوه دهند. در روان‌درمانی نیز از رویکردهای مثبت‌درمانی، امیددرمانی و معنادرمانی بهره گرفته و سعی می‌کنند توجه انسان را به جنبه‌های مثبت وجودی و روانی‌اش معطوف سازند (سلیگمن، ۱۳۸۳، ص ۱۴ و ۱۵).

این هیجان مثبت تا بدانجا پررنگ می‌شود که به‌منزلهٔ هدف زندگی انسان‌ها مطرح می‌گردد: شادکامی، که هدف مشترک انسان‌هاست و همه در تلاش برای رسیدن به آن می‌باشند، ارزشیابی افراد از خود و زندگی‌شان است. این ارزشیابی‌ها ممکن است جنبهٔ شناختی داشته باشد، مانند قضاوت‌هایی که در مورد خشنودی از زندگی صورت می‌گیرد و یا جنبهٔ عاطفی که شامل خُلق و هیجاناتی است که در واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر می‌شود (باس، ۲۰۰۰، ص ۱۵).

گاه نیز این هدف‌سازی به این شکل مطرح می‌شود که اگر بعد شناختی شادی، رضایت از زندگی است، این رضایت در ارزیابی کلی فرد از زندگی‌اش، زمانی حاصل می‌شود که شخص به آنچه مطلوب اوست، برسد و احساس کند به آرزوهای قلبی خود دست یافته است (متیوس، ۱۳۷۷، ص ۹۵). این نگرش روان‌شناختی به رویکرد انفسی در بحث معناداری زندگی در مباحث فلسفی نزدیک می‌شود که معناداری زندگی را در پرتو تحقق امیال و خواسته‌ها می‌داند؛ چنان‌که هری فرانکفورت در نظریه انفسی می‌گوید: «بنابراین اگر هر فرد انسانی برای تحقق خواسته‌ها و امیال خود به گونه‌ای تلاش کند که غرق و محو در آنها گردد، حقیقت خویش را تحقق بخشیده و در نتیجه به معنای زندگی دست یافته است» (بیات، ۱۳۹۰، ص ۹۳).

معناداری زندگی، مورد توجه روان‌شناسی مثبت‌نگر نیز قرار گرفته است:

آفریدن معنا فرایندی فعال است که به موجب آن، افراد رویدادهای زندگی خود را تعبیر می‌کنند؛ در این رویدادها منافع می‌بینند و به اهمیت اتفاقاتی که برای آنها پیش آمده، پی می‌برند. بنابراین معنا علاوه بر اینکه از نیاز به مقصود، ارزش‌ها و کارایی حاصل می‌شود، از رویدادهای خاصی که در زندگی ما روی می‌دهند نیز سرچشمه می‌گیرد (ریو، ۱۳۸۷، ص ۴۷۰).

البته برخی مانند بامیستر و وهس (Baumeister & Vohs) هم‌بستگی مستقیمی میان شادی و معناداری قایل نیستند و تنها معناداری را شرط لازم و نه کافی شادی می‌دانند:

اگرچه می‌توان نتیجه گرفت که ممکن است شادی و معناداری مخالف یکدیگر باشند یا حتی هم‌بستگی منفی با هم داشته باشند، اما در اکثریت موارد، زندگی‌های معنادارتر، زندگی‌های شاد نیز هستند. می‌توان این‌گونه برداشت کرد که معنا برای شادی لازم است، اما کافی نیست (اشنایدر و لویز، ۱۳۹۰، ص ۸۵).

بدین‌سان تمرکز ذره‌بین روان‌شناسی مثبت‌نگر بر بعد شناختی شادی، موجب برجسته شدن مفاهیمی چون رضایت از زندگی و خوشبختی و سعادت در کنار مفهوم شادی شده است؛ به گونه‌ای که احساس رضایت از زندگی، در ارزیابی کلی شخص نسبت به زندگی‌اش، مساوق

تحلیلی فلسفی از ماهیت شادی و بررسی انتقادی ارتباط آن با هدفمندی و معناداری زندگی □ ۱۰۹

خوشبختی و سعادت گرفته می‌شود و یا ارضای درونیات و رسیدن به خواسته‌های مطلوب و ملائم طبع شخص، سعادت و معناداری زندگی را به دنبال خواهد داشت.

ب) رویکرد دینی لامائیزم

در ششصد سال قبل از میلاد، بودائیزم به منزله فرقه‌ای بشری و معترض در برابر آیین هندوئیزم شکل گرفت؛ اما با مقاومت و اصلاحاتی که هندوئیزم در درون خود انجام داد، آیین هندو در هند ماندگار شد و بودائیزم از هندوستان به دیگر کشورها انتقال یافت. فرقه مهاییانا به کشورهای همچون چین و ژاپن رفت و فرقه هینایانا به کشورهایمانند تایلند و سربلانکا سفر کرد. یک شاخه از بودائیزم نیز به تبت رسید و پس از ترکیب با عقاید بومی آن سرزمین، و جرایانا یا لامائیزم نام گرفت (توفیقی، ۱۳۸۵، ص ۴۳). رئیس و کاهن اصلی این فرقه ملقب به دالایی لاماست. در دوران معاصر، دالایی لامای چهاردهم با تغییراتی در بودائیزم تبتی کوشیده است تا آن را متناسب با دنیای جدید بسته‌بندی و معرفی کند. از جمله تغییراتی که وی داده است، برخلاف تفکر بودا که بر رنج و شر این عالم در گفتمان خود تأکید می‌ورزید، شادی را به منزله عنصری محوری و معنوی در زندگی بشر به تصویر می‌کشد:

معتقدم که هدف مهم زندگی، تلاش در جهت دستیابی به شادمانگی است. همه ما صرف نظر از اعتقادات مذهبی خاص، در زندگی در جست‌وجوی چیزی بهتر هستیم. پس مهم‌ترین حرکت ما در زندگی، حرکت به سوی شادمانی است (کاتلر، ۱۳۸۷، ص ۱۳).

در ادامه، دالایی لاما توضیح می‌دهد که تنها ابزار دستیابی به شادکامی، ذهنیت ماست (همان، ص ۳۹)؛ لذا می‌گوید:

بنا بر این اولین قدم در جست‌وجوی شادمانگی یادگیری است. ابتدا باید پیاموزیم که احساسات و رفتارهای منفی تا چه حد مضر و احساسات مثبت چقدر مفید هستند. باید به این درک برسیم که احساسات منفی نه تنها برای خود شخص، بلکه برای اجتماع و آینده جهان نیز خطرناک هستند (همان، ص ۴۴).

توجه و تمرکز دالایی‌لایما به ذهنیت انسان در رسیدن به شادکامی و رفتن به سوی احساسات مثبت و دوری از عواطف منفی، او را به تحقیقات و روش روان‌شناسی مثبت‌نگر در بحث شادی نزدیک می‌کند. هوارد سی. کاتلر نیز در مصاحبه‌های خود با نزدیک کردن دالایی‌لایما به مباحث سایکولوژی، مفهوم رضایت از زندگی را با دالایی‌لایما در میان می‌گذارد:

در حقیقت اینکه در یک لحظه احساس شادمانی بکنیم یا خیر، ارتباط بسیار کمی با شرایط مطلق دارد؛ بلکه این مهم است که موقعیت خود را چگونه ببینیم و چقدر از آنچه داریم، خشنود باشیم (همان، ص ۲۲).

در نهایت نیز پس از طرح شادی به منزله هدف اصلی، به پیوند آن با معنای زندگی می‌پردازد: بنابراین بباید درباره ارزش واقعی و معنای زندگی فکر کنیم و اولویت‌ها را بر آن اساس انتخاب کنیم. هدف زندگی ما باید مثبت باشد؛ چون برای مزاحمت و آزار دیگران متولد نشده‌ایم. برای اینکه زندگی ما ارزشمند باشد، به نظر من باید خصوصیات خوب انسانی مثل گرمی، محبت و عشق را پرورش دهیم. از آن پس، زندگی ما معنادار و پر از آرامش و شادمانه‌تر خواهد شد (همان، ص ۶۶).

ج) رویکرد فلسفی توماس نیگل

درباره معنای زندگی، فیلسوفان اگزیستانسیالیسم و فیلسوفان تحلیلی، مباحث مختلفی را مطرح کرده‌اند. برخی از فیلسوفان، موافق معناداری زندگی هستند و مطابق با ذائقه معرفتی خود، معناداری زندگی را در چیزی دانسته‌اند و برخی از فیلسوفان نیز این پاسخ‌ها را قانع‌کننده نیافته و به نقد آنها پرداخته‌اند. توماس نیگل از گروه دوم است که در مقاله‌ای با عنوان «پوچی»، پاسخ‌های معناگرایان را از دیدگاه خود نقد کرده است و در پایان کار، طنز و شادی را عامل رهایی از پوچی می‌داند:

اگر احساس پوچی نحوه‌ای ادراک از موقعیت واقعی خودمان است (بسیار اینکه موقعیت قبل از اینکه این ادراک پیدا شود، موقعیت پوچی نیست)، آنگاه ما چه

دلیلی می‌توانیم داشته باشیم که از آن بگریزیم یا از آن متنفر باشیم؟ مانند قابلیت شکاکیت معرفت‌شناختی این امر از توانایی فهم محدودیت‌های بشری خودمان ناشی می‌شود. لازم نیست از سنخ درد و رنج باشد، مگر اینکه ما آن را به چنین چیزی تبدیل کنیم. همچنین لازم نیست که موجب تحقیر گستاخانه تقدیر شود که به ما امکان می‌دهد که احساس شجاعت یا غرور کنیم. این ادا و اطوارها، حتی اگر در زندگی خصوصی انجام گیرد، نشان از عدم درک بی‌اهمیتی این وضعیت در عالم دارد. در لفافهٔ ابدیت هیچ دلیلی نداریم که باور کنیم که چیزی دارای اهمیت باشد. پس این نیز اهمیتی نخواهد داشت و ما می‌توانیم به زندگی پوچمان به جای اینکه با شجاعت یا یأس روی کنیم، با رندی و طنز نزدیک شویم (نیگل، ۱۳۸۲، ص ۱۰۶).

۵. نقد و بررسی

در دوران مدرنیته با گسترش جهان‌بینی علمی، علت غایی حذف شد. حذف علت غایی، جهانی بی‌هدف را برای انسان بر جای گذاشت. این بی‌هدفی، سردی و بی‌معنایی زندگی را به ارمغان آورد که از نفیرش ملحد و مؤمن هر دو نالیدند. هم دین‌داران از خلأ معناگرایی سخن گفتند و هم متفکران ملحدی همچون ژان پل سارتر و برتراند راسل، دنیای انسان مدرن را بدون معنا دیدند (استیس، ۱۳۸۲، ص ۱۱۰).

در واکنش به این جریان، مباحث معنای زندگی در میان فیلسوفان رایج شد. موجی از عرفان‌های کاذب و حقیقی و انواع معنویت‌ها در فضای جهان پست‌مدرن طنین‌انداز شد. برخی نیز با رویکرد سایکولوژیک، بحث لوگو تراپی یا معنادرمانی را مطرح کردند؛ چنان‌که ویکتور فرانکل با تأکید بر مباحث اگزیستانسیالیستی، در این روش می‌کوشد تا با هدف و تزریق ارزش‌ها به زندگی انسان، رنج‌ها و سختی‌های زندگی را برای انسان معنادار کند؛ مانند شخصی که مصدومیت خود در جنگ را فداکاری الهی می‌پندارد و رنج و درد را به آسانی تحمل می‌کند. بشر اینک بار دیگر چون همیشه باید می‌ایستاد و دوباره تصمیم می‌گرفت: معنادار بودن یا

نبودن. عده‌ای بی‌معنایی را برگزیدند، که البته برخی از اینها چون استیسیس به خیال خود راه چاره را در این دیدند که شجاعانه بایستند و با جدیت تمام بی‌معنایی جهان کنونی را بپذیرند: «من مطمئنم اولین کاری که باید انجام داد، مواجه شدن با حقیقت است، هرچند مایوس‌کننده باشد. گام دوم آن است که بیاموزیم با آن حقیقت زندگی کنیم.» (همان، ص ۱۲۰) برخی دیگر نیز چون توماس نیگل، چنان‌که گذشت، رندی و شوخی را راه‌گریز دانستند.

روان‌شناسی مثبت‌نگر در راستای اثبات معناداری زندگی، هیجان‌ات مثبت را مطرح کرد. به تدریج شادی به منزله هیجانی مثبت در عرض دیگر هیجان‌ات انسانی به‌کیمیای معنابخش زندگی تبدیل شد و در نگاه کسانی چون دالایی‌لاما هدف برتر زندگی انسان شد. با این حال باید دانست که علت بی‌معنایی جهان، فقدان شادی نبود تا ترویج آن درمانش باشد؛ اگرچه شادی و خنده به قول ویکتور فرانکل می‌تواند لحظاتی سودمند باشد:

به‌خوبی دیده شده است که شوخی بیش از هر چیز دیگری در ساخت بشر، می‌تواند انسان را از شرایط سخت موجود جدا سازد و به او توانی بسبخشد تا در برابر هر گونه سختی‌ها و زشتی‌ها برخیزد؛ ولو اینکه برای چند ثانیه بوده باشد (فرانکل، ۱۳۵۶، ص ۶۸).

با این حال این اثر، محدود و مسکن است و نمی‌تواند مشکل معنای زندگی را حل کند. تلاش توماس نیگل بیش از آنکه مسئله را حل کند، صورت مسئله را حذف کرده است. بدیهی است که حالت رندی و شوخی، پاسخی عقلی و فلسفی نیست؛ بلکه تنها جهشی از مسئله‌ای عقلی به یک مسئله‌ای احساسی است. سال‌ها پیش، نیل پستمن در کتاب *زندگی در عیش، مردن در خوشی* در نقد رسانه‌های جهان که شادی را در زندگی انسان مدرن ترویج می‌کند؛ به تبیین این مسئله پرداخت که کار رسانه‌ها تزریق غفلت به جهان است؛ چراکه شادی رایج شده، سرگرمی و دل‌مشغولی صرف را دنبال می‌کند و همراه با عنصری از غفلت است:

اما به نظر من مسئله در این خلاصه نمی‌شود که تلویزیون تنها یک سرگرمی و سرگرم‌کننده است، بلکه مسئله در این است که سرگرم کردن و سرگرم شدن

تحلیلی فلسفی از ماهیت شادی و بررسی انتقادی ارتباط آن با هدفمندی و معناداری زندگی □ ۱۱۳

چهارچوبی طبیعی شده است برای تولید برنامه‌ها در همه شئون زندگی (پستمن،

۱۳۸۸، ص ۱۹۸).

نکته‌ای که پستمن بدان اشاره می‌کند، درخور توجه است؛ چراکه عنصری که در دل خود غفلت‌بخشی را به همراه دارد، در نگاه روان‌شناسی جدید و لامائیزم به‌منزله محور معنابخشی مطرح می‌شود. این مسئله نوعی ماهیت پارادوکسیکال برای رویکرد هدف‌انگار و معناگرا در باب شادی، به همراه خواهد داشت. به نظر می‌رسد که در طرح هدف‌سازی شادی برای زندگی انسان، توماس نیگل بر بعد احساسی و هیجانی شادی دست گذاشته است تا از سکر غفلت‌بخشی آن مسکری برای روح بشر تهیه کند و لامائیزم و روان‌شناسی مثبت‌نگر بر بعد شناختی شادی تأکید کرده است تا عنصر معناداری را نیز به دست آورد.

نزدیک شدن رضایت از زندگی به‌منزله ارزیابی کلی شخص از زندگی‌اش، به نظریه انفسی در معنای زندگی نیز دچار اشکال است؛ چراکه همان‌گونه که به نظریه انفسی اشکال شده است، چنین طرحی نیز مستلزم نسبی‌گرایی است و این نسبی‌گرایی، امکان دآوری و تفضیل بین معناهای زندگی را از ما خواهد گرفت و تنها هرکس بر اساس نگاه خودش، ممکن است احساس رضایت داشته باشد و خوشحال باشد. به‌راستی کدام شناخت و احساس رضایت درست است؟ نمی‌توانیم بگوییم که هرکس دارای رضایت و خوشحالی بیشتر است، احساسش درست است؛ چراکه چه‌بسا بسیاری از انسان‌های معمولی و رشدنیافته، خوشحال‌تر از یک انسان بزر باشند و به دلیل جهل مرکب، احساس رضایت کاملی داشته باشند. شاید از دیدگاه یک روان‌شناس این شخص دارای سلامت روانی باشد اما از منظر یک فیلسوف، این شخص لزوماً دارای مسیری درست نیست و شاید با دست خالی خوشحال است. استاد مطهری نیز در شرح نمط هشتم اشارات اشاره می‌کند که اگر تنها به مفهوم رضایت توجه کنیم، می‌توان دو نفر را فرض کرد که یکی در آرزوی عیاشی و شهوت‌رانی و دیگری در آرزوی کشف اسرار جهان است و هر دو به آرزوی خود دست می‌یابند و احساس رضایت می‌کنند:

اگر کمال سعادت به این است که انسان حداکثر رضایت را از وضع خود داشته باشد و هیچ‌گونه نارضایتی‌ای در کار نباشد، دو نفر سابق‌الذکر متساویاً به کمال سعادت نایل شده‌اند و هیچ‌کدام از دیگری سعادت‌مندتر نیست؛ ولی اگر سعادت تنها به رضایت بستگی نداشته باشد، کمال و نقص موضوع رضایت یا کثرت و قلت آن نیز دخالت داشته باشد، نمی‌توان گفت دو نفر سابق‌الذکر، در یک درجه سعادت‌مندند و هر دو کمال سعادت را دارا می‌باشند (مطهری، ۱۳۷۸، ج ۷، ص ۶۲).

هدف‌سازی شادی در لامائیزم نیز درخور نقد است. اگرچه به ظاهر می‌بینیم که دالایی‌لما نیز مانند سلیگمن و دیگران مسیری واحد را در بحث شادی و مثبت‌نگری می‌پیماید، در واقع تفاوت‌هایی جدی نیز در کار است. لامائیزم شاخه‌ای از بودائیزم است و بودائیزم دینی بشری است که مانند بسیاری دیگر از ادیان و مکاتب هند، دارای نوعی بدبینی فلسفی است. بودا در چهار اصل بنیادین خود جهان را پر از رنج و شر و سختی می‌بیند و عامل اصلی این شر را درونیات انسان معرفی می‌کند (ناس، ۱۳۸۸، ص ۱۹۴). لذا در درمان رنج انسانی و گریز از کارما و چرخه سمسارا (تناسخ)، رسیدن به نیروانا یا موکشه را مطرح می‌کند، که راه دستیابی به آن، مبارزه با تمایلات درونی انسان است. از این‌رو جهان‌شناسی بودا مبتنی بر خوش‌بینی فلسفی نیست و تمرکز آن بر تمایلات نفس انسانی نیست؛ بلکه برعکس نفی نفس انسانی، عامل شادی و سعادت نهایی است (شایگان، ۱۳۸۳، ص ۱۶۶). رسیدن به خوشی در ترک دنیا و جهان رنج‌آلود است. در حقیقت، مفهوم لذت و خوشی در بودائیزم مفهومی سلبی است. دالایی‌لما نیز به این مطلب اشاره می‌کند: «عالی‌ترین شادمانگی هنگامی است که شخص به مرحله آزادی می‌رسد؛ مرحله‌ای که دیگر در آن رنجی نیست. این شادمانی دایمی و حقیقی است» (کاتلر، ۱۳۸۷، ص ۳۴). همچنین به دست آوردن شادی در لامائیزم با نظر به اعتقاداتی همچون کارما شکل می‌گیرد. کارما علیت میان اعمال و رفتار انسان است و هر انسانی از زندگی گذشته خود، افکار و اعمال و احساساتی را در کوله‌بار نفس خود به همراه دارد و در اینجا لازم است تا با مراقبه سلبی از آنها دور شود؛ چنان‌که دالایی‌لما نیز در تمریناتش از آن استفاده می‌کند (همان، ص ۳۲۸).

هوارد کاتلر بدون توجه به مبانی بودایی لامائیزم - که حتی برخی از آنها با سخنان دلایلی لا ما ناسازگاری دارد - می‌کوشد تا سخنان دلایلی لا ما را به روان‌شناسی مثبت‌نگر نزدیک کند؛ درحالی‌که در یکی، سخن از برجسته‌سازی انسان و تمایلات درونی اوست و در دیگری، نفی نفس انسانی و مبارزه با تمایلات مدنظر است.

از این رو باید یادآور شد که هدفمندی علت شادی است، نه شادی علت هدفمندی. در رویکرد هدف‌ساز شادی، ارزیابی شخصی صورت می‌گیرد تا احساس رضایت از زندگی شکل گیرد و در نهایت شادی جلوه‌گر شود؛ لذا شادی غایت بالذات است؛ اما در رویکردی که ارتباط شادی با معنویت را دنبال می‌کند، شادی غایت بالعرض است. به دیگر سخن، یکی مطلوبات انفسی را هدف می‌داند و دیگری به فعلیت رسیدن ابعاد مختلف انسان در رسیدن به غایت‌نهایی بیرونی را. در صورت عدم شکل‌گیری این پیوند و عدم توجه به شادی معنوی، زندگی معنای عمیقی نخواهد داشت؛ چنان‌که ادم مورتون (Adam Morton) اشاره می‌کند که عدم تأیید مرجع فوق‌طبیعی، معناداری عمیقی را به دنبال نخواهد داشت:

این معناهای زندگی (توفیق در کار، عشق، شوخ‌طبعی، خرسندی خاطر) برای بسیاری از مردم کافی نخواهند بود. در حقیقت، اگر با معنای عمیق‌تری هم‌راه نباشند، ممکن است بیهوده و پوچ به نظر آیند (مورتون، ۱۳۸۷، ص ۵۱۹).

لذا این نکته بسیار مهم است که ممکن است شخصی در احساس رضایت شخصی برای خود، زندگی معناداری تعریف کند، اما آیا لزوماً به معنای عمیقی نیز دست یافته است؟ چراکه معنای زندگی حقیقتی مشکک و ذومراتب است. معنای عمیق و برتر زندگی تنها با اهداف بزرگ و معنوی قابل دستیابی است، نه هر هدفی. حتی عرف عامیانه نیز میان کسی که معنای زندگی خود را با عیاشی و لذت‌گرایی سطحی تعریف کرده است، انسانی که هدفش را جمع‌آوری ماشین‌های لوکس قرار داده و یک انسان فداکار اخلاق‌گرا که معنای زندگی خود را در خدمت به بیماران قرار داده است تفاوت بسیار قایل می‌شود. از این رو دقت در معنای معناداری زندگی، تفاوت معناها را عیان خواهد کرد. این تفاوت معناها در نظریه انفسی، بی‌معنا می‌شود. در حقیقت، تمرکز تک‌بعدی بر

دستیابی به اهداف و مطلوبات، صورت و فرمالیزمی تهی از محتوا ارائه می‌دهد. از این جهت است که از دیدگاه فلسفی، هدفمندی به ضمیمه ارزشمندی، معناداری زندگی را شکل می‌دهد؛ چنان‌که فلیپ کوئین می‌گوید: «زندگی یک انسان فقط و فقط در صورتی معنای مثبت تمام‌عیاری دارد که هم ارزش شناختی مثبتی داشته باشد و هم معنای غایت شناختی مثبت» (کوئین، ۱۳۸۶، ص ۱۹۰).

نتیجه‌گیری

در پایان به این نتیجه می‌رسیم که ماهیت شادی ماهیتی ترکیبی است و ابعاد مختلف ادراکی و احساسی را دربر دارد. بهزیستی ذهنی در حکمت و اخلاق اسلامی در نگرش به جهان به‌منزله موجودات فانی و دل‌نستن به دنیا و موارد دیگر، عواملی مهم در بعد شناختی شادی هستند. در اینکه انسان باید از این هیجان و لذت مثبت در زندگی خود استفاده بهینه کند، شکی نیست؛ اما اینکه شادی به‌منزله انفعالی نفسانی، هدف غایی زندگی انسان و عامل اصلی معناداری زندگی باشد، درخور نقد است؛ چراکه شادی معلول هدفمندی و دستیابی به هدف است. همچنین تأکید روان‌شناسی مثبت‌نگر و لامائیزم بر شادی، به‌منزله دستیابی به مطلوبات انفسی و رضایت خودارزیابانه، تنها فرمالیزمی از شادی ارائه می‌دهد که تا محتوای ارزش شناختی آن در پیوند با معنویت و اهداف برتر شکل نگیرد، قادر به تأمین معناداری زندگی نخواهد بود.

نکته دیگر آنکه ادیان و فرقه‌هایی بشری و خودساخته مانند بودائیزم و لامائیزم، از نگرش بدبینانه فلسفی و رنج‌آلود دیدن جهان هستی، مباحث شادی و لذت استخراج کرده‌اند؛ درحالی‌که حکما و اندیشمندان اسلامی، صدها سال پیش به شادی و عوامل ایجاد و کیفیت آن پرداخته‌اند و آیات و روایات اسلامی، مباحث گوناگون شادی را مطرح ساخته‌اند. با این‌همه متأسفانه به دلیل کم‌کاری و غفلت ما یا بدفهمی‌ها، مباحثی اینچنین، مورد بی‌مهری قرار گرفته است. به قول شهید بهشتی «به استناد برخی از روایات صوفیانه که نمی‌توانند هیچ ارتباط اصیلی با قرآن کریم و با پیشوایان اسلام داشته باشند، قرن‌های متمادی تفریح کردن، نشاط در زندگی داشتن و امثال اینها را برای یک مسلمان ارزنده، نقطه ضعف معرفی می‌کرده‌اند» (حسینی بهشتی، ۱۳۸۶، ص ۲۱) و این مسئله درخور تأمل و بازخوانی جدی و مجدد است.

منابع

- نهج الفصاحه، ۱۳۷۴، ترجمه مرتضی فریدتنکابنی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله، ۱۳۸۷، *الاحکام الادویة القلبیة*، شرح و ترجمه سیدحسین رضوی برقی، تهران، نشر نی.
- ، ۱۳۸۴، *الاشارات و التنبیحات*، قم، مؤسسه مطبوعات دینی.
- ابن مسکویه، ابوعلی، ۱۴۱۲ق، *تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق*، قم، بیدار.
- ارسطو، ۱۳۸۶، *اخلاق نیکوماخوس*، ترجمه صلاح‌الدین سلجوقی، تهران، عرفان.
- استیس، والتر. تی. ۱۳۸۲، «در بی‌معنایی معنا هست»، *نقد و نظر*، ش ۲۹ و ۳۰، ص ۱۰۸-۱۲۳.
- اشنایدر، سی. آر و شین لویز، ۱۳۹۰، *معنویت و روان‌شناسی مثبت*، ترجمه مهرداد کلانتری، اصفهان، کنکاش.
- افلاطون، ۱۳۹۰، *جمهور*، ترجمه فؤاد روحانی، تهران، علمی و فرهنگی.
- بیات، محمدرضا، ۱۳۹۰، *دین و معنای زندگی در فلسفه تحلیلی*، قم، دانشگاه ادیان و مذاهب.
- پستمن، نیل، ۱۳۸۸، *زندگی در عیش مردن در خوشی*، ترجمه صادق طباطبایی، تهران، اطلاعات.
- توفیقی، حسین، ۱۳۸۵، *آشنایی با ادیان بزرگ*، تهران، سمت.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۹۱، *مفاتیح الحیاة*، قم، اسراء.
- حسینی بهشتی، سیدمحمد، ۱۳۸۶، *موسیقی و تفریح در سلام*، تهران، بقعه.
- ریو، جان مارشال، ۱۳۸۷، *انگیزش و هیجان*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ویرایش.
- سلیگمن، مارتین و همکاران، ۱۳۸۳، *کودک خوشبین*، ترجمه فروزنده داوریناه، تهران، رشد.
- شمس‌الاحراری، محمد، ۱۳۸۹، *راه‌های شاد زیستن در قرآن کریم*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اصفهان، دانشکده معارف قرآنی.
- صدرالمتألهین، ۱۳۸۳، *الحکمة المتعالیة فی الاسفار العقلیة الاربعة*، تصحیح مقصود محمدی، تهران، بنیاد حکمت اسلامی صدرا.
- غزالی، محمد، ۱۳۷۹، *کیمیای سعادت*، تصحیح احمد آرام، چ پنجم، تهران، گنجینه.
- فرانکل، ویکتور، ۱۳۵۶، *انسان در جستجوی معنا*، ترجمه اکبر مولایی، تهران، دانشگاه تهران.
- کاتلر، هوارد سی، ۱۳۸۷، *هنر شادمانگی*، ترجمه تینا حمیدی و نغمه میزانیان، تهران، قطره.

۱۱۸ □ معرفت فلسفی سال یازدهم، شماره چهارم - تابستان ۱۳۹۳

- کوئین، فیلیپ ال، ۱۳۸۶، «مسیحیت و معنای زندگی»، در: *معنای زندگی*، ترجمه اعظم پویا، تهران، ادیان.
- لقمانی، احمد، ۱۳۸۰، *نگاهی نو در آینه معارف به خنده، شوخی و شادمانی*، تهران، عطر سعادت.
- متیوس، اندرو، ۱۳۷۷، *آخرین راز شاد زیستن*، ترجمه وحید افضلی راد، تهران، نی ریز.
- مختاری، مرضیه و جواد نظری، ۱۳۸۹، *جامعه‌شناسی کیفیت زندگی*، تهران، جامعه‌شناسان.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۷۸، *مجموعه آثار*، تهران، صدرا.
- مورتن، ادم، ۱۳۸۷، *فلسفه در عمل*، ترجمه فریبرز مجیدی، تهران، مازیار.
- موسوی خمینی، سیدروح‌الله، ۱۳۸۱، *چهل حدیث*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.
- ناس، جان. بی، ۱۳۸۸، *تاریخ جامع ادیان*، ترجمه علی اصغر حکمت، چ نوزدهم، تهران، علمی و فرهنگی.
- نراقی، محمد مهدی، ۱۳۸۱، *جامع السعادات*، قم، دارالتفسیر.
- نیگل، توماس، ۱۳۸۲، «پوچی»، *نقد و نظر*، ۲۹ و ۳۰، ص ۱۰۷-۹۲.

Buss, D. M., 2000, "The Evolution of Happiness", *American Psychologist*, v. 55, p. 15-23.

Seligman, M.E.P & et al., 2005, "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions", *American Psychology*, v. 60, p. 410-421.