Journal of Spiritual Health

2022, Volume 1, Issue 2
Pages: 105-112

10.30491/JSH.1.2.105

Happiness as a Component of Spiritual Health in the Qur'an and Mystical Literary Texts

Abolfazl Khoshi [1,2,3], Siamak Mokhtari [4*], Maliheh Motavasselian [5]

[1] *Medicine, Quran and Hadith Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran*
[2] *Department of Medical Ethics, Faculty of Medicine, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran*
[3] *Department of Islamic Culture and Education, Faculty of Medicine, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran*
[4] *Department of Nahj al-Balaghah Sciences, University of Payam-e Noor, Tehran, Iran*
[5] *Department of Traditional Persian Medicine, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran*

Abstract

Background and Aim: Happiness is one of the most important needs of today's societies, which is considered by thinkers as one of the components of spiritual health. In the Qur'an and hadiths, the word Farah is used in many cases to mean happiness. Hakkami's literary texts also have negative content related to happiness. Considering the prominent role of the Quran and literature in deepening the concepts related to happiness, in this study, the underlying factors and solutions for living happily were explained using the above sources.

Methods: In this library review research, religious reference texts and literary-mystical sources related to happiness, joy, peace, vitality, hope, optimism, and inner satisfaction were analyzed and discussed, and the solutions for living happily were explained.

Results: The most applicable happiness factors are: 1. Faith in God and paying attention to the spiritual aspects of life, 2. Unconditional love, 3. Laughter and generosity, 4. Appreciation and gratitude, 5. Humility and unpretentiousness, 6. Making others happy, 7. Having big thoughts and efforts and being happy with small things, 8. Living in the present, 9. Beauty of appearance, 10. Paying attention to the fact that: "this too shall pass", 11. Excursion in nature, 12. Correct understanding of religion, 13. Associating with happy and lively people, 14. Minimizing one's expectations from others, 15. Being grateful, and 16. Studying mystical literature, especially the works of Rumi.

Conclusion: Happiness is one of the missing things in today's world. In the literary and religious texts, there are useful application themes to improve the real happiness and excellence of existence, that mixing these blessed teachings with life and living with the learned can have a fruitful role in creating happiness and passion for life.

Keywords: Happiness, Quran, Hadith, Literature, Spritual Health.

*Corresponding author: **Siamak Mokhtari,** Email: sia_mokhtari@yahoo.com

Received: 3 July 2022 **Accepted:** 6 October 2022

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.105]

مجله سلامت معنوی
دوره ۱، شماره ۲، مهر ۱۴۰۱
صفحات: ۱۱۲-۱۰۵
10.30491/JSH.1.2.105

عوامل زمینه‌ساز شادی، در قرآن و متون ادبی عرفانی

ابوالفضل خوشی[۱،۲،۳]، سیامک مختاری[۴*]، ملیحه متوسلیان[۵]

[۱] مرکز تحقیقات طب، قرآن و حدیث، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران
[۲] گروه اخلاق پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران
[۳] گروه فرهنگ و معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران
[۴] گروه علوم و معارف نهج البلاغه، دانشگاه پیام نور تهران جنوب، تهران، ایران
[۵] گروه طب سنتی ایرانی، دانشکده طب ایرانی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

چکیده

زمینه و هدف: شادی از مهمترین نیازهای جوامع امروزی است که به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های سلامت معنوی مورد مداقه اندیشمندان قرار دارد. در قرآن و روایات کلمه فرح به معنای شادی در موارد متعددی به‌کار رفته است. متون ادبی حکمی نیز مطالب نغزی در ارتباط با شادی دارند. نظر به نقش بارز قرآن و ادبیات در تعمیق بخشیدن به مفاهیم مرتبط با شادی، در این مطالعه عوامل زمینه‌ساز و راهکارهای شاد زیستن با استفاده از منابع فوق تبیین شدند.

روش‌ها: در این تحقیق مروری کتابخانه‌ای، متون معتبر دینی و منابع ادبی- عرفانی در ارتباط با شادی، فرح، آرامش، نشاط، امید، خوش‌بینی و رضایت باطنی به گونه‌ای نقلی و علمی مورد واکاوی و مداقه قرار گرفتند و راهکارهای شاد زیستن تبیین شدند.

یافته‌ها: کاربستی‌ترین عوامل زمینه‌ساز شادی عبارتند از: ۱. ایمان به خداوند و توجه به جنبه‌های معنوی زندگی، ۲. عشق فراگیر، ۳. خنده و گشاده‌رویی، ۴. قدرشناسی و سپاسگزاری، ۵. فروتنی و بی‌ادعایی، ۶. شاد کردن دیگران، ۷. اندیشه و همت بزرگ داشتن و شاد شدن با چیزهای کوچک، ۸. زندگی در زمان حال، ۹. آراستگی ظاهر، ۱۰. توجه به اینکه «این نیز بگذرد»، ۱۱. گشت و گذار در طبیعت، ۱۲. درک صحیح از دین، ۱۳. مصاحبت با افراد شاد و سرزنده، ۱۴. به حداقل رساندن انتظار خود از دیگران، ۱۵. شکرگزار بودن، و ۱۶. مطالعه ادبیات عرفانی خصوصاً آثار مولانا.

نتیجه‌گیری: شادی از گمشده‌های دنیای امروز است. درقرآن و حدیث و متون ادبی عرفانی مضامین کاربستی مفیدی جهت توسعه و تعالی وجودی و شادمانی واقعی یافت می‌شوند که در این تحقیق اهم آن‌ها مورد واکاوی قرار گرفتند. آمیختن این آموزه‌های مبارک با جان و زیستن با آموخته‌ها می‌تواند نقش ثمربخشی در شادجانی و ایجاد شور زندگی داشته باشد.

کلیدواژه‌ها: شادی، قرآن، حدیث، ادبیات، سلامت معنوی.

*نویسنده مسئول: **سیامک مختاری**. پست الکترونیک: sia_mokhtari@yahoo.com
دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۴/۱۲ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۷/۱۴

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.30491/JSH.1.2.105]

مقدمه

شادی، یکی از ارزشمندترین حالات درونی و مؤلفه‌های زیست معنوی است. از متون دینی و ادبی اسلامی چنین برداشت می‌شود که شادجانی و داشتن شور زندگی می‌تواند در سلامت جسم و جان انسان نقش مهم و مؤثری داشته باشد. امروزه شادی به‌عنوان مؤلفه مهمی از سلامت معنوی در نظر گرفته می‌شود.

مفهوم‌شناسی

معروف‌ترین واژه‌های مترادف آن خوشحالی، بشاشت، ابتهاج، شعف، نشاط، فرح، سرور در برابر غم و اندوه می‌باشد. نوعاً در متون ادبی و محاوره «غم» و «شادی» مقابل هم به‌کار می‌روند. سعدی می‌گوید:

غم و شادی بَرِ عارف چه تفاوت دارد؟
ساقیا باده بده شادی آن کاین غم از اوست (۱).

می‌توان گفت: شادی، لذّتِ بدون درد و حالت خوش و لذّت‌بخشی است که از رسیدن به یکی از اهداف و آرزوها یا مواجهه با مطلوبات، یا انجام کاری که برایمان مفهوم و نتیجه ارزشمندی دارد حاصل می‌شود. شادی در زندگی به تعبیر حکیم طوس "فردوسی"، با خردورزی نسبت مستقیم دارد:

چو شادی بکاهد، بکاهد روان خِرد گردد اندر میان ناتوان (۲).

امام صادق(ع) در شرح جنود عقل و جهل، شادی را از جنود عقل برمی‌شمارد: «وَ النَّشَاطُ وَ ضِدُّهُ الْکَسَلَ وَ الْفَرَحُ وَ ضِدُّهُ الْحَزَنَ» (۳). افلاطون (۴۲۸-۴۲۷ ق.م تا ۳۴۸-۳۴۷ ق.م) در کتاب جمهور (Republic) که شامل ۱۰ نمایشنامه به‌صورت گفتگو میان استادش سقراط و افراد دیگر است توضیح داده‌است که اشخاصی که پیرو اصول اخلاقی هستند، می‌توانند واقعاً شاد باشند (۴). ارسطو (۳۸۴ ق.م- درگذشته ۳۲۲ ق.م) شادی را بهترین و ارزشمندترین سرمایه ما می‌داند که سایر داشته‌ها مقدمه‌ای برای نیل به آن هستند. وی در کتاب اخلاق نیکوماخوس می‌نویسد: خیلی از اهداف، در واقع اهداف غایی نیستند و هدف‌های واسط هستند و تنها از آن جهت مطلوب هستند که رسیدن به هدف‌های بالاتر را میسر می‌کنند. بنابراین چیزهایی مانند ثروت، هوش و شجاعت تنها در رابطه با چیزهای دیگر ارزش‌گذاری می‌شوند در حالی که شادی (Eudaimonia) تنها مطلوبی است که به‌طور مجرّد ارزشمند است (۵).

با توجه به گزاره‌های قرآنی و روایی در می‌یابیم که شادی تعریف‌شده در گزاره‌های دینی متناسب با سبک زندگی اسلامی است. «نشاط معنوی» شادی عقلانی، مطلوب، ممدوح و پایداری است که لذّتش فوق لذّات حسّی است و "لذّت‌جویی صرف" را برنمی‌تابد و سبب پویایی، انگیزه‌بخشی، خلاقیّت، سرزندگی، شادابی و همبستگی و کمال انسان می‌شود. این نشاط قوّه مدرکه و اندیشه انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و او را به فعالیت‌های خداپسندانه و توبه و استغفار، رهنمون می‌نماید و این تنها راه رهایی از افسردگی و نگرانی است (۶).

شیوع روزافزون کسالت و خمودگی در افراد جامعه، روزمره‌گی‌ها و نیاز به ارتقای سطح کیفی زندگی، استرس‌های فراوان در خانواده و اجتماع می‌طلبند که انسان برای داشتن زندگی مطلوبی تلاش کند که ضامن آرامش جسم و جان وی باشد. امروزه دانشمندان انسان را موجودی به اصطلاح جسمی- روانی- اجتماعی- معنوی (BioPsychoSocioSpritual) معرفی می‌کنند (۷)؛ تنها زمانی سلامت انسان تأمین می‌شود که ارتباط و تعامل ابعاد مختلف وجودی وی با یکدیگر مد نظر باشند. سلامت معنوی اسلامی شامل حفظ و شکوفایی فطرت توحیدی از طریق برقراری روابط مستحکم با خدا، ایجاد نظام ارزشی شخصی قدرتمند، داشتن زندگی هدفمند و روابط سالم و سازنده با خود و دیگران است. شادی یکی از مؤلفه‌های سلامت معنوی محسوب می‌شود که برای ساماندهی به نابسامانی‌های جامعه امروز موضوعی بسیار کابردی می‌باشد (۸).

آموزه‌های معنوی متعددی در متون دینی وجود دارند که با نمود در ساختارهای ادبی تأثیر مضاعفی پیدا می‌کنند. ادبیات از دیرزمان به عنوان «غذای روح» مطرح بوده و با فطرت و زندگی انسان‌ها نیز عجین است. متون ادبیات فارسی اغلب عصاره اندیشه و احساس والای شعرا و عرفای مسلمان می‌باشند. شعر بیان هنرمندانه مفاهیم ذهنی و احساسات درونی و اندیشه‌های بشری در قالبی گیرا و تأثیرگزار با قابلیت بالای جذب مخاطب است. شعر و ادب نیز از بارزترین شاخص‌های فرهنگی هر ملتی محسوب می‌شود که گریز و گرایش‌ها را سمت و سو می‌دهند. نظر به اهمیت ارتقای سطح سلامت معنوی جامعه و نقش مهم متون دینی و ادبیات در راستای تعالی‌گرایی و ابلاغ پیام آسمان به زمینی‌ها، در این تحقیق قصد آن داریم راهکارهای نیل به شادی را به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های سلامت معنوی، با مستنداتی از قرآن، حدیث و ادبیات بررسی نماییم.

روش

در این تحقیق مروری کتابخانه‌ای، جامعه پژوهش علاوه‌بر قرآن و متون مرجع دینی، منابع ادبی- عرفانی اسلامی در قرون مختلف نیز می‌باشند که بعد از جستجو در کتابخانه‌ها و نرم‌افزارهای مرتبط بر اساس مرجع و کاربردی بودن شاهنامه فردوسی، مثنوی و دیوان شمس، گلستان و بوستان سعدی، دیوان حافظ و دیوان پروین اعتصامی انتخاب شده و موارد مرتبط با شادی و کلیدواژه‌های همسان با آن مانند فرح، آرامش، نشاط، امید، خوش‌بینی و رضایت باطنی مورد واکاوی و مداقه قرار گرفتند و راهکارهای شاد زیستن تبیین شدند. شواهد این راهکارها نیز در پایگاه اطلاعاتی Google Scholar مورد بررسی قرار گرفته و تطبیق داده شدند.

نتایج

از مهمترین عواملی که می‌تواند زمینه‌ساز شادی باشند عبارتند از:

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.105]

۱. ایمان به خداوند و توجه به جنبه‌های معنوی زندگی

قرآن می‌فرماید: «أَلا إِنَّ أَوْلِیاءَ اللَّهِ لاخَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لاهُمْ یَحْزَنُونَ»، (بدانید که دوستداران خدا نه بیمی برآن‌هاست و نه اندوهگین می‌شوند) (یونس، ۶۱) (۹). امام صادق(ع) به سفیان می‌فرماید: «وقتی اتفاقی تو را غمگین ساخت، "لاحول و لاقوة الا بالله" بگو که کلید شادی است (۱۰). در سوره نجم، «خنداندن» و «گریاندن» به خداوند نسبت داده شده‌اند ولی «خنداندن» مقدَّم بر «گریاندن» آمده است و می‌فرماید: «وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَکَ وَأَبْکَی»، (و اوست که می‌خنداند و می‌گریاند) (نجم، ۴۳) (۱۱). اگر کسی به خداوند ایمان و یقین داشته باشد و خود را متّکی به قدرتی قاهر و شکست‌ناپذیر بداند طبیعی است که این اعتقادِ او موجب قوّت قلب، اطمینان خاطر و شادی و سرور باطنی خواهد گردید. البته اگر به‌صورت اعتقاد قلبی باشد و گرنه به زبان گفتن موثر واقع نمی‌شود. امیرالمؤمنین علی(ع) در خطبه ۱۶۰ نهج البلاغه می‌فرماید: «یَدَّعِی بِزَعْمِهِ أَنَّهُ یَرْجُو اللَّهَ، کَذَبَ وَ الْعَظِیمِ، مَا بَالُهُ لَا یَتَبَیَّنُ رَجَاؤُهُ فِی عَمَلِهِ، فَکُلُّ مَنْ رَجَا عُرِفَ رَجَاؤُهُ فِی عَمَلِهِ، وَ کُلُّ رَجَاءٍ إِلَّا رَجَاءَ اللَّهِ تَعَالَی فَإِنَّهُ مَدْخُولٌ»، به گمان خود دعوی دارد که به خدا امیدوار است. به خدای بزرگ، که دروغ گوید، پس –چرا امیدواری او در کردارش ناپدیدار است. هر که امیدوار است، امید او در کردارش آشکار است، جز امید به خدا که ناخالص است– و شناختن آن دشوار است (۱۲). اعتماد به خدا موجب پناه بردن به خدا و تسلیم محض خدا شدن نیز می‌گردد، همچنین موجب می‌شود غم‌های انسان به غم واحدی تبدیل شود آنگونه که امیرالمؤمنین(ع) در خطبه ۸۷ می‌فرماید: «وَ تَخَلَّی مِنَ الْهُمُومِ إِلَّا هَمّاً وَاحِداً انْفَرَدَ بِهِ» (۱۳). مولانا نیز اعتقاد و اعتماد به خدا را مهمترین وسیله برای مواجهه با غم و غصّه می‌داند: «مَن جَعَلَ الهُمومَ هَمّاً واحِداً کَفَاه اللهُ سایرَ هُمومِه» و در مثنوی نیز گوید:

چون که این جو سخت تیز است و روان
غم نیاید در ضمیر عارفان (۱۴).

۲. عشق فراگیر

از مهمترین عوامل شادی، عشق بی‌قید و شرط می‌باشد که از جان آدمی سرریز و فوران کند و شامل همه شود. واقعاً هرکس به چنین مرتبه‌ای از عشق برسد غم‌های هستی، شادی افزای او خواهند شد و به حیات برین زنده خواهد شد. مولانا به واقع عشق را علاج همه دردها می‌داند و می‌گوید:

ای دوای نخوت و ناموس ما ای تو افلاطون و جالینوس ما (۱۵)

نیز در غزلی دیگر گوید:

ای عشق که جمله از تو شادند وز نور تو عاشقان بزادند (۱۶).

عشق واقعی، خود، عین لذّت و هدف است نه مَعبر و وسیله‌ای برای رسیدن به هدف‌های بعدی. هرچقدر عشق ورزیدن به همنوعان موجب شادی می‌شود بی‌مهری و محبت نداشتن موجب ملال خاطر می‌شود.

۳. خنده و گشاده‌رویی

از دیگر عوامل شادی‌آفرین، «لبخند» و تبسّم است که موجب شادمانی و دور ساختن افکار منفی و مزاحم می‌گردد! در احادیث ملاقات توأم با گشاده‌رویی با دیگران توصیه شده است، پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «اِلقَ أخاکَ بِوَجهٍ مُنبَسِطٍ»، برادرت را با روی گشاده، ملاقات کن (۳). لبخند حتی وقتی بر لبان کسی که قالب تهی ساخته، می‌نشیند باز هم زیباست. مصداق بارز و شاید از بهترین مصادیق عبارت فوق، عکسی است که از شهید «امیر حاج امینی» پس از شهادتش گرفته شده و معروف می‌باشد، لبخندی که بر چهرهٔ این شهید نقش بسته و آرامشی که در صورتش مشهود است معنویت مضاعفی به عکس داده و یادآور این بیت از حافظ است که:

با دل خونین لب خندان بیاور همچو جام
نی گرت زخمی رسد آیی چو چنگ اندر خروش (۱۷).

مولانا در غزلی گوید:

گل خندان که نخندد چه کند عَلَم از مشک نبندد چه کند
نار خندان که دهان بگشادست چونک در پوست نگنجد چه کند (۱۸).

۴. قدرشناسی و سپاسگزاری

از دیگر عواملی که موجب شادی می‌گردد قدرشناسی است. قدرشناسی به قدری مهم است که امام سجاد(ع) از ناسپاسی نسبت به کسی که خوبی کرده به خدا پناه می‌بَرَد؛ «اللهم انی اعوذ بک من تَرْکِ الشُّکْرِ لِمَنِ اصْطَنَعَ الْعَارِفَةَ عِنْدَنَا». انسان آرمانی، انسانی قدرشناس و سپاسگزار می‌باشد (۱۹).

جامی گوید (۲۰):

خوش است قدرشناسی که چون خمیده سپهر
سهام حادثه را عاقبت کنی قوسی
برفت شوکت محمود و در زمانه نماند
جز این فسانه که نشناخت قدر فردوسی

قدرشناسی نیز مانند دیگر فضیلت‌های اخلاقی تا حدی قابل پرورش می‌باشد. در احادیث نیز به قدرشناسی در موارد عدیده‌ای توصیه شده است. امام رضا(ع) می‌فرماید: «مَنْ لَمْ یَشْکُرِ الْمُنْعِمَ مِنَ الْمَخْلُوقِینَ لَمْ یَشْکُرِ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَ» (۲۱)، البته آن‌گونه که قرآن نیز اشاره می‌نماید: در طبیعت انسان [نه در فطرت] ناسپاسی وجود دارد "وَ کانَ الْإِنْسانُ کَفُوراً" (اسراء، ۶۷) (۲۲).

۵. فروتنی و بی‌ادعایی

از دیگر عواملی که موجب شادی می‌شود فروتنی و بی‌ادعایی است. کسی که متکبر و خودبرتربین باشد و نسبت به خود ادعاهای واهی داشته باشد ممکن است امکانات بالایی داشته باشد ولی شادی نخواهد داشت. خود برتربینی و به تعبیر غزالی «بزرگ خویشتنی» موجب توقع زیاد و رنجش خاطر خواهد گردید (۲۳):

عادت ما نیست رنجیدن زکس ور بیازارد نگوئیمش به کس
ور برآرد دود از بنیاد ما آه آتش بار ناید یاد ما

۶. شاد کردن دیگران

از دیگر عواملی که موجب شادی می‌شود نیکی کردن به دیگران و اسباب شادمانی آن‌ها را فراهم کردن است. تقسیم کردن

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.30491/JSH.1.2.105]

غم موجب کاهش آن می‌شود ولی تقسیم کردن شادی موجب افزایش آن می‌شود. ارتباط شاد و نشاط‌انگیز با دیگران، خوب سخن گفتن، برخورد محبت‌آمیز موجب شاد شدن خود انسان نیز می‌گردد. شاعره معاصر پروین اعتصامی در دیوان خود آورده است (۲۴):

خرم آن کس که درین محنت گاه خاطری را سبب تسکین است

۷. اندیشه و همت بزرگ داشته باشیم ولی با چیزهای کوچک شاد شویم

کودکان نوعاً با چیزهای کوچک شاد می‌شوند و دنبال شاد کننده‌های بزرگ و مثلاً گران‌بها نیستند. با تمرین و عادت می‌توانیم نوعی زندگی کنیم که اصلاً برای شادی شرط نگذاریم. رسیدن به شادی و خوشبختی یک شرط دارد و آن باور شادی و خوشبختی است. شادی و خوشبختی یک راه مشخص ندارد خودش عین راه است و مسیر.

حافظ گوید:

چو گل گر خرده‌ای داری خدا را صرف عشرت کن
که قارون را غلطها داد سودای زر اندوزی (۲۵).

۸. زندگی کردن در زمان حال

از واژه‌های کلیدیِ مثنوی، «وقت» می‌باشد:

صوفی ابن الوقت باشد ای رفیق
نیست فردا گفتن از شرط طریق (۱۵)

و

ساقیا چون مست گشتی خویش را بر من بزن
ذکر فردا نسیه باشد نسیه را گردن بزن (۲۶).

باید خود را به گونه‌ای عادت داد که از یادآوری خاطرات ناخوشایند گذشته اجتناب شود و این مرور خاطرات خود موجب احساس ناخوشایند و زندانی شدن در وقایع گذشته می‌گردد (۲۷):

از دی که گذشت هیچ ازو یاد مکن فردا که نیامده ست فریاد مکن
برنامده و گذشته بنیاد مکن حالی خوش باش و عمر بر باد مکن.

۹. آراستگی ظاهر

استفاده از لباس‌هایی به رنگ روشن و نیز استعمال بوی خوش، البته در حدی که به خودنمایی و «تبرّج» منتهی نشود. موجب ابتهاج و انبساط خاطر می‌گردد. در سنن النبی(ص) در سیره پیامبر اکرم(ص) نقل شده است که آن حضرت از لباس‌های روشن استفاده می‌کردند (۲۸).

آراستگی ظاهر، هم آثار مثبت روحی و روانی بر دیگران دارد و هم آثار مثبتی در خود فرد به وجود می‌آورد. مرتب بودن و آراستگی ظاهر و پرهیز از هرگونه آشفتگی و پریشانی در درجه نخست، از انسجام فکری و ذوق سلیم انسان، ریشه می‌گیرد؛ آشفتگی برونی، خود بر آشفتگی درونی دلالت می‌کند. کسانی که به آراستگی ظاهری بی‌اعتنا هستند، پیش از آن، باید یک آشفتگی و بی‌نظمی دورنی را در خود جست و جو کنند؛ در مواردی عدم توجه به مرتب نمودن ظاهر، نشانه‌ای از ستیز و کشمکش درونی است.

در تعالیم اسلامی نیز توصیه شده که خود را افسرده و نامرتب نشان ندهید: خداوند فرموده: «یَا بَنِی ءَادَمَ خُذُواْ زِینَتَکُمْ عِندَ کُلِ مَسْجِدٍ ...»، (ای پسران آدم! زینت خودتان را در هنگام [رفتن به] هر مسجد برگیرید ...) (اعراف؛ ۳۱)؛ نیز فرموده: «قُل مَن حَرَّمَ زِینَةَ اللّهِ الّتی أَخرَجَ لِعِبادِهِ وَالطَّیِّباتِ مِنَ الرِّزقِ قُل هِیَ لِلّذینَ آمَنوا فِی الحَیاةِ الدُّنیا ...»، (بگو چه کسی زینت خدا و روزی پاکیزه را که خداوند برای بندگانش ایجاد کرده، حرام نموده است. بگو آن برای مؤمنان است ...) (اعراف؛ ۳۲) (۲۹). در روایات نیز، این موضوع مورد توجه قرار گرفته از جمله: خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد و دوست دارد که اثر نعمت خود را بر بنده‌اش ببیند و تنگدستی و تظاهر به دشواری و فقر را مبغوض دارد (۳۰).

۱۰. توجه به اینکه: «این نیز بگذرد»

توجه به گذران بودن امور و زندگی موجب قابل تحمل شدن ناملایمات می‌گردد. در کتاب جرعه‌های جانبخش آمده است: علامه طباطبائی(ره) مضمون یکی از ملاقات‌هایش با استاد بزرگ عرفان آیت‌الله آقاسید علی قاضی را اینگونه به نظم کشیده است:

پیر خرد پیشه و نورانیم برد ز دل زنگ پریشانیم
گفت که در زندگی آزاد باش هین گذران است جهان شاد باش
زآنچه نداری زچه افسرده‌ای وز غم و اندوه دل آزرده‌ای (۳۱).

۱۱. گشت و گذار در طبیعت، کاشتن درخت و ...

انس گرفتن با طبیعت و گردش در باغ و صحرا و مشاهده مناظر زیبای آن که با صدهزار جلوه، آفرینش چشم نواز صانع ازلی را به همه می‌نماید، از مؤثرترین عوامل برای شادی و سرور است و کدورت باطن را بر طرف می‌کند:

به صحرا رو که از دامن غبار غم بیفشانی
به گلزار آی کز بلبل غزل گفتن بیاموزی (۲۵).

خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَتَرَی الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَیْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ کُلِّ زَوْجٍ بَهِیجٍ»، زمین را خشک و افسرده می‌بینی. در هنگامی که بر آن فرو می‌فرستیم، حرکت می‌کند و بالا می‌آید و انواع گیاهان بهجت‌آور [و شادی آفرین] می‌رویاند (حج، ۵) (۳۲).

۱۲. درک صحیح از دین

بعضاً درک ناصواب از دین و دین‌ورزی موجب این تصور می‌شود که انسانِ معتقد باید غمگین و افسرده باشد یا دین به غصه‌دار بودن توصیه می‌کند در صورتی که چنین تلقی و رویکردی نادرست و عکس چنین تصوری صادق است. امام باقر(ع) می‌فرماید: خوارج در تنگ نظری خیلی افراط کردند «اِنَّ الدین اَوسع مِن ذلک» (۳۳).

۱۳. مصاحبت با افراد شاد و سرزنده

شادی و خوشحالی مسری است و همچنین غم و غصه نیز قابل انتقال به غیر می‌باشد که هر دو حالت موجب تشدید و ازدیاد در خود نیز می‌شود. به نقل از منشئات قائم مقاهام فراهانی از مخلص هندوستانی:

در مجلس خود راه مده همچو منی را
افسرده دل افسرده کند انجمنی را! (۳۴).

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.105]

مولانا نیز گوید:

دلا نزد کسی بنشین که او از دل خبر دارد
به زیر آن درختی رو که او گل‌های تر دارد
در این بازار عطاران، مرو هر سو چو بیکاران
به دکان کسی بنشین که در دکان شکر دارد (۳۵).

البته منظور از مصاحبت با افراد شاد این نیست که از افراد غمگین و افسرده به گونه‌ای فاصله بگیریم که غمشان افزون شود بلکه منظور این است که قبض و گرفتگی در هر حال مسری و قابل انتقال می‌باشد.

۱۴. به حداقل رساندن انتظار خود از دیگران

از دیگر عواملی که موجب شادی می‌شود کم کردن توقعات و انتظارات خود از دیگران می‌باشد. در موارد زیادی برآورده نشدن انتظار از دیگران موجب ناراحتی می‌گردد و وقتی که ما توقع خودمان را پایین بیاوریم در آن صورت، بی تفاوتی دیگران یا عدم رضایت‌بخشی روابط با آنان دیگر موجب ناراحتی نمی‌گردد:

عمر زاهد همه طی شد به تمنای بهشت
خود ندانست که در ترک تمناست بهشت (۳۶).

نیز قبول کنیم که انسان [خودمان یا دیگری] در معرض خطا و اشتباه است.

۱۵. شکرگزار بودن

از دیگر عوامل تثبیت شادی، به یادآوردن و شکرگزاری نعمت‌های خداوند است که موجب می‌شود انسان با تمرکز روی داشته‌ها از نداشتن‌هایش ناراحت نباشد. در ارتباط با قدرشناسی به مفهوم عام در بندهای پیشین مطالبی به اجمال مطرح شد.

علامه طباطبائی(ره) در تفسیر عبارت قرآنی: «سَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ»، (آل‌عمران، ۱۴۴) می‌نویسد: حقیقت شکر اظهار نعمت است ... پس شکر خدا به این است که انسان نعمت را در محل خودش به کار برده و موقع استفاده از آن نیز متذکر خداوند باشد (۳۷).

استاد جعفری(ره) در ارتباط با شکر می‌گوید: شکر و سپاس، یکی از عالی‌ترین عوامل سازنده روح انسانی است، آغاز چنین معرفت و عمل، آغاز تکامل انسانی و برقراری یک ارتباط معقول میان او و جهان هستی و همنوعان خویش می‌باشد، در راه وصول به چنین مقام والا نخستین معرفتی که نصیب انسان می‌گردد این است که اولاً می‌فهمد که به هیچ وجه از خلاق هستی و فیض‌بخش کاینات طلبکار نیست. تنها چنین معرفتی است که فیض بودن هستی را برای انسان قابل درک می‌سازد. یک نتیجه بسیار با اهمیت که از این درک حاصل می‌شود طراوت و انبساط و سرور درونی است که با غوطه‌ور شدن در مصائب و ناگواری‌های حیات طبیعی هرگز مختل نمی‌شود (۳۸).

تمنای امام عارفان علی(ع) در دعای کمیل ختم مقال باشد که از خداوند می‌خواهد: «وَ أَسْأَلُکَ بِجُودِکَ أَنْ تُدْنِيَنِي مِنْ قُرْبِکَ وَ أَنْ تُوزِعَنِي شُکْرَکَ وَ أَنْ تُلْهِمَنِي ذِکْرَکَ»، (از تو می‌خواهم به بخشش وجودت که مرا به مقام قرب نزدیک کنی و سپاسگزاری و شکر به درگاهت را نصیبم گردانی) (۳۹).

۱۶. مطالعه ادبیات عرفانی خصوصاً آثار مولانا

می‌توان گفت: مولانا شادی محض است، به گونه‌ای که ذره‌ای افسردگی و سردی در او نمی‌توان یافت و شادی و فرح در جای‌جای حدود ۶۰ هزار بیت مثنوی و مخصوصاً دیوان کبیر جلوه‌گر است.

افلاکی در مناقب‌العارفین از زبان مولانا چنین می‌نویسد: «من این جسم نیستم که در نظر عاشقان منظور گشته‌ام، بلکه من آن ذوقم و آن خوشی که در باطن مریدان از کلام ما و از نشان ما سر زند، الله الله! چون آن دهم دریابی و آن ذوق را در جان خود مشاهده کنی، غنیمت می‌دار و شکر می‌گزار که من آنم» (۴۰).

البته می‌توان گفت: شادی مولانا مرحله‌ای فراتر از درگیری با غم و شادی‌های معمولی می‌باشد و با آنها سنخیّتی ندارد. شادی مولانا، نتیجه رهیدگی او می‌باشد و خودش آن را از طرف خداوند می‌داند.

باز بعضی را رهایی داده‌ای زین غم و شادی جدایی داده‌ای (۱۴).

البته مولانا غم‌هایی را که نه از روی اختیار و سهل انگاری و یا به سبب امور دنیایی باشند موهبتی خدایی می‌داند مثلاً می‌گوید:

شاد از غم شو که غم دام لقاست اندرین ره سوی پستی اِرتقاست (۴۱).

و بی دردی و غم ندیدن فرعون را ناشی از رویگردانی خداوند از وی می‌داند:

در همه عمرش ندید او درد سر تا ننالد سوی حق آن بدگهر (۴۱)

از نگاه مولانا، غم و غصه موجب نزدیکی به خدا می‌شود:

فکر غم گر راه شادی می‌زند کارسازی‌های شادی می‌کند
خانه می روبد به تندی او زغیر تا در آید شادی تو ز اصل خیر (۴۲).

بحث

در این تحقیق راهکارهای رسیدن به شادجانی در قرآن، حدیث و منابع ادبی عرفانی مورد بررسی قرار گرفتند. راهکارهایی شامل ایمان به خداوند و توجه به جنبه‌های معنوی زندگی، عشق فراگیر، آراستگی ظاهر، گشت و گذار در طبیعت، مصاحبت با افراد شاد و سرزنده و مطالعه ادبیات عرفانی خصوصاً آثار مولانا در مطالعات دیگری نیز به تفصیل بررسی شده‌اند که در این بخش مورد بحث قرار می‌گیرند.

در مورد تأثیر ایمان به خداوند در بروز شادی در مقاله علیا نسب و همکاران آمده است که از نظر قرآن‌کریم، نگرش الهی عامل مهم سلامت معنوی و شادی انسان بوده که با رضایت از گذشته و ایجاد اطمینان از آینده، شادی حال را رقم می‌زند. در الگوی شادی معنوی، مؤمنان آینده و گذشته خویش را تحت اراده و تدبیر خدای می‌بینند و هیچ اندوهی از گذشته و ترسی از آینده ندارند (۴۳).

در مورد توجه به آراستگی ظاهر، در مقاله «زینت و آراستگی از دیدگاه امام رضا(ع)» بیان شده است که آراستگی ظاهر لازم است که با حفظ حدود شرعی تبیین شود و بر هماهنگی بین زینت و آراستگی ظاهری با زینت و آراستگی عملی و معنوی برای افراد جامعه تأکید شده است (۴۴).

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.105]

در راهکار توجه به طبیعت، در مقاله "بررسی شاخصه‌های سلامت معنوی در تفسیر آیات طبیعت" آمده است: طبیعت، نشانه و آیه‌ای از هستی‌بخشِ موجودات و بستری بالنده برای کسب و ارتقای سلامت معنوی است. صدها آیه در قرآن، ظرفیت بالایی از تحصیل رهیافت بینشی و کنشی در ارتباط با طبیعت را در اختیار قرار می‌دهند که در کنار توجه به شریعت، اعتقادات و اخلاقیات، از مسیر شناخت و تفکر در آفرینش‌های برّی و بحری، زمینی و آسمانی، جاندار و بی‌جان، دیدنی و نادیدنی، رفتارهایی را می‌آموزند که می‌توانند کسب و ارتقای سلامت معنوی فردی و اجتماعی، جسمی و روحی را هموار نموده و انسان را به آرامش، امید و رضایت برسانند (۴۵). امروزه فرهنگ شهرنشینی و پاره‌ای از الزامات آن موجب شده که ما از خاک و طبیعت و گیاهان و حیوانات فاصله بگیریم که این موضوع با علائق معنوی انسان‌ها در تعارض است در بعضی از شهرها مدارسی با محوریت طبیعت و انس با گیاهان و حیوانات تأسیس شده که اقدام مبارکی است و امید که به صورت نظام مند و کارشناسانه توسعه یابد.

عبدالرحیمی و همکاران در مورد تأثیر عشق بر سلامت معنوی، به بیان شباهت‌ها و تفاوت دیدگاه فروم و مولوی پرداخته اند. مولانا و فروم هر دو به "التیام بخش بودن و نقش درمانی عشق"، "عامل پیوند و اتحاد بودن عشق"، "لزوم پیراستگی از رذایل اخلاقی و آراستگی به فضایل در پیوند عاشقانه"، "زاده دانش و زاینده شناخت بودنِ عشق"، "آموختنی بودن عشق"، "مولّد عشق بودنِ عشق"، "آفرینندگی و زایندگی عشق"، و "توأم بودن عشق با رنج، و بلاکشی و صبوریِ عاشق" اشاره کرده‌اند. ولی فروم «عشق» را ضرورتی برای «رشد و سلامت روان انسان» می‌داند، در حالی که مولوی آن را عامل «قرب و رجعت به آستان الهی» نیز می بیند (۴۶).

در مورد اثر ارتباط با افراد شاد و سرزنده در شادجانی می‌توان گفت یکی از شادترین شخصیت‌های عرفانی ادبی، مولانا جلال الدین محمد بلخی است . با هدف پی بردن به نظریه شادی مولوی و راهکارهای رسیدن به شادی و رضایت از زندگی در اندیشه‌ها و آرای او، در مطالعه تحلیلی توصیفی کتاب فیه مافیه مشخص شد؛ ۱) مولانای فیه مافیه به‌طور نظری، به شادی و عوامل شادی آفرین توجه داشته است؛ ۲) بخش اصلی نظریه شادی مولوی چه درباره وابسته کردن احساس شادی به اراده الهی و در جایگاه جزای اعمال انسان و چه درباره استغراق در متن تجربه تفسیری و باور دینی، تفسیرپذیر است؛ ۳) شادی از نظر مولوی انعکاسی است و این موضوع را باتوجه به نظریه شادی‌آفرین بودن سرمایه اجتماعی نیز می‌توان بازخوانی کرد (۴۵).

عواطف و احساسات مثبت، اصلی‌ترین رهبرانی هستند که نوع بشر، ادامه حیات خود را تا حدود زیادی، وامدار قدرت این عوامل در تعاملات انسانی است. نیروهایی همچون ایمان و تقوای الهی، امید به خداوند، عفو و گذشت، همدلی و همراهی، رابطه صمیمانه با دیگران از نمونه‌های این عواطف هستند. داستان حضرت یوسف(ع) در قرآن‌کریم به خاطر نمود زیبای این عواطف در برخوردهای یک انسان کامل، به «احسن القصص»، معرفی شده است و به‌دلیل اینکه نکات تربیتی فوق العاده‌ای دارد، تأثیر بسیار ژرفی در فکر و ذهن انسان گذاشته و می‌گذارد و برای تثبیت آن، باید از راهکارهای تقویت‌کننده کمک گرفت. در پژوهشی توصیفی تحلیلی، انواع عواطف مثبت در سوره یوسف و آثار عواطف مثبت بر رشد و تعالی انسان در زندگی فردی و اجتماعی و نیز راهکارهایی برای تقویت این عواطف، با محوریت سوره یوسف مورد بحث قرار گرفته است. این عواطف به سه بخش عواطف فردی، خانوادگی و اجتماعی تقسیم می شوند که هر یک به سهم خود نقش بسزایی در رشد و تعالی انسان دارد (۴۷).

از مهمترین موانع شاد زیستن خشم، کینه، حسد، نفرت و بدخواهی است، که عشق به نوعی مانع پیدایش این پنج صفت مذموم در آدمی می‌گردد. حتی خشم و غضب نسبت به احوال درونی نیز می‌تواند مانع شادجانی گردد و سلامت معنوی را به خطر اندازد. مهمترین آسیب‌های شادی و نشاط در دیدگاه امام خمینی(ره)، غیبت و فحش، اهمال در خودسازی وگرفتن فکر از جوانان معرفی شده‌اند که لازم است به دقت مورد توجه قرار گیرند و شادی‌های واقعی توصیه شده در دین از شادی‌های کاذب و انحرافی تفکیک شوند (۴۸).

در مطالعه حاضر عوامل شادجانی دیگری نیز مانند خنده و گشاده‌رویی، قدرشناسی و سپاسگزاری، فروتنی و بی‌ادعایی، شاد کردن دیگران، اندیشه و همت بزرگ داشتن و شاد شدن با چیزهای کوچک، زندگی در زمان حال، توجه به اینکه: «این نیز بگذرد»، درک صحیح از دین، به حداقل رساندن انتظار خود از دیگران و شکرگزار بودن مشخص شده‌اند که هر کدام می‌تواند سر فصلی برای مطالعات گسترده‌تر جهت ارتقای سلامت معنوی جامعه باشند.

نتیجه‌گیری

راهکارهای ارائه شده در قرآن، روایات و متون ادبی عرفانی مضامین کاربستی مفیدی جهت بهبود وضعیت زیستی اعم از سبک زندگی و توسع و تعالی وجودی و یافتن شادجانی می‌باشند؛ که در این تحقیق اهم آن‌ها مورد مداقه قرار گرفته و در حد امکان با مطالعات جدید مطابقت داده شدند. آمیختن این آموزه‌های مبارک با جان و زیستن با آموخته‌ها می‌تواند نقش ثمربخشی در بهبود سلامت روانی جامعه و پایایی شادمانی اصیل و برطرف ساختن نابسامانی‌های روحی و روانی در جامعه داشته باشد.

تشکر و قدردانی: تشکر و قدردانی از استاد فرهیخته جناب آقای دکتر حسن ابوالقاسمی که با اهتمام به کاربست متون دینی و ادبی در موضوعات سلامت معنوی پیشگام این رهیافت نو می‌باشند.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.105]

منابع

1. Saadi M. Kolliat Saadi. ed. Bahaeddin Khorramshahi. Tehran: Doostan Publication; 2014. [In Persian]
2. Ferdowsi A. Shahnameh. Tehran: Sokhan Publication; 2021. [In Persian]
3. Koleini M. Osule Kafi. Tehran: Islamiah Publication; 2013.
4. Plato. The Republic. Tehran: Elmi and Farhangi Publication; 2021.
5. Bartlett RC, Collins SD. Aristotle's Nicomachean ethics. Chicago: University of Chicago Press; 2011.
6. Gholami M. Rumi's Happiness Theory in Fihi Ma Fihi. researches on mystical literature (gowhar-i-guya). 2018;12(1):89-108.
7. Katerndahl D, Oyiriaru D. Assessing the biopsychosociospiritual model in primary care: development of the biopsychosociospiritual inventory (BioPSSI). The International Journal of Psychiatry in Medicine. 2007;37(4):393-414.
8. Mesbah M, Mahkalam R, Moslehi J, Jahangirzadeh Qomi MR. Spiritual Health from the Perspective of Islam (Concepts, Indicators, Principles). Tehran; Legal Publication; 2013.
9. The Holy Quran. Surah Yunus. Verse 61.
10. Esfahani A. Helyatol-olia va Tabaghatol-Asfia. Beirut: Darol ketobol Arabi; 1378 Gh. [In Arabic]
11. The Holy Quran. Surah An-Najm. Verse 43.
12. Shahidi SJ. Nahj al-Balaghah, Khotbah 160. Tehran: Amoozesh Enghelab Eslami Publication; 1994.
13. Shahidi SJ. Nahj al-Balaghah, Khotbah 87. Tehran: Amoozesh Enghelab Eslami Publication; 1994.
14. Mowlavi J. Masnavi, Daftare 2. Tehran: Serat Publication; 2018. [In Persian]
15. Mowlavi J. Masnavi, Daftare 1. Tehran: Serat Publication; 2018. [In Persian]
16. Mowlavi J. Kulliyat - e shams, Ghazal 686. Tehran: Hermes Publication; 2007. [In Persian]
17. Hafez Shirazi ShM. The Divan of Hafez, Ghazal 285. Tehran: Parmis Publication; 2016. [In Persian]
18. Mowlavi J. Kulliyat - e shams, Ghazal 716. Tehran: Hermes Publication; 2007. [In Persian]
19. Al-Sahifah Al-Sajjadiyyah, Imam Sajjad (AS), Dua 9. Institute Aalami; 1424 Gh. [In Arabic]
20. Jami N. Baharestan (The Land of Spring), Rowzeh 7. Tehran: Ettelaat Publication; 2016. [In Persian]
21. Ameli M. Tafsil Wasail Al-shia. Qom: Al-ol-Bayt; 1409 Gh. [In Arabic]
22. The Holy Quran. Surah Al-Isra. Verse 67.
23. Ameli B (Sheikh Baha'i). Poetry Divan. Tehran: Zarrin Publication; 2012. [In Persian]
24. Etesami P. Poetry Divan. Tehran: Negah Publication; 2019. [In Persian]
25. Hafez Shirazi ShM. The Divan of Hafez, Ghazal 455. Tehran: Parmis Publication; 2016. [In Persian]
26. Mowlavi J. Kulliyat - e shams, Ghazal 1701. Tehran: Hermes Publication; 2007. [In Persian]
27. Omar Khayyam's Rubaiyat. Tehran: Parmis Publication; 2021. [In Persian]
28. Tabatabai MH. Sunan An-Nabi. Qom: Bustan Ketab Publication; 2020.
29. The Holy Quran. Surah Al-A'raf. Verse 31, 32.
30. Mottaghi Hendi A. Kanz al-Ommal. Hadith17166. Dar al-Kotob al-Ilmiyah; 1419 Gh. [In Arabic]
31. Tehrani SA. Ze Mehre Afrookhteh. Tehran: Soroush Publication; 2014. [In Persian]
32. The Holy Quran. Surah Al-Hajj. Verse 5.
33. Sheykh Sadouqh M. Man La Yahzoroh al-Faqih. Qom: Islamic Publications; 1991. [In Arabic]
34. Ghaem Magham Farahani A. Monshaat. Tehran: Negah Publication; 2022. [In Persian]
35. Mowlavi J. Kulliyat - e shams, Ghazal 504. Tehran: Hermes Publication; 2007. [In Persian]
36. Saib Tabrizi M. Poetry Divan. Tehran: Negah Publication; 2012.
37. Tabatabai MH. Al-Mizan Fi Tafsir Al-Quran. Qom: Daftar Entesharat Eslami; 1999. [In Arabic]
38. Jafari MT. Translation and interpretation of Nahj al-Balaghah. Tehran. Islamic Culture Publishing Office; 1983. [In Persian]
39. Qumi A. Mafatih al-Jinan. Tehran: Payame Edalat Publication; 2020.
40. Aflaki SH. Managheb al-Arefin. Tehran: Doostan Publication; 2019. [In Persian]
41. Mowlavi J. Masnavi, Daftare 3. Tehran: Serat Publication; 2018. [In Persian]
42. Mowlavi J. Masnavi, Daftare 5. Tehran: Serat Publication; 2018. [In Persian]
43. Olyanasab SZ, Olyanasab SM, Nabavi SM. The mechanism of divine attitude in realizing the spiritual happiness and spiritual health from the viewpoint of the Qur'an, with an emphasis on the verse of grace and mercy of divine (Younis / 58). Quranic Knowledge Research. 2021;11(43):175-99. [In Persian]
44. Rahimi M. Ornamentation and decoration from Imam Reza's point of view. Social and Islamic Researches. 2016;25-48. [In Persian]
45. Amini A, Rezaee Esfahani M. A Survey of Mental Health in the Comment of the Verses of Nature. Commentary Studies. 2018;9(35):41-56. [In Persian]
46. Abdorahimi M, Fa'ali M. The effect of love on spiritual health from the point of view of fromm and Mulawi. Journal of Religious Studies. 2016;9(18): 73-105. [In Persian]
47. Mirjalili A, Sharifi M, Sadeghian A, Mosadegh BR. Positive emotions, effects and ways to strengthen it in Surah Yusuf. Journal of Qur'anic Knowledge. 2015;6(21):119-41. [In Persian]
48. Fehresti Z, Totonchian M. Happiness and Joy in Jurisprudence, with Special Reference to Imam Khomeini's Viewpoints. Pajouheshnameh Matin. 2014;16(62):97-123. [In Persian]

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.105]