

واکاوی موانع، آثار و راهکارهای شادی ممدوح از دیدگاه قرآن کریم (صفحات ۷۵ تا ۹۶)

محمد شریفانی^۱

پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۱۰

دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۲۱

چکیده

این مقاله با روش توصیفی-تحلیلی و با ابزار کتابخانه‌ای به واکاوی موانع، آثار و راهکارهای شادی ممدوح از دیدگاه قرآن کریم می‌پردازد، به این هدف که گامی در جهت تبیین معارف قرآنی در این زمینه بردارد و این که مراکز تفریحی، مانک‌ها، مکان‌هایی که برای گذران اوقات فراغت خانواده‌ها ساخته می‌شود و مهم‌تر از همه وسایل ارتباط‌جمعی به‌گونه‌ای طراحی و هدایت شود که علاوه بر ایجاد نشاط و سرزندگی، مخالف موازین شرعی نبوده و مانع انحرافات از دین نیز نباشد. یکی از موانع مهم در ایجاد شادی موانع اخلاقی مانند دنیاطلبی، سوءظن، یأس و ناامیدی و حسادت است. از دیگر موانع می‌توان به کمبودهای اقتصادی، موانع غیر ارادی و شادی نامشروع اشاره کرد. از آثار شادی و نشاط ممدوح نیز باید به حفظ سلامتی، نشاط در عبادت (نماز و دعا)، تقوی، توکل، امیدواری، آمادگی برای کار و فعالیت و روابط اجتماعی سالم اشاره کرد. از راهکارهای عملی ایجاد شادی در این مقاله به راهکارهای ناظر به رابطه با خدا و راهکارهای ناظر به اعمال خود پرداخته شد. راهکارهای ناظر به رابطه با خدا مانند انس با خدا، انس با قرآن، آخرت‌گرایی و یاد مرگ، توجه به نعمت‌ها. راهکار ناظر به اعمال خود مانند خنده و مزاح، خوش‌رویی، صبر و شکیبایی، ورزش و تفریحات سالم، برنامه‌ریزی در زندگی، کم کردن تعلقات.

واژگان کلیدی: شادی، نشاط، خنده، روان، قرآن.

۱. دانشیار فلسفه تعلیم و تربیت، دانشکده الهیات، دانشگاه علامه طباطبائی تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)؛

sharifani40@yahoo.com

۱- بیان مسأله

یکی از نیازهای ضروری در طبع انسانی، شادی و نشاط است. این موضوع به علت تأثیرات زیادی که در توسعه فردی و شکل‌گیری شخصیت انسان دارد، همیشه مورد توجه بوده است. نشاط و احساس رضایت و انبساط خاطر که به دلیل شادی ایجاد می‌شود، دارای موانع و آثار مختلفی است که ضمن بیان آن می‌توان راهکارهای شادی ممدوح را بیان کرد که این مقاله با رویکرد قرآنی به آن می‌پردازد.

۲. ادبیات پژوهش

کتاب و مقالات متعددی به موضوع شادی پرداخته‌اند و پژوهشگران، فقها، مفسرین و علمای متعدد در مورد این موضوع مطالب سترگی را به رشته تحریر در آورده‌اند اما رسالت این مقاله واکاوی موانع، آثار و راهکارهای شادی ممدوح از دیدگاه قرآن کریم است.

سوالاتی که این مقاله در پی پاسخگویی به آن است، عبارتند از: موانع ایجاد شادی کدامند؟ آثار شادی و نشاط ممدوح در قرآن کریم چیست؟ برای ایجاد شادی چه راهکارهای عملی وجود دارد؟

۳. روش پژوهش

روش پژوهش این مقاله توصیفی-تحلیلی و ابزار آن کتابخانه‌ای است و در پی بررسی عوامل ایجاد شادی، موانعی که از احساس رضایت جلوگیری می‌کند و راهکارهای دستیابی به شادی و شادمانی است.

۴. تحلیل تجربی

۱. موانع ایجاد شادی

موانع ایجاد شادی در قرآن به عوامل متعددی بستگی دارد که در حد و وسع این مقاله مواردی که مانع از ایجاد شادی شده، انسان را از رسیدن به کمالات انسانی محروم می‌کند بررسی می‌گردد.

۱-۱. موانع اخلاقی

برخی عوامل مانع ایجاد شادی ممدوح است یا به عبارت بهتر در بسیاری از موارد باعث ایجاد شادی مذموم و نکوهیده می‌باشد. یکی از این عوامل برخی خلقیات و

وابستگی‌هایی است که هرچند باعث شادی‌هایی در وجود انسان می‌شود؛ اما از لحاظ دینی پسندیده نیست، از جمله دنیاطلبی و برخی نیز با تأثیر مخرب بر روح و روان انسان او را از لذت بردن از هم‌نشینی با دیگران و روابط سالم با آن‌ها منع کرده، صدمات شخصیتی برای او ایجاد می‌کند، مانند حسادت، کینه، سوءظن و یاس و ناامیدی.

۱-۱-۱. دنیاطلبی

دنیا در قرآن گاه مذمت شده و گاه از آن به نیکی یاد شده است. دنیا به خودی خود از جهت انتساب به خداوند حق بوده و باطل در آن راهی ندارد؛ اما از جهت انتساب به انسان متناسب با نگرش و نوع استفاده از آن ممدوح و مذموم می‌باشد. با دقت در تأییدات فراوان متون دینی، به لزوم استفاده از امکانات دنیوی برای نیل به اهداف متعالی پی می‌بریم. چراکه نبود این امکانات غالباً مانع رسیدن انسان به کمال خواهد بود. ادعای عدم اهتمام دین به آبادانی و استفاده از دنیا یا مخالفت مطلق دین با دنیا قابل پذیرش نیست. آموزه‌های دینی در عمل به اثبات رسانده که عنایت خاصی به نعمت‌های دنیوی داشته و بر تحصیل امکانات مادی به صورت جدی تأکید می‌کند (قصص: ۷۷) هرچند آن‌ها را در ردیف اهداف ذاتی انسان قرار نمی‌دهد. آنچه در مورد دنیا نکو هیده است دل‌بستگی به لذت‌های دنیا است و چون اولیا خدا به حقیقت دنیا و لذت‌های آن آگاه هستند، از دل بستن به آن نهی می‌کنند؛ اما این بدان معنا نیست که لذت و بهره بردن از نعمت‌های دنیا به کلی مذموم و ممنوع بوده و انسان باید از جامعه و لذت‌های دنیا دوری گزیند. بلکه بهره بردن از آن‌ها در مواردی برای رسیدن به اهداف الهی واجب است.

تعبیرهایی در قرآن به صورت مستقیم ناچیز بودن دنیا را متذکر می‌شود. قرآن می‌فرماید: «ولی آن‌ها [کافران] به زندگی دنیا، شاد (و خوشحال) شدند؛ در حالی که زندگی دنیا در برابر آخرت، متاع ناچیزی است» (رعد: ۲۶). حضرت علی علیه‌السلام نیز از بی‌ارزشی دنیا و شادمان نشدن برای متاع آن با تعبیری زیبا صحبت می‌کند: «شما را چه شده است که با به دست آوردن متاعی اندک از دنیا شادمان می‌شوید و از متاع بسیار آخرت که از دست می‌دهید اندوهگین نمی‌شوید» (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۱۳). اگر انسان ماهیت فناپذیری دنیا را در نظر نگیرد با کم و زیاد شدن نعمت‌های دنیوی حال او نقل شده و چه بسا کسانی که به خاطر روی آوردن به دنیای فانی حق و حقیقت را زیر پا نهاده و آخرت خود را به دنیای بی‌ارزش فروخته‌اند. امام علیه‌السلام در عین حال شادی دنیا را

فریبنده می‌داند (همان). در تبیین این کلام مولا آمده است که: «شاید کم کسی باشد در این دنیا که با اندک توجه نفهمند که شادی‌های این دنیا نه تنها عمیق نیست؛ بلکه از نظر مدت هم کمتر از غم و غصه‌هایی است که در این دنیا انسان را احاطه می‌نماید. این نه برای آن است که خداوند بندگان خود را بدون علت از سرور و نشاط محروم فرموده است؛ بلکه بدین جهت است که مردم با غرق شدن در شادی‌ها و لذایذ از هدف بسیار با اهمیتی که در پیش دارند غافل نگردند و با غوطه‌ور شدن در شادی‌ها احساس مسئولیت-هایی که در این زندگی متوجه آنان می‌باشد در درونشان فروکش کند و نابود گردد» (جعفری تبریزی، ۱۳۶۲: ۱۵۸/۲۱).

اگر نعمت‌های دنیایی انسان را در ورطه غفلت و فراموشی فرو برد در نهایت موجب غم و اندوه خواهد بود. خداوند می‌فرماید: «(آری) هنگامی که (اندرزها سودی نبخشید و) آنچه را به آن‌ها یادآوری شده بود فراموش کردند، درهای همه‌چیز (از نعمت‌ها) را به روی آن‌ها گشودیم تا (کاملاً) خوشحال شدند (و دل به آن بستند)؛ ناگهان آن‌ها را گرفتیم (و سخت مجازات کردیم)؛ در این هنگام، همگی مأیوس شدند (و درهای امید به روی آن‌ها بسته شد)» (انعام: ۴۴). خداوند در این سوره فراموشی دنیازدگان را دلیل گشودن درهای نعمت تعبیر کرده است و فرموده سپس وقتی با این نعمت‌ها شاد شدند ناگهان گریبان آن‌ها را می‌گیریم و ناامید می‌شوند. گاهی خداوند نعمت‌های زیادی به انسان عطا می‌کند تا او را امتحان کرده و مورد آزمایش قرار دهد. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «آنان که می‌خواستند با شادی کاذب غم‌ها را از دل بیرون کنند و به هنگام مصیبت با سرگرمی‌ها صفای عیش خود را بر هم نزنند دنیا به آن‌ها و آن‌ها به دنیا می‌خندیدند در سایه خوش گذرانی بی‌خبر بودند. روزگار با خارهای مصیبت‌زا آن‌ها را در هم کوید و توانایی‌هایشان را گرفت. مرگ از نزدیک به آن‌ها نگاه کرد و غم و اندوهی که انتظارش را نداشتند آن‌ها را فراگرفت» (نهج‌البلاغه، خطبه ۲۲۱).

از اینجا می‌توان نتیجه گرفت که اگر منشأ شادی انسان متاع دنیا باشد، از ثبات و دوام برخوردار نیست پس شادی مغرورانه به این زندگی توأم با آرامش نبوده و دائمی نخواهد بود.

۱-۲-۱. سوءظن

سوءظن در معنای بدگمانی و بدبینی در مورد دیگران مورد نظر است. این رذیله اخلاقی که پیامدهای ناگواری در زندگی شخصی افراد و جامعه بجا می‌گذارد، از معضلات اجتماعی است. نوع تعامل و رفتار افراد، معاشران و همراهان انسان در نوع گمان و ظن تأثیر دارد. بسیاری از اضطراب‌های درونی انسان ریشه در سوءظن دارد. «انسان بدبین، با تیره کردن صفحه دل و ذهن خویش امکان بسیاری از بهره‌مندی‌ها و حظوظ را از خود سلب می‌کند و بالعکس خوش‌بینی، فضایی صاف و روشن در درون او ایجاد می‌کند» (پرهیزکار، ۱۳۹۰: ۱۱۵). قرآن در مورد مذمت سوءظن می‌فرماید: «و (نیز) مردان و زنان منافق و مردان و زنان مشرک را که به خدا گمان بد می‌برند مجازات کند؛ (آری) حوادث ناگواری (که برای مؤمنان انتظار می‌کشند) تنها بر خودشان نازل می‌شود! خداوند بر آنان غضب کرده و از رحمت خود دورشان ساخته و جهنم را برای آنان آماده کرده؛ و چه بد سرانجامی است» (فتح: ۶). در این آیه شریفه خداوند سوءظن داشتن نسبت به مسائل جهان را در واقع سوءظن نسبت به خدا می‌داند که ثمره‌ی آن عذاب و خواری است. ظاهراً آیه در صدد بیان این نکته است که نوع بینش و نگرش انسان نسبت به جهان آفرینش و خداوند، شکل‌دهنده‌ی حوادث و وقایع در زندگی است.

ریشه بسیاری از اضطراب‌ها و کینه‌توزی‌های افراد نسبت به یکدیگر همین سوءظن است. حضرت علی علیه‌السلام در این مورد می‌فرماید: «کار برادرت را به بهترین وجه تفسیر و تأویل کن تا آنگاه که از او رفتاری آید که باورت را دگرگون سازد و نیز به گفتار برادرت تا وقتی که تفسیر نیک توانی کرد، گمان بد نبر» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۶۱). بنابراین با سوءظن نسبت به اطرافیان، تشویش روحی به سراغ انسان می‌آید و آرامش درونی گرفته می‌شود؛ شادی که نتیجه آرامش روحی است دستخوش تغییرات می‌شود و فرد در حالت عدم تعادل قرار می‌گیرد.

۱-۳-۱. یأس و ناامیدی

در نگاه دینی اصل بر انجام وظیفه به بهترین صورت در زمان حال است و مؤمن مأمور به انجام وظیفه است نه مکلف به نتیجه. حضور ذهنی در گذشته و خیال‌پردازی و سیر در اوهام آینده هر دو مانع از انجام تکالیف و وظایف است. امام صادق علیه‌السلام در این مورد می‌فرماید: «در دنیا صبر پیشه کنید که ساعتی بیش نیست چرا که آنچه گذشته

دیگر غم و شادی‌اش را احساس نمی‌کنید و تأثیری بر تو ندارد و آنچه نیامده هم از آن هیچ اطلاعی ندارید تنها همین ساعتی که در آن هستی را بر اطاعت خداوند و دوری از معاصی سپری کن» (کلینی، ۲: ۴۵۴/۱۳۸۰). بنابراین افرادی که دارای شخصیت سالم در زندگی هستند نسبت به گذشته احساس غم یا سرور نمی‌کنند و قابلیت تطبیق خویش در کمترین زمان ممکن با اتفاقات گذشته را دارا هستند. برای مثال کودکان نه در غم‌های گذشته می‌مانند و نه چندان پایبند شادی‌های گذشته خود هستند. دغدغه آینده را در ذهن خود نمی‌پروراند؛ بلکه برای یک کودک زمان حال و استفاده از آن مهم است.

افرادی که قادر به زندگی در زمان حال هستند از انجام هر کاری در لحظه و به خاطر خود آن کار لذت می‌برند. آنچه آن‌ها را شاد کرده و احساس رضایت را در وجودشان متبلور می‌کند، انجام درست و به موقع کارها و تکالیف است. این افراد به نتایج کار بیشتر از حد نیاز خود نمی‌اندیشند و نگرانی برای آینده را هدف خود قرار نمی‌دهند؛ بلکه با به کارگیری استعداد و تمام توان خود سعی و کوشش کرده و نسبت به آن کار احساس رضایت و خوشنودی دارند. بنابراین لذت حاصل از احساس رضایت و خوشنودی را در خود پرورش داده و انرژی خود را فعال و مورد مؤثر در این زمینه می‌دانند، نه عوامل خارجی یا افرادی دیگر. این افراد با شکست یا به نتیجه نرسیدن صد درصد کارها دچار یاس و ناامیدی نمی‌شوند.

انسانی که با دید مثبت به جهان نگاه می‌کند نسبت به خود هم نگرشی مثبت دارد و برعکس اگر فرد از خود تصویری منفی و مأیوس‌کننده داشته باشد، قادر نیست زندگی را زیبا ببیند. از این جهت در آموزه‌های دینی به داشتن شخصیت مثبت و امیدوار و شاد تأکید شده است. قرآن می‌فرماید: «اگر نیکی کنید، به خودتان نیکی می‌کنید؛ و اگر بدی کنید باز هم به خود می‌کنید. و هنگامی که وعده دوم فرا رسد، «آن چنان دشمن بر شما سخت خواهد گرفت که آثار غم و اندوه در صورت‌هایتان ظاهر می‌شود؛ و داخل مسجد (الاقصی) می‌شوند همان‌گونه که بار اول وارد شدند و آنچه را زیر سلطه خود می‌گیرند، در هم می‌کوبند» (اسراء: ۷). نظر خداوند این است که ما اساساً انسان را موجودی شریف و بهترین مخلوقات آفریدیم و تمامی پدیده‌های هستی را مسخر او کردیم و در اختیارش نهادیم. انسان باید خود این شرافت ذاتی را درک و حفظ نماید تا مواهب بعدی نصیبش گردد. وقتی وسایل رشد و انجام امور در اختیار انسان است و

توانمندی انجام سخت‌ترین کارها به انسان داده شده، یاس و ناامیدی معنا پیدا نمی‌کند. انسان از تلاش خود راضی است و نسبت به آن خشنود و شادمان است. قرآن می‌فرماید: «و اگر بعد از شدت و رنجی که به او رسیده، نعمت‌هایی به او بچشانیم، می‌گوید: «مشکلات از من برطرف شد و دیگر باز نخواهد گشت! و غرق شادی و غفلت و فخرفروشی می‌شود» (هود: ۱۰). این آیه واکنش افرادی را توصیف می‌کند که با بهره‌مندی از نعمت دنیا از جمله تندرستی، مال و وسعت روزی شادمان می‌شوند و از یاد خدا غفلت می‌کنند و شکر به جا نمی‌آورند. زمانی که بلاء یا ضرری به آن‌ها برسد و نعمت‌هایی که از آن برخوردار بودند را از دست دهند، یاس و ناامیدی آن‌ها را می‌گیرد و نعمت‌هایی را که هنوز دارا هستند ناسپاسی می‌کنند. یاس و ناامیدی علاوه بر اینکه مانع تلاش انسان است، احساس رضایت و شادی از سعی و کوشش و رسیدن به مقداری از نتیجه را هم از انسان خواهد گرفت، بنابراین مانع شادی حاصل از سعی و تلاش می‌شود.

۱-۴-۱. حسادت

حسادت که از رذیله‌های اخلاقی است مانع شادی و نشاط می‌باشد. خداوند در قرآن از مردم می‌خواهد که نسبت به عطا و فضل الهی به دیگران حسادت نداشته باشند که اثری ناپسند است. قرآن می‌فرماید: «یا اینکه نسبت به مردم [پیامبر و خاندانش] و بر آنچه خدا از فضلش به آنان بخشیده، حسد می‌ورزند؟ ما به آل ابراهیم (که یهود از خاندان او هستند نیز) کتاب و حکمت دادیم و حکومت عظیمی در اختیار آن‌ها [پیامبران بنی اسرائیل] قرار دادیم» (نساء: ۵۴).

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «مؤمن اهل غبطه است و منافق حسد می‌ورزد» (کلینی، ۱۳۸۰: ۲/۳۰۷). حسادت و رشک به معنای آرزوی نابودی نعمت از دیگران است خواه آن نعمت به خود فرد برسد یا نرسد. در مقابل حسد، غبطه قرار دارد که عبارت است از اینکه آرزو کند نعمتی که نصیب دیگران شده، خداوند به او هم عطا کند بی آنکه آرزوی از بین رفتن نعمت کسی را داشته باشد» (معین، ج ۱: ۱۳۵۵). حسود از دیدن نعمت‌های دیگران در عذاب است، پس اندوهگین بوده و مدام در عذاب است. شخص حسود به دنبال گرفته شدن نعمت از محسود است، پس ویرانگری را در ذهن خود برای دیگران ترسیم می‌کند. وجود او دائم درگیر عذاب توأم با رنج و گرفتاری

واکاوی موانع، آثار و راهکارهای شادی ممدوح از دیدگاه قرآن کریم.....

است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «اولین حسدی که روی زمین اتفاق افتاد، حسد فرزند آدم نسبت به برادرش بود» (مجلسی، ۱۴۲۵: ۱۴۹/۱۱).

افراد حسود معمولاً از نظر اعصاب و بدن بیمار هستند. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «سلامت تن در دوری از حسادت است. شگفتا که حسودان از سلامتی غافل مانده‌اند» (نهج البلاغه، حکمت ۲۱۶). حسادت نشان از ضعف ایمان و شخصیت است. حسود چون سلامتی جسمی و روحی ندارد، آرامش نداشته و لازمه آن یعنی شادی و نشاط را نیز نخواهد داشت.

۱-۲. کمبودهای اقتصادی

کمبودهای اقتصادی یکی دیگر از عواملی است که در بسیاری از زمان‌ها مانع از شادی‌های انسان می‌شود. وابستگی انسان در جهان مادی به مسائل اقتصادی ایجاب می‌کند که فقر و تنگدستی و مشکلاتی از این دست، مانعی برای احساس لذت و شادی به حساب آیند. توجه به این نکته حائز اهمیت است که گاهی این فقر و تنگدستی نیست که مانع شادی است؛ بلکه دل‌بستگی به ثروت و انباشته کردن آن موجب نگرانی شده و لذت‌های زیادی را از انسان سلب می‌نماید.

در آیات زیادی از قرآن کریم رزق و روزی مردم و معیشت آن‌ها مقدر عنوان می‌شود. از جمله می‌فرماید: «خدا روزی را برای هر کس بخواهد (و شایسته بداند) وسیع، برای هر کس بخواهد (و مصلحت بداند) تنگ قرار می‌دهد؛ ولی آن‌ها [کافران] به زندگی دنیا، شاد (و خوشحال) شدند، درحالی که زندگی دنیا در برابر آخرت، متاع ناچیزی است» (رعد: ۲۶). تقدیر معیشت و مؤثر بودن فعالیت بشر منافاتی با هم ندارد. خداوند انسان‌ها را از سطح مشخصی از نعمات برخوردار کرده است، گاهی برای اشخاصی چرخ زندگی به راحتی و برای افراد دیگری به سختی می‌چرخد. گاهی تلاش‌های اندک به ثمر می‌نشیند و گاهی کوشش‌های بسیار بی‌ثمر می‌ماند. باور صحیح انسان نسبت به این حوادث و آزمایش‌های الهی، همچنین ضروری بودن آن‌ها روحیه شاداب همراه با نشاط را از او نمی‌گیرد. اگر انسان به این امر معتقد باشد، نه از کم بودن رزق و روزی خود در عذاب است و نه از زیادی آن در رنج می‌باشد. همچنین خداوند می‌فرماید: «آیا ندیدند که خداوند روزی را برای هر کس بخواهد گسترده یا تنگ می‌سازد؟ در این نشانه‌هایی است برای گروهی که ایمان می‌آورند» (روم: ۳۷). این آیه

نیز وسعت و تنگی معیشت را به خواست خداوند منوط کرده است. ذیل این آیه آمده است: «این آیه خطای مردم را در مبادرت به خشنودی و نومیدی بیان می‌کند و می‌فرماید که نباید در هنگام رسیدن به نعمت بی‌درنگ خوشحالی کرد و در مورد از دست رفتن نعمت بی‌درنگ نومید شد، برای اینکه رزق در کمی و زیادی تابع مشیت خداست. بر انسان لازم است که بداند آن رحمتی که به وی رسیده و همچنین آن ناملایمی که به او رسیده هر دو با مشیت خدا قابل زوال‌اند، پس نباید به چیزی که ایمن از فقدانش نیست خوشحال شود و از چیزی که امید به زوالش است ناراحت و نومید گردد. و اما اینکه فرمود مگر نمی‌بینند که خدا روزی را برای هر کس بخواهد گسترش می‌دهد و مسئله روزی دادن را امری دیدنی معرفی کرد، برای این است که بفهمند این رزقی که به انسان می‌رسد و یا خود آدمی کسب می‌کند، مولود دست‌به‌دست دادن هزاران هزار اسباب و شرایطی است که آدمی آن را از هنرمندی خود می‌داند یکی از آن هزاران هزار است و همچنین آن سببی که انسان‌ها دل خود را به آن خوش می‌کنند که من فلان مغازه یا فلان کارخانه و یا فلان پست را دارم نیز یکی از آن اسباب است و تمامی اسباب هم سبب بودنشان از خودشان نیست همه مستند به خدای سبحان است. پس این خدا است که یا رزق می‌دهد و یا نمی‌دهد و هم او است که رزق را یا زیاد می‌دهد و یا کم می‌دهد، بر یکی وسعت داده و بر دیگری تنگ می‌گیرد و بقیه الفاظ آیه روشن است» (موسوی همدانی، ۱۳۷۴: ۱۶/۲۷۶).

بنابراین وقتی که فرد به این باور و اعتقاد رسیده باشد که رزق و روزی امری است تحت تدبیر الهی و همه انسان‌ها رزق و روزی معینی نزد پروردگار دارند، تشویش فکری و روحی از فرد دور می‌شود و همچنین نیرویی مضاعف خواهد بود تا انسان به تلاش و کوشش برای کسب روزی بپردازد. حتی از تلاش و زحمتی که برای کسب روزی می‌کشد، راضی و خرسند می‌شود و به این وسیله موجبات شادی و فرح روحی را برای خود مهیا می‌کند. دقت در این موضوع لازم است که انسان موجودی سیری‌ناپذیر است و هر آنچه به او می‌رسد بیشتر را طلب می‌کند. افرادی که با دید سطحی به رزق و روزی توجه دارند، خوشبختی را در سایه روزی فراوان می‌دانند و در نبود آن خود را بدبخت فرض می‌کنند. در متون دینی آنچه مهم است کفایت است نه قلت و کثرت.

۲. آثار شادی و نشاط ممدوح

یکی از مباحثی در مقوله شادی مطرح می‌شود این است که چرا از شادی و نشاط به عنوان یک ضرورت جسمی و روحی یاد می‌شود؟ و چرا انسان برای داشتن روح و روان و جسم سالم به شادی نیاز دارد؟ برای پاسخ به این سوالات لازم است آثار و پیامدهایی که شادی و نشاط در روح و جسم انسان به جا می‌گذارد، بررسی شود.

۱-۲. حفظ سلامتی

ارتباط بین سلامتی جسمی و روحی و شادی انکارناپذیر است. تحقیقات نیز نشان داده است شادی، صرف نظر از چگونگی کسب آن می‌تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «لذت و شادی آرامش روان آورده نشاط را شکوفا می‌کند» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۳۱۹). بنابراین شادی روحی و جسمی در هم تنیده شده است. رابطه بین شادی و سلامتی روحی و جسمی از بدیهیات است. انسان غمگین و مضطرب و با شادی کمتر، بیمار دانسته شده‌اند و در قرآن عنوان کلی خوف و حزن به خود می‌گیرد. چنانکه زیست‌شناسان معتقدند: «تغییرات فیزیولوژیک ناشی از افکار شاد منجر به سلامتی می‌شود، زیرا انتقال‌دهنده‌های عصبی که میان آن‌ها تولید ارتباط می‌کنند، تأثیر تحریک‌کننده دارند. اگر همان‌طور که دیدیم سیستم ایمنی و دفاعی بدن تحت تأثیر احساس خشم، خصومت، رنجش، تضاد و دل‌تنگی ضعیف می‌شود انگاره‌های افکار شاد باید مقاومت بدن در برابر امراض را به همین شکل در جهت عکس آن افزایش دهد» (چوپرا، ۱۳۷۷: ۱۵۴).

اقتضای زندگی دنیا پذیرش نقایص و کمبودهاست. وجود مصائب در دنیا اجتناب‌ناپذیر است؛ اما تحلیل عقلی از حوادث در یک افق کلی و فراتر از حادثه، خواست و مشیت خدا قابل درک است و مثبت‌ارزیابی می‌شود بنابراین جسم و روح به واسطه این بینش در آسایش و آرامش خواهد بود.

۲-۲. نشاط در عبادت

از پیامدهای شادی و نشاط جسمی، آمادگی روحی برای انجام عبادت می‌باشد. حالت بسط و گشایشی که در زمان شادی وجود دارد، اگر منجر به سبک‌سری نشود، زمینه‌گرایش به اظهار بندگی را فراهم می‌کند. عبادت و نیایش زمانی دارای ارزش است که همراه با نشاط باشد: «با نفس خود برای عبادت مدارا کن و به‌جز اعمال واجت که

ناگزیر از آن‌ها هستی، زمان آرامش و نشاط را برای انجام مستحبات قرار ده» (طبرسی، ۱۳۶۰: ۱۴۵). حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «سرور و شادی مؤمن در طاعت پروردگارش می‌باشد و حزنش به علت گناهان اوست» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۰: ۱۸۱).

۲-۲-۱. نماز

نماز اصلی‌ترین جلوه حضور معبود در برابر خالق بوده و از بهترین نوع عبادات است. این تذکر و یاد خداوند در طول شبانه‌روز باعث می‌شود انسان به یاد خدا بوده و آرامش کسب کند. قرآن می‌فرماید: «آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد: ۲۸). از آنجا که نماز سخن گفتن و ذکر با پروردگار است، انسان باید در این حالت، خضوع «مؤمنان رستگار شدند. آنان که در نماز خاشع هستند» (مؤمنون: ۱-۲) و توجه کامل به خداوند داشته باشد، آنگاه اثر لذت‌بخش نماز را خواهد چشید. بنده وقتی با نشاط و انبساط خاطر در برابر پروردگار خاضعانه می‌ایستد، عبادت او همراه با آرامش، آسودگی خیال است و امیدواری را به دنبال دارد و نهایتاً منجر به شادی و نشاط او می‌شود.

۲-۲-۲. دعا

انسان در اثر ارتباط با خدا و دعا کردن، راه خلاصی از ناراحتی‌های درونی و بیرونی را همواره کرده، آرامش کسب می‌کند. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «دعا کلید رحمت و چراغ تاریکی است» (مجلسی، ۱۴۲۵: ۳۰۰/۹۳). وقتی بنده مؤثر حقیقی را خداوند دانست و برای رفع نیاز خود به او توجه کرد؛ حتی با نبودن اسباب مادی اندوهگین نمی‌شود و خدا را بدون اسباب مادی هم قادر می‌داند. اگر این دعا کردن با امیدواری همراه باشد شادی و نشاط می‌آورد. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «هرگاه دعا کردی گمان کن که حاجتت بر در است» (کلینی، ۱۳۸۰: ۴/۲۲۲).

۲-۳. توکل

توکل به خداوند به انسان آرامش و آسایش می‌دهد. قرآن می‌فرماید: «خدا متوکلین را دوست دارد» (آل عمران: ۱۵۹). منظور از توکل اعتماد به خداوند و واگذاری امور به اوست. متوکل از تعادل روانی برخوردار می‌باشد و اضطراب از او دور می‌شود. عدم

اضطراب و آرامش روانی موجبات شادی را فراهم می‌آورد. حضرت علی علیه‌السلام در مورد توکل می‌فرماید: «هر که به خدا توکل کند دشواری‌ها برای او آسان و اسباب برایش مهیا می‌شود» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۰: ۴۲۵/۵). بنابراین فرموده امام علیه‌السلام، شخص متوکل آرامش خواهد داشت. همچنین می‌فرماید: «توکل کردن به قضا (خدا) آسایش‌بخش تر است» (همان: ۳۴۸/۱). از آنجا که متوکل جز خدا مؤثری نمی‌بیند، اطمینان و آرامش داشته و کمتر چیزی او را غمگین می‌کند. این اطمینان قلبی موجب شادی و نشاط شده از افسردگی ممانعت می‌کند.

۲-۵. امیدواری

امیدواری ویژگی مهمی است که انسان باید در خود تقویت کرده، تا با کمک آن بر مشکلات فائق شود و شادی و مسرت را برای خود و دیگران به ارمغان آورد. قرآن همه مردم را به امیدواری دعوت می‌کند و می‌فرماید: «ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است» (زمر: ۵۳). در تفسیر این آیه آمده است که: «قنوط به معنای نومیدی است و مراد از رحمت در آیه مورد بحث به قرینه این که خطاب و دعوت در آن به گناهکاران است، رحمت مربوط به آخرت است نه رحمت اعم از دنیا و آخرت... پس می‌توان گفت مراد از رحمت در اینجا مغفرت است و به همین جهت، نهی از ناامیدی را با جمله ان الله یغفر الذنوب جمیعاً تعلیل آورد... این جمله نهی... اعلام می‌دارد که تمامی گناهان قابل آمرزش اند. پس مغفرت خدا عام است؛ لیکن آمرزش گناهان هرکسی سبب می‌خواهد و به طور گزاف نیست» (موسوی همدانی، ۱۳۷۴: ۴۲۶/۱۷).

۲-۶. آمادگی برای کار و فعالیت

انسباط نفس باعث می‌شود که انسان آمادگی بهتری در انجام کارها داشته و نسبت به آن‌ها رغبت نشان دهد. افراد شاد توانمندی بیشتری برای انجام کار دارند تا افراد افسرده و در رسیدن به اهداف خود موفق‌تر هستند و از طرفی وقتی انسان شادمان است خستگی ناشی از کار و فعالیت را کمتر احساس کرده، کارایی بالاتری دارد.

قرآن می‌فرماید: «برای انسان بهره‌ای جز تلاش او نیست» (نجم: ۳۹). از سیاق آیات قبل و بعد می‌توان فهمید که این آیه شریفه به کوشش‌های انسان برای آخرت و پاداش آن در سرای دیگر اشاره دارد، اما با سرایت دادن آن به دنیا می‌توان نتیجه گرفت که دنیا

محل عمل و عکس‌العمل است. نتیجه فعالیت هر کس در دنیا مشخص خواهد شد و نتیجه به خود شخص برمی‌گردد. چون کار و تلاش از نشاط درونی انسان سرچشمه می‌گیرد می‌توان تلاش و نشاط دنبال آن در امور دنیوی را نیز نتیجه گرفت. خداوند خطاب به رسولش می‌فرماید: «پس هنگامی که از کار مهمی فارغ می‌شوی به مهم دیگری پرداز، و به سوی پروردگارت توجه کن» (انشراح: ۷-۸). بنا به فرموده قرآن از هر کاری فارغ شدی به کار دیگری پرداز و بیکار نباش. پس از نظر این آیه تلاش مستمر و پی‌درپی در زندگی اصل بوده و بیکاری مایه سستی، تبلی و کم شدن نشاط و شادابی است. انسان شاد پیوسته در تلاش بوده بیکاری را بر نمی‌تابد.

در روایات نیز کار و تلاش ستایش شده و مایه شادمانی عنوان می‌شود. امام صادق علیه‌السلام به یکی از فرزندان خود می‌فرماید: «از تبلی و بی‌حوصلگی پرهیز، زیرا این دو خصلت تو را از بهره دنیا و آخرت باز می‌دارد» (کلینی، ۱۳۸۰: ۸۵/۵). گویا حضرت شادی مؤمن را در گرو کار و تلاش توصیف می‌کنند که بهترین بهره دنیا می‌باشد. پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و اله نیز برای مسلمانان از خداوند درخواست می‌کنند که از تبلی بر حذر باشند و می‌فرمایند: «نعمت سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی دار و از سستی و تبلی و ناتوانی و بهانه آوری و زیان و دل‌مردگی و ملال محفوظمان دار» (مجلسی، ۱۴۲۵: ۱۲۵/۹۴).

بنابراین شادی ابزاری برای رشد و تعالی انسان است زیرا انسانی که شادمانی ندارد به سمت اضطراب، افسردگی و حتی انحراف سوق داده می‌شود. در چنین حالتی تقریباً هیچ فعل درستی از او سر نخواهد زد، حتی دست از تلاش و کوشش برمی‌دارد.

۲-۷. روابط اجتماعی سالم

رابطه اجتماعی افراد با یکدیگر عرصه برون‌گرایی است، پس دارای اهمیت می‌باشد. این برون‌گرایی زمینه‌ساز اموری مانند امکان نیکی، عشق و حتی ایثار در حق افراد دیگر است. این نوع ارتباط موجبات شادی را برای انسان فراهم می‌کند. «انسان برای اینکه بتواند خود را با دیگران هماهنگ کند و در حال مسالمت بسر برد، شایسته است که دامنه حب ذات و خودخواهی را محدود کند و در ایجاد موازنه میان خوددوستی و نوع‌دوستی و همکاری با مردم و دراز کردن دست یاری به سوی آنان بکوشد» (نجاتی، ۱۳۹۰: ۶۸). بنابراین همان‌گونه که شاد بودن ارزش دارد شاد کردن دیگران نیز ارزش

بسیار زیادی دارد به حدی که «شاد کردن مؤمن در حکم شاد کردن ائمه و رسول خدا و خداوند» (کلینی، ۱۳۸۰: ۳/ ۲۷۶) ذکر شده است. در حدیثی آمده است: «مخلوقات روزی خوار خداوند متعال هستند. پس محبوب‌ترین مخلوقات نزد پروردگار کسی است که خانواده انسان مؤمنی را شاد نماید و در حل مشکل برادر مؤمنش تلاش نماید» (همان: ۱۶۴/۲). این نوع شاد کردن مؤمن علاوه بر شادی جسمی که به انسان می‌دهد، روح و روان او را شاد کرده و تا مدت‌ها از سرچشمه این اثر سیراب خواهد بود. امام باقر علیه‌السلام می‌فرماید: «بشاشت و گشاده‌رویی در برخوردی اجتماعی، مایه جلب محبت مردم و قرب به خداوند است» (بحرانی، ۱۴۱۶: ۲۹۶). همچنین آمده است: «خوش‌رویی و بشاشت ریسمان مهر و مودت است» (مجلسی، ۱۴۲۵: ۱۶۷/۷۴).

در واقع نیکی کردن تنها راه اجتناب‌ناپذیر ایجاد شادی در روح انسان است. چنین روحیه‌ای انسان را آرام کرده، بیم و هراس او را کاهش داده و اعتمادبه‌نفس ایجاد می‌کند. روابط اجتماعی این امکان را به انسان می‌دهد که از لذت شادی‌های ممدوح استفاده برده و زندگی همراه با آرامش داشته باشد. این مقوله اثر دو سویه دارد به این معنا که انسان با نشاط و شاد، روابط اجتماعی سالم همراه با نیکی به دیگران خواهد داشت. روابط اجتماعی سالم در جامعه باعث گرایش افراد به کشور، فرهنگ، دین و مذهبشان می‌شود و انسجام فرهنگی، ملی و میهنی را افزایش می‌دهد.

۳. راهکارهای عملی ایجاد شادی

دین اسلام که جامع تمام نیازهای تکاملی انسان بوده و برای آن‌ها برنامه‌ریزی کرده، شادی و لذت‌های شایسته فردی و اجتماعی را ممنوع نکرده است. شادی در حقیقت نبود غم و اندوه است. انسانی که حصارهای نگرانی و اندوه منفی را از خود دور کند، به آرامش و در پی آن به شادی خواهد رسید. مقصود از راهکار عملی، مؤلفه‌های رفتاری هستند که با تمرین و تلاش در انجام آن‌ها، احساس رضایتمندی و شادی و نشاط در انسان شکل می‌گیرد. هرچند راهکار برای ایجاد شادی زیاد است و شاید برای هر انسان و یا گروهی از انسان‌ها با دیگری تفاوت داشته باشد، بنابراین احصاء کامل آن‌ها اگر غیر ممکن نباشد بسیار دشوار است. راهکارهایی که این مقاله درصد برشمردن آن‌هاست، یا ناظر به اعمالی است که رابطه انسان با خداوند را اصلاح می‌کند، یا راهکار عملی ناظر بر اصلاح رفتاری خود انسان است و یا برای بیان اصلاح رابطه انسان با دیگران است.

از آنجا که موضوع این تحقیق بیان مبانی قرآنی و روایی است، در بیان تمام موارد، از شاهدهایی استفاده می‌شود که در قرآن و سنت آمده است؛ اما به دلیل گویا بودن آن‌ها از توضیح اضافی خودداری می‌گردد.

۱-۳. راهکار ناظر به رابطه با خدا

برای بیان راهکارهای ایجاد شادی و نشاط، از نوع ارتباط انسان با خالق می‌توان انس و الفت با خداوند و انس با قرآن را نام برد.

۱-۱-۳. انس با خدا

آرامش و آسودگی خاطر با ذکر و یاد خداوند میسر می‌شود. قرآن می‌فرماید: «آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد: ۲۸).

پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله فرمودند: «خداوند ما را به کار خودت سرگرم کن ... و ما را بر نعمت‌هایت سپاسگزار و از یادت لذت برنده قرار بده» (مجلسی، ۱۴۲۵: ۳۶۰/۹۵).

حضرت علی علیه السلام مسرت و شادی انسان‌های مؤمن را توصیف می‌کند: «یاد خدا باعث شادمانی قلبی افراد باتقوا و لذت انسان‌های دارنده یقین خواهد بود» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۰: ۱۸۹).

بنابراین «مهم‌ترین عاملی که در انسان باعث آرامش و شادی و نشاط می‌شود، ایمان است. یاد خداوند اضطراب و نگرانی و دلهره و ناامیدی را از بین می‌برد و آرامش روحی به وجود می‌آورد» (دانش، ۱۳۸۴: ۶۴) و غفلت از یاد خدا زندگی سختی را به دنبال می‌آورد: «و هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت؛ و روز قیامت، او را نایبنا محشور می‌کنیم» (طه: ۱۲۴). آرامش روحی انسان که با ایمان حاصل شده، باعث شادی و نشاط می‌گردد، پس همه چیز را زیبا خواهد دید.

۲-۱-۳. آخرت‌گرایی و یاد مرگ

انسان‌هایی که از حقیقت معاد غافل هستند، همواره از مرگ می‌ترسند و با یاد آن دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند. پذیرش آخرت و انتقال به سرای باقی، تنها راه رهایی از این اضطراب است؛ بلکه امیدبخش بوده و مایه نشاط و شادمانی است. در آموزه‌های دینی جهان پس از مرگ از اهمیت بالایی برخوردار است. خداوند در قرآن می‌فرماید:

«کسانی که (به پیامبر اسلام) ایمان آورده‌اند، و کسانی که به آئین یهود گرویدند و نصاری و صابئان [پیروان یحیی] هرگاه به خدا و روز رستاخیز ایمان آورند، و عمل صالح انجام دهند، پاداششان نزد پروردگارشان مسلم است؛ و هیچ‌گونه ترس و اندوهی برای آن‌ها نیست. (هرکدام از پیروان ادیان الهی، که در عصر و زمان خود، بر طبق وظایف و فرمان دین عمل کرده‌اند، مأجور و رستگارند» (بقره: ۶۲). بنابراین ایمان داشتن به روز جزا یکی از سه مؤلفه فلاح و رستگاری است. باور به مسئله معاد، لزوم تبعیت از فرامین الهی را در انسان بیدار می‌کند.

آگاهی از مرگ و آخرت اندیشی به عنوان دو گزینه مهم برای ایجاد آرامش در انسان عمل می‌کنند. زیرا آن که به یاد مرگ می‌باشد هرگز در عملکرد خود کوتاهی نمی‌کند و اوقات زندگی خود را به کارهای حسرت برانگیز نمی‌گذراند. آنکه به نظام پاداش و جزا در سرای آخرت ایمان دارد، عملی علیه دیگران انجام نمی‌دهد و جز سودرسانی و منفعت بخشی تعاملی با دیگران ندارد. امام کاظم علیه‌السلام می‌فرماید: «از ما نیست کسی که هرروز اعمال خود را محاسبه نکند تا اگر نیکی کرده از خدا بخواهد بیشتر نیکی کند و خدا را بر آن گوید و اگر بدی کرده از خدا آمرزش بخواهد و توبه نماید» (مجلسی، ۱۴۲۵: ۷۲/۶۷).

۳-۱-۳. توجه به نعمت‌ها

انسان‌ها در این دنیا نعمت‌های فراوانی را در اختیار دارند. در حقیقت ابر و باد و خورشید و فلک در راه آمدگی تأمین نیازهای انسان آفریده شده‌اند. با دقت در نعمت سلامتی، امنیت، آسایش، مال، فرزند و... دل شاد می‌شود و لبخند بر لب‌ها می‌نشیند. قرآن می‌فرماید: «و در آنچه خدا به تو داده، سرای آخرت را بطلب؛ و بهره‌ات را از دنیا فراموش مکن؛ و همان‌گونه که خدا به تو نیکی کرده نیکی کن؛ و هرگز در زمین در جستجوی فساد مباش، که خدا مفسدان را دوست ندارد» (قصص: ۷۷). شاید بتوان گفت منظور از آیه این است که سلامتی، قدرت، فراغت و جوانب را فراموش نکن و شکرگذار باش و برای آخرت از آن‌ها استفاده کن.

۳-۲-۳. راهکار ناظر به اعمال خود

۳-۲-۱. خنده و مزاح

خنده یک واکنش عاطفی است که انسان در موقع شادی بروز می‌دهد و به عنوان

یک واکنش بدن به احساس رضایت اثر زیادی بر جسم و روح انسان دارد. «خندیدن و خنداندن، شادی کردن و شادی آفریدن، دل شاد و مسرور بودن، بشاش و سرزنده بودن، لبخند رضایت بر لب داشتن، همه این‌ها به عنوان یک ضرورت در زندگی انسان نقش تعیین کننده دارند» (دانش، ۱۳۸۴: ۵۷). بنابراین اظهار خوشحالی با خنده باعث شادمانی مضاعف می‌شود.

در اسلام به تبسم سفارش شده است. در روایت است که امام صادق علیه السلام فرمودند: «خنده مؤمن تبسم است» (محمدری شهری، ۱۳۹۱: ۲۲۵/۷). حضرت علی علیه السلام پیامبر را این گونه معرفی کردند: «بر آنچه هم‌نشینان می‌خندیدند آن حضرت هم می‌خندیدند و از آنچه آنان از آن خوششان می‌آمد وی نیز خوشش می‌آمد» (مجلسی، ۱۴۲۵: ۱۵۳/۱۶). حضرت مؤمن را نیز این گونه توصیف می‌کند: «از صفت مؤمن این است که چون بخندد صدای خنده‌اش از گوشش فراتر نمی‌رود» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۰: ۴۲۳/۳). هرچند خنده و انتقال شادی درونی از طریق چهره ممدوح است، اما لازم است شرایط و نحوه آن همچنین زمان و مکان در آن لحاظ شود.

۲-۲-۳. خوش رویی

راهکار دیگری برای ایجاد شادی، حسن خلق و خوش رویی است. این فضیلت اخلاقی در برخوردهای اجتماعی بسیار مؤثر است. قرآن می‌فرماید: «محمد صلی الله و علیه و آله فرستاده خداست و کسانی که با او هستند در برابر کفار سرسخت و شدید و در میان خود مهربانند» (فتح: ۲۹). در ذیل این آیه آمده است که: «آری آن‌ها (یاران پیامبر) کانونی از عواطف و محبت نسبت به برادران و دوستان و هم‌کیشانند و آتشی سخت و سوزان و سدی محکم و پولادین در مقابل دشمنان. در حقیقت عواطف آن‌ها در این مهر و قهر خلاصه می‌شود؛ اما نه جمع میان این دو در وجود آن‌ها تضادی دارد و نه قهر آن‌ها در برابر دشمن و مهر آن‌ها در برابر دوست سبب می‌شود که از جاده حق و عدالت قدمی بیرون نهند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۱۳/۲۲).

در روایتی پیامبر اکرم صلی الله و علیه و آله فرمودند: «ای پسران عبدالمطلب شما نمی‌توانید با اموال خود دل همه مردم را به دست آورید، پس با روی باز و برخورد نیکو چنین کنید» (کلینی، ۱۳۸۰: ۱۶۱/۳). امیرالمؤمنین علیه السلام درباره ویژگی مؤمن می‌فرماید: «شخص مؤمن شادی‌اش در رخسارش نمایان و حزن و اندوهش در قلبش می‌باشد» (نهج البلاغه، کلمات قصار ۳۳۳).

۳-۲-۳. ورزش و تفریحات سالم

جسم انسان با روح ارتباط دوسویه دارد. اگر جسم خسته و کسل باشد، راه شادی و نشاط روحی سخت خواهد بود، تا جایی که گفته شده عقل سالم در بدن سالم است. «تفریحات سالم، مسافرت‌ها، مکان‌های نشاط‌انگیز و فضاهای شاداب می‌تواند انسان را برای فعالیت بهتر و بیشتر آماده سازد (دانش، ۱۳۹۰: ۵۶). کسانی که با ورزش و تفریحات سالم بیگانه هستند به کسالت دچار شده و به دین و دنیای خود ضرر وارد می‌کنند. «ورزش از کارهای نشاط‌آوری است که رهبران دینی به آن عنایت داشته‌اند و به بعضی از ورزش‌ها به خاطر اینکه در ورزیدگی و فنون رزمی و دفاعی تأثیر دارند بیشتر توجه شده است، مانند اسب‌دوانی، تیراندازی، شنا و...» (همان: ۱۳۱). امام باقر علیه‌السلام می‌فرماید: «کسالت به دین و دنیای انسان لطمه وارد می‌کند» (مجلسی، ۱۴۲۵: ۱۸۰/۷۸). رسول اکرم فرمودند: «ورزش و بازی کنید و تفریح داشته باشید. همانا من ناراحتم که در دین شما خستگی و بی‌نشاطی دیده شود» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۰: ۵۳۵۶). همچنین فرمودند: «به فرزندان خود تیراندازی و شنا بیاموزید» (کلینی، ۱۳۸۰: ۴۷/۶). شنا و تیراندازی از تفریحات سالم و با نشاط است که شادی را به ارمغان می‌آورد.

مرز شادی‌ها و تفریحات سالم از شادی مذموم در روایتی از امام رضا علیه‌السلام مشخص شده است. امام می‌فرماید: «از لذائد دنیوی نصیبی برای کامیابی خود قرار دهید و تمنیات خود را از راه مشروع برآورید. مراقبت کنید در این کار به مردانگی و شرافتتان آسیب نرسد و دچار اسراف و تندروی نشوید و تفریح و سرگرمی‌های لذت‌بخش شما را در اداره زندگی کمک می‌کند و با کمک آن بهتر به امور دنیای خویش موفق خواهید شد» (مجلسی، ۱۴۲۵: ۲۰۸/۱۷).

۳-۲-۴. برنامه‌ریزی در زندگی

داشتن شادمانی و نشاط سالم احتیاج به برنامه‌ریزی اوقات زندگی دارد تا بتوان بهترین بهره را برد. با بررسی روایات سفارش برای برنامه‌ریزی صحیح در بهره بردن از اوقات زندگی دیده می‌شود.

امام علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «مؤمن باید بخشی از وقت خود را به ارتباط با خدا، بخشی را به کسب معیشت و بخشی را به ارتباط با خانواده و لذت‌های حلال اختصاص دهد» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۹۰).

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «سزاوار است مسلمان خردمند، زمانی را به اعمال میان خود و خداوند، زمانی را به دیدار برادران و گفتگوی درباره امور آخرت اختصاص دهد و زمانی را با خوشی‌های حلال سپری کند که این زمان، کمک به آن دو وقت دیگر خواهد بود» (کلینی، ۱۳۸۰: ۸۷/۵).

۵. نتیجه‌گیری

موانع زیادی در احساس شادی و شادمانی وجود دارد، مانند اخلاق ناشایستی چون دنیاطلبی انسان، سوءظن داشتن، حسادت به داشته‌های دیگران و... همچنین کمبودهای اقتصادی می‌تواند مانع از احساس شادی شود. برخی عوامل غیرارادی هستند، مانند مرگ عزیزان و حوادث پیش‌بینی نشده که زندگی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی شادی‌های نامشروع مانند مجالس لهو و لعب و استفاده از ابزار و اسباب حرام مثل آلات موسیقی حرام، نیز عاملی برای جلوگیری از شادی واقعی هستند.

شادی و نشاط پذیرفته شده از نظر دین، آثاری را با خود به همراه دارد و نشاط در عبادت‌های انسان مانند نماز و دعا ایجاد می‌کند. همچنین تقوا، توکل و امید را در انسان افزایش داده، موجبات کار و تلاش و روابط اجتماعی سالم را فراهم می‌کند.

برای داشتن روحیه شاد راهکارهایی پیشنهاد می‌شود، از جمله انس با خدا، آخرت‌گرایی و توجه به نعمت‌ها. همچنین راهکارهایی ناظر به اعمال خود انسان است که در داشتن احساس انبساط خاطر تأثیر دارد، مانند خنده و مزاح، خوش‌رویی، ورزش و تفریحات سالم و برنامه‌ریزی در زندگی.

برخی راهکارها برای داشتن احساس شادی و نشاط ناظر به ارتباط انسان با دیگران است. از آن جمله هدیه دادن به دیگران، شرکت در مجالس شادی، شاد کردن دیگران، عفو و بخشش نسبت به خطاهای دیگران و حل مشکل آن‌ها که در ایجاد روحیه شاد در انسان اثر دارد.

منابع

- بحرانی، هاشم (۱۴۱۶). البرهان فی تفسیر القرآن، تهران، بنیاد بعثت.
- بیستونی، محمد (۱۳۸۶). شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه، اصفهان، بیان جوان.
- پرهیزگار، هادی (۱۳۹۰). شادی و نشاط از دیدگاه قرآن و حدیث، چ اول، قم، بوستان کتاب.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۰). غررالحکم و دررالکلم، تهران، دانشگاه تهران.
- جعفری تبریزی، محمدتقی (۱۳۶۲). ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- چوپرا، دی‌پاک (۱۹۹۶). سلامتی هم زیباست، ترجمه مهدی قراچه داغی، قم، نشر یاسمن.
- حر عاملی، محمد بن حسن، (۱۳۸۷)، الجواهر السنیه فی الاحادیث القدسیه (کلیات حیث قدسی)، مترجم زین العابدین کاظمی خلخالی، تهران، انتشارات دهقان.
- دانش، شکرالله (۱۳۹۰). شادی و نشاط در متون اسلامی، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- دل‌شاد تهرانی، مصطفی (۱۳۷۹). اخلاق داری در نهج البلاغه، تهران، انتشارات دریا.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲). مفردات، چ اول، دمشق، دار القلم.
- زمخشری، جارالله (۱۴۱۴). کشف، مکتب الاعلام الاسلامی.
- شهامت، محمود (۱۳۸۰). تأثیر روانی رنگ‌ها در انسان، نشریه موقیت.
- صالحی، هاشم (۱۳۷۹). نهج الفصاحه، مترجم ابراهیم احمدیان، قم، انتشارات ادب.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۶۰). مجمع‌البیان فی تفسیر قرآن، تهران، انتشارات ناصر خسرو.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۱۴). الامالی، قم، دارالثقافه.
- قرائتی، محسن (۱۳۸۳). تفسیر نور، ج ۴، چ ۱۱، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۰). الکافی، تهران، کتاب‌فروشی اسلامیة.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۲۵). بحارالانوار، بیروت، دارالاحیاء تراث العربی.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۹۱). الگوی شادی از دیدگاه قرآن و حدیث، ترجمه مرتضی خوش نصیب، قم، دارالحدیث.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۹۰). میزان الحکمه، چ اول، قم، انتشارات دارالحدیث.
- معین، محمد (۱۳۵۰). فرهنگ معین، تهران، انتشارات امیر کبیر.
- مکارم شیرازی، ناصر، و همکاران (۱۳۷۴). تفسیر نمونه، ج ۱۵، تهران، دار الکتب الإسلامیه.

مطالعات میان‌فرهنگی

- موسوی همدانی، محمدباقر (۱۳۷۴). ترجمه تفسیر المیزان، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
- نجاتی، محمد عثمان (۱۳۹۰). قرآن و روانشناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان
- نوری طبرسی، حسین (۱۳۸۰). مستدرک الوسائل، قم، موسسه اهل‌البیت.

