

مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، مبانی اسلامی و سیره و کلام ائمه معصومین (ع)

دکتر رقیه صادقی نبیری^۱

چکیده

هدف: در این مقاله سعی شده ضمن معرفی شادی ممدوح و مذموم، به شرایط شادی ممدوح و عوامل و راهکارهای عملی ایجاد آن در کلام قرآن و معصومین (ع) اشاره شود. اسلام به عنوان دینی که به تمامی نیازهای روحی و جسمی انسان توجه دارد، داشتن نشاط و روحیه شاد را لازمه یک زندگی موفق می‌داند. خداوند در قرآن کریم به سیاحت و سفر امر فرموده است تا انسان هم از سرنوشت گذشتگان آگاهی یابد و عبرت گیرد و هم از زیبایی طبیعت بهره ببرد و شادمان شود. ورزش و بازی نیز از جمله عوامل شادی محسوب می‌شود که قرآن و رهبران دینی به آن عنایت داشته و به بعضی از ورزشها به دلیل اینکه در ورزشدگی و فنون رزمی و دفاعی تأثیر دارند، بیشتر توجه شده است. سرگرمی‌های لذت‌بخش و هدفدار نیز در کلام معصومین (ع) سفارش شده‌اند. **روش:** پژوهش حاضر توصیفی-تحلیلی و به شیوه کتابخانه‌ای و میدانی انجام گرفته است. برای گردآوری اطلاعات، علاوه بر منابع کتابخانه‌ای، از یک پرسشنامه استفاده شد که جامعه آماری آن ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه تربیت معلم آذربایجان بودند. **یافته‌ها:** ایمان به خدا و عمل به آموزه‌های دینی موجب شادی و نشاط در افراد می‌شود. **نتیجه‌گیری:** بررسی مفهوم شادی و نشاط در قرآن کریم مبین آن است که اسلام برای ایجاد شادی و نشاط پایدار در وجود انسانها، علاوه بر راهکارهای اعتقادی، همچون: داشتن و تقویت ایمان، توکل و رضایتمندی، راهکارهای عملی، مانند پرداختن به تفریحات سالم، انواع ورزشها، خوردنی‌ها، استفاده از رنگهای شاد و متنوع، عطر و... را نیز پیشنهاد داده است که با به کار بستن آنها شاهد جامعه‌ای شاد و با نشاط خواهیم بود.

واژگان کلیدی: شادی، شادی ممدوح، شادی مذموم، عوامل شادی، راهکارهای ایجاد شادی، امید.

▪ مقدمه

قرآن کتاب الهی و مجموعه‌ای از حقایق و حیانی است که در قالبی فاخر و زبانی بلیغ و بی‌مانند نازل شده است. معجزه پیامبر اسلام (ص)، کتابی است واقع‌نگر که با توجه به واقعیتهای زمان و زندگی انسان و شرایط محیط، آهنگ برکشیدن انسان به مقصد اعلی و مقصود والا را دارد. آموزه‌های هیچ دینی چون اسلام، تمام ابعاد زندگی انسان را فرا نگرفته است. اسلام تنها به یک سلسله عبادات، اذکار، اوراد و یک رشته اندرزه‌های اخلاقی بسنده نکرده است؛ همان گونه که روابط بندگان را با خدا بیان کرده، خطوط اصلی روابط انسانها و حقوق و وظایف افراد نسبت به یکدیگر را نیز در اشکال گوناگون تبیین فرموده است.

اسلام به عنوان دینی که به تمامی نیازهای روحی و جسمی انسان توجه دارد، داشتن نشاط و روحیه شاد را لازمه یک زندگی موفق می‌داند. در آموزه‌های دینی، نکات ارزشمندی در خصوص ایجاد شادی و نشاط، به خصوص شادی پایدار آمده است. درباره اهمیت نشاط و سرور و جایگاه آن در تعالیم دینی، همین بس که یکی از فصول کتابهای روایی به باب «ادخال السرور» اختصاص یافته و از کسانی که موجبات دلخوشی و شادکامی بندگان خدا را فراهم می‌آورند، ستایش شده است؛ چنانکه از پیامبر اکرم (ص) نقل است که فرمودند: «مَنْ سَرَّ مُؤْمِنًا فَقَدْ سَرَّنِي وَمَنْ سَرَّنِي فَقَدْ سَرَّ اللَّهَ»؛ کسی که مؤمنی را شاد کند، مرا شاد کرده و آن که مرا شاد کند، خدا را شاد کرده است. (محدث نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۲، ص ۳۹۴)

برای شادی تعاریف مختلفی بیان شده؛ اما جامع‌ترین تعاریف از آن شهید مطهری است که می‌فرماید: «سرور، حالت خوش و لذتبخشی است که از علم و اطلاع بر اینکه یکی از هدفها و آرزوها، انجام یافته یا انجام خواهد یافت، به انسان دست می‌دهد» (مطهری، بی‌تا، ج ۲، ص ۶۶). شاد بودن جامعه یکی از عوامل بسیار مؤثر در توسعه اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است و موجب کاهش نابسامانی‌های خانوادگی، طلاق، افزایش میزان میل و رغبت تحصیلی، دل به کار دادن و افزایش تولید می‌شود.

در این مقاله سعی شده است تا ضمن بیان دیدگاه قرآن در ارتباط با شادی ممدوح و غیر مذموم، عوامل ایجاد شادی و نشاط پایدار و راهکارهای عملی اسلام در ایجاد جامعه‌ای شاد و با نشاط و به خصوص دانشگاهی با دانشجویان شاد و بانشاط، بحث و بررسی شود.

▪ عوامل شادی

اصول و موارد نزدیک شدن به شادی پایدار از دیدگاه اسلام عبارتند از:

○ ایمان

مهم‌ترین عامل مسرت، ایمان است. نداشتن نگرانی و اضطراب و رسیدن به اطمینان قلبی، اساس هر نوع

مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، مبانی اسلامی و سیره و کلام ائمه معصومین (ع) ♦ ۱۷

شادی است و این فراهم نمی‌شود مگر با ایمان به قدرت خداوندی که سرچشمه همه نیکی‌هاست: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»؛ آگاه باشید، که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می‌شوند. (یونس، آیه ۶۲)

زیرا خوف و ترس معمولاً از احتمال فقدان نعمتهای در اختیار انسان یا خطراتی که ممکن است در آینده او را تهدید کند، ناشی می‌شود؛ همان گونه که غم و اندوه معمولاً نسبت به گذشته و فقدان امکاناتی است که در اختیار داشته است. اولیا و دوستان راستین خدا از هر گونه وابستگی و اسارت جهان ماده آزادند و زهد به معنای حقیقی بر وجود آنها حکومت می‌کند؛ نه با از دست دادن امکانات مادی جزع و فزع می‌کنند و نه ترس از آینده در این گونه مسائل افکارشان را به خود مشغول می‌دارد. بنابر این، غمها و ترسهای که دیگران را دائماً در حال اضطراب و نگرانی نسبت به گذشته و آینده نگه می‌دارد، در وجود آنها راه ندارد. نه آن روز که داشتند، به آن دل بستند و نه امروز که از آن جدا می‌شوند، غمی دارند؛ روحشان بزرگ‌تر و فکرشان بالاتر از آن است که حوادثی این گونه در گذشته و آینده بر آنها اثر بگذارد:

«لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ»؛ تا بر آنچه از دست شما رفته، اندوهگین نشوید و به [سبب] آنچه به شما داده است، شادمانی نکنید. (حدید، آیه ۲۳)

به این ترتیب، امنیت و آرامش واقعی بر وجود آنها حکمفرماست و به فرموده قرآن کریم: «أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ» (انعام، آیه ۸۲) یا به تعبیر دیگر: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد. (رعد، آیه ۲۸)

غم و ترس در انسانها معمولاً ناشی از روح دنیاپرستی است. آنها که از این روح تهی هستند، اگر غم و ترسی نداشته باشند، بسیار طبیعی است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۸، ص ۳۳۴)

○ بینش صحیح نسبت به حوادث جهان

اگر انسان بپذیرد که جهان، دار بلا، امتحان و ناخوشی‌هاست و چیزی پایدار نخواهد بود، به راحتی سختی‌ها را پذیرفته و تحمل آنها برایش آسان خواهد شد. حضرت علی (ع) می‌فرمایند:

«الدَّهْرُ يَوْمَانِ يَوْمٌ لَكَ وَ يَوْمٌ عَلَيْكَ فَإِذَا كَانَ لَكَ فَلَا تَبْتَطِرُ وَإِذَا كَانَ عَلَيْكَ فَاصْبِرْ»؛ روزگار دو روز است، روزی به نفع تو و روزی به ضرر تو، پس اگر به سود تو بود، با بدمستی، کفران نعمت مکن و اگر به ضرر تو بود، صبر کن. (نهج البلاغه، ص ۵۴۶)

○ رضایت‌مندی

یکی از راههای عمده شاد زیستن و رفع غم و اندوه، رضایت و خشنودی به قضا و قدر الهی است که در سخت‌ترین شرایط به مدد انسان رسیده، تحمل پیشامدهای ناگوار را برای او آسان می‌کند. مقصود از رضا،

ترک اعتراض به مقدرات الهی در ظاهر و باطن، به زبان و عمل است؛ رضایت به آنچه خداوند متعال برای او مقدر کرده است از فقر و غنا، سلامتی و بیماری، گشایش و تنگدستی، سختی و آسانی، پستیها و مقامهای بالا و پایین. به فرموده امام علی(ع): «إنکم إن رضیتم بالقضاء طابت عیشتکم و فرتم بالغناء»؛ اگر شما به قضای (الهی) راضی شوید، شادی و ثروت در انتظارتان است. (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۰۳)

رضایت به آنچه خداوند برای انسان تقدیر کرده، مستلزم دانستن و مد نظر قرار دادن چند نکته است: اول اینکه، بدانیم کسی که برای ما تصمیم می‌گیرد، دارای علم کافی نسبت به مصالح ماست و چیزهایی را از مصالح و مفاسد مربوط به ما می‌داند که عقل ناقص انسان از درک آن عاجز است. دوم اینکه، تصمیم گیرنده دارای قدرت مطلق و توانایی کامل است؛ پس آنچه مصلحت بداند با قدرت کاملی که دارد می‌تواند به اجرا درآورد. سوم اینکه چنین تصمیم گیرنده‌ای، بخل نورزیده، آنچه به مصلحت ما بوده و ظرف وجودی ما اقتضا می‌کرده، مقدر فرموده است.

▪ شادی مذموم در قرآن

بر اساس هدف و فرجام زندگی، شادی و نشاط از دیدگاه اسلام دارای حد و مرز است. محتوا و قالب شادی و نشاط و عوامل آن نباید با روح توحیدی و انسانی که دین اسلام مطرح کرده است، در تضاد و تنافی باشد؛ زیرا هر پدیده‌ای که انسان را از آرمان و غایت اصلی خویش دور کند، به هیچ وجه مقبول اسلام نخواهد بود. بنابر این، شادی‌های ذیل مورد پسند اسلام نیستند:

○ شادمانی برای گناه

شادی و شادمانی به صورت مطلق مورد نهی خداوند نیست؛ بلکه بر اساس آیه مبارکه «إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءَ بِالْعُصْبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ» (قصص، آیه ۷۶)؛ قارون از قوم موسی بود و بر آنان ستم کرد. و از گنجینه‌ها آن قدر به او داده بودیم که کلیدهای آنها بر گروه نیرومندی سنگین می‌آمد. آن گاه که قوم وی بدو گفتند: شادی مکن که خدا شادی کنندگان را دوست نمی‌دارد؛ شادمانی قارون از این جهت مذمت شده که ناشی از تکبر و قرار گرفتن در مقابل حضرت موسی بوده است. چه بسیار که فرح، انسان را به مبارزه با خدا برمی‌انگیزاند. (ترجمان، ۱۳۷۷، ج ۹، ص ۳۴۹)

○ افراط در شادمانی

سرور و شادی مثل دیگر لذتها، مطلوب انسان است. همین که یک لحظه تحقق یافت، خواهش نفسانی ادامه آن، به صورت فزاینده است؛ به حدی که موجب غفلت و کوتاهی در وظایف فردی و اجتماعی و مانع رسیدن به کمالات انسانی می‌شود. بنابر این، برخی عوامل شادی آفرین در اثر تراحم با مصالح مهم‌تر،

مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، مبانی اسلامی و سیره و کلام ائمه معصومین (ع) ♦ ۱۹

مانع رسیدن انسان به وظایف و تکالیف انسانی می‌شوند؛ لذا در برخی روایات به حکمت مذمت برخی عوامل شادی آفرین اشاره شده است؛ از جمله:

حفص بن سالم (ابی‌ولاد) روایت کرده که از امام صادق (ع) درباره یکی از اصحاب که فردی کثیرالصلاح است، اما فریفته لهو و غنا شده، پرسیدم. حضرت فرمودند: آیا لهو و غنا او را از انجام تکالیفی چون نماز، روزه، عیادت مریض و تشییع جنازه باز می‌دارد؟ گفتم: نه خیر، این کار او را از هیچ کار خیری باز نمی‌دارد. فرمودند: این عمل او از قدمگاههای شیطان بوده و ان‌شاءالله بخشیده می‌شود. (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۸، ص ۱۴۲)

در این روایت با وجود آنکه غنا و مشابه آن از خطوات شیطان شمرده شده، بر فرض که بتواند با سایر روایات که به صورت مطلق از شنیدن غنا و علاقه به لهو منع می‌کند معارضه کند، باز هم جواز آن دو قید اساسی دارد:

الف) لهو و علاقه به شهوات از راه حلال باشد؛

ب) مانعی در رسیدن به وظایف انسانی نشود.

○ شادی همراه با اذیت و آزار دیگران

متأسفانه امروزه بسیاری از شادی‌ها همراه با اذیت و آزار دیگران است؛ مانند مسخره کردن دیگران، بلند کردن صدای موسیقی، مزاحمت‌های تلفنی و... که اسلام به شدت با آن مخالف است. در قرآن، تمسخر و تجسس از دیگران و ایجاد مزاحمت برای آنها را از گناهان کبیره برشمرده است:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُوا قَوْمًا مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللُّقَابِ بَشَرِ الْأَسْمَاءِ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ * يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا...»؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، نباید قومی قوم دیگر را ریشخند کند، شاید آنها از اینها بهتر باشند، و نباید زنانی زنان [دیگر] را [ریشخند کنند]، شاید آنها از اینها بهتر باشند، و از یکدیگر عیب مگیرید، و به همدیگر لقبهای زشت مدهید چه ناپسندیده است نام زشت پس از ایمان. و هر که توبه نکرد آنان خود ستمکارند. ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از بسیاری از گمانها پرهیزید که برخی از گمانها گناه است، و جاسوسی مکنید، و بعضی از شما غیبت بعضی نکند. (حجرات، آیه ۱۲-۱۱)

پیامبر اکرم (ص) نیز فرمودند: «مَنْ آذَىٰ مُؤْمِنًا فَقَدْ آذَانِي وَمَنْ آذَانِي فَقَدْ آذَىٰ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ». (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۶۴، ص ۷۲)

▪ راهکارهای عملی اسلام برای ایجاد شادی و نشاط

○ روح امید

هر گاه روح امید بر کسی حاکم شود، همیشه خشنود خواهد بود و به سوی مقصدی که قدم برمی‌دارد، بی

گمان موفق شده، به آن خواهد رسید. لذا قرآن، همگان را به امیدواری دعوت می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ؛ بگو: ای بندگان من - که بر خویشتن زیاده‌روی روا داشته‌اید- از رحمت خدا نومید مشوید. در حقیقت؛ خدا همه گناهان را می‌آمرزد. (زمر، آیه ۵۳) آیه مذکور از امیدبخش‌ترین آیات قرآن مجید نسبت به همه گناهکاران است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۴۹۹). شمول و گستردگی آن به حدی است که طبق روایتی امیر مؤمنان علی (ع) فرمودند: در تمام قرآن آیه‌ای وسیع‌تر از این آیه نیست. (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۸، ص ۷۸۴)

در این زمینه دانشگاه‌های اسلامی از یک سو می‌توانند با برپایی دوره‌های امیدبخشی، دانشجویان شاد و بانشاطی تربیت کرده و از دیگر سو، با انجام پروژه‌های دانشگاهی امیدبخشی، در جهت ایجاد جامعه‌ای شاد و بانشاط تلاش کنند.

○ نگاه کردن به آب، سبزه و صورت نیکو

امام رضا (ع) فرمودند: «ثَلَاثٌ يَجْلِبْنَ الْبَصَرَ النَّظْرُ إِلَى الْخُضْرَةِ وَالنَّظْرُ إِلَى الْمَاءِ الْجَارِي وَالنَّظْرُ إِلَى الْوَجْهِ الْحَسَنِ؛ سه چیز دیده را روشن می‌سازد: نگاه کردن به سبزه، آب جاری و صورت زیبا. (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۶۰) از امام علی (ع) نیز نقل شده که فرمودند: «النَّظْرُ إِلَى الْخُضْرَةِ نُشْرَةٌ؛ نگاه به سبزه موجب نشاط و انبساط می‌شود. (همان، ج ۲، ص ۱۴۳)

آراستن محوطه دانشگاهها و خوابگاهها به سبزه‌زارها و آب‌نماهای زیبا، نقش مهمی در ایجاد نشاط و شادی دانشجویان ایفا خواهد کرد. در صورتی که امکان و هزینه آن وجود ندارد، می‌توان از نقاشی دیوارهای محوطه دانشگاه با نقش سبزه و آبشار بهره برد.

○ شوخی و مزاح

شوخی و مزاح یکی از نیازهای روحی انسان است؛ چرا که روح مانند جسم، به واسطه فعالیت‌های روزمره و ناملايمات و فشارهای روحی، خسته می‌شود و برای زدودن کسالت و به دست آوردن نشاط روحی، شوخی و مزاح لازم است. امام صادق (ع) فرمودند: «ما من مؤمن إلا و فيه دعابه. قلت و ما الدعابه؟ قال المزاح؛ مؤمن نیست مگر اینکه دعابه دارد. راوی پرسید: دعابه چیست؟ فرمودند: مزاح و شوخ طبعی است (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۱۶۴). همچنین از ایشان نقل شده که از اصحاب پرسیدند: شوخ طبعی شما با یکدیگر چه مقدار است؟ گفتند: کم است. فرمودند: این گونه نباشید. به درستی که شوخ طبعی از حُسن خُلق است و همانا شما بدین وسیله برادر خود را شاد می‌کنید، همان گونه که رسول خدا (ص) اهل شوخی و مزاح بودند تا سرور و شادی را در قلب اصحاب ایجاد کنند (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۶۶۴) و نیز فرمودند: «المؤمن دُعِبَ لِعِبٍّ و المُنَاقِقُ قَطِبَ لِعَبٍّ؛ مؤمن، شوخ و شنگ است و منافق، اخمو و عصبانی. (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۴۹)

مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، مبانی اسلامی و سیره و کلام ائمه معصومین (ع) ♦ ۲۱

از حضرات معصومین (ع)، شوخی‌های زیادی نقل شده است که نمونه‌ای از آنها را ذکر می‌کنیم. روزی پیرزنی به پیامبر (ص) عرض کرد: دعا کن خداوند مرا اهل بهشت کند. پیامبر (ص) فرمودند: پیرزن وارد بهشت نمی‌شود. آن پیرزن شروع به گریه کرد. پیامبر (ص) خندیدند و گفتند: آیا نشیده‌ای که خداوند می‌فرماید: «إِنَّا أَنْشَأْنَاهُنَّ إِنْسَاءً * فَجَعَلْنَاهُنَّ أَبْكَارًا»؛ ما آنان را پدید آورده‌ایم پدید آوردنی! و ایشان را دوشیزه گردانیده‌ایم (واقعه، آیه ۳۶-۳۵). (محدث نوری، ۱۴۰۸، ج ۸، ص ۴۱۱)

□ شرایط شوخی

۱. به حق، منطقی، مفید و سازنده باشد؛ پیامبر (ص) فرمودند: «إِنِّي لَأَمْزِحُ وَ لَأَأَقُولُ إِذَا حَقًّا»؛ من شوخی می‌کنم و فقط حق را می‌گویم. (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۱۶، ص ۲۹۸)
۲. به اندازه باشد؛ «کثره المزاح تذهب البهَاء و یوجب الشحناء»؛ شوخی زیاد موجب از بین رفتن ارزش و بی‌آبرویی می‌شود. (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۲۲)
۳. دانشگاهها به عنوان مراکز علمی کشور باید در فکر یافتن شوخی‌های مناسب و به دور از تحقیر و توهین باشند. حتی می‌توان مجموعه‌ای از شوخی‌های مناسب را در کتابچه‌ای چاپ کرد و در اختیار افراد قرار داد.

○ ورزش و بازی

انسان، ماشین آهنی نیست که هر چه بخواهند از آن کار بکشند! بلکه روح و روانی دارد که همچون جسمش خسته می‌شود. همان‌گونه که جسم نیاز به استراحت و خواب دارد، روح و روان نیز به سرگرمی و تفریح سالم نیاز دارد.

در روایات اسلامی این واقعیت به طرز جالبی به عنوان دستور بیان شده است. امام علی (ع) می‌فرماید: «يَا بُنَيَّ لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ سَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ وَ سَاعَةٌ يَخْلُو فِيهَا بَيْنَ نَفْسِهِ وَ لَذَّتْهَا فِيمَا يَجِلُّ وَ يَجْمَلُ»؛ زندگی فرد باایمان در سه قسمت خلاصه می‌شود؛ قسمتی به معنویات می‌پردازد و با پروردگارش مناجات می‌کند، قسمتی به فکر تأمین و ترمیم معاش است و قسمتی را به این تخصیص می‌دهد که در برابر لذاتی که حلال و مشروع است آزاد باشد. (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۴، ص ۴۰۴)

تجربه نیز نشان داده که اگر انسان به کار یکنواخت ادامه دهد، بازده کار او بر اثر کمبود نشاط به تدریج پایین می‌آید و اما بر عکس، پس از چند ساعت تفریح و سرگرمی سالم، آن چنان نشاط کار در او ایجاد می‌شود که کمیت و کیفیت کار، هر دو فزونی می‌یابد. به همین دلیل، ساعاتی که صرف تفریح و سرگرمی می‌شود، کمک به ساعت کار است. در اسلام تا آنجا به مسئله تفریح سالم اهمیت داده شده که حتی شرطبندی را در

برخی مسابقات مجاز شمرده است. به گواهی تاریخ، برخی از این مسابقات در حضور شخص پیامبر(ص) و با داوری و نظارت ایشان انجام می‌گرفت. در روایتی از امام سجاد(ع) می‌خوانیم که فرمودند: «انَّ النَّبِيَّ صَ أَجْرَى الْأَبْلِ مُثْبَلَةٌ مِنْ تَبُوكَ فَسَبَّتِ الْعَضْبَاءُ عَلَيْهَا أَسَامَهُ فَجَعَلَ النَّاسُ يَقُولُونَ سَبَقَ رَسُولُ اللَّهِ صَ وَرَسُولُ اللَّهِ صَ يَقُولُ سَبَقَ أَسَامَهُ»؛ هنگامی که پیامبر(ص) از تبوک برمی‌گشت، میان یاران خود مسابقه سواری برپا کرد. اسامه که بر شتر معروف پیامبر(ص) به نام «غضباء» سوار بود، از همه پیشی گرفت. مردم به خاطر اینکه شتر از آن پیامبر(ص) بود صدا زدند: رسول‌الله پیشی گرفت. اما پیامبر(ص) صدا زد: اسامه پیشی گرفت و برنده شد. (اشاره به اینکه سوار کار مهم است نه مرکب و چه بسا مرکب راهواری که به دست افراد ناشی بیفتد و کاری از آن ساخته نباشد). (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۹، ص ۲۵۵)

در تفسیر آیه «أَرْسَلُهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ»؛ او را فردا با ما بفرست تا [در صحرا] بگردد و بازی کند و قطعاً ما نگهبانان [خوبی] برای او خواهیم بود (یوسف، آیه ۱۲)، پیامهای ذیل شنیدنی است:

۱. تفریح فرزند باید با اجازه پدر باشد: «أَرْسَلُهُ»؛ ۲. جوان، نیازمند تفریح و ورزش است: «يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ»؛ ۳. برادران از وسیله‌ای مباح و منطقی برای فریب دادن سوء استفاده کردند: «أَرْسَلُهُ... يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ»؛ ۴. اگر پدر و مربیان دلسوز برای اوقات فراغت و بازی کودکان و نوجوانان برنامه‌ریزی مناسب داشته باشند، دیگران نمی‌توانند از این فرصت سوء استفاده کنند. (برادران یوسف از نیاز یوسف به ورزش سوء استفاده کردند): «يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ»؛ ۵. در بازی و تفریح کودکان مواظب باشیم آسیب نبینند: «لَحَافِظُونَ». (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۶، ص ۴۱) شنا و تیراندازی از جمله ورزشهایی‌اند که باعث نشاط و سرزندگی فرد می‌شوند. پیامبر اکرم(ص) در حدیثی به یادگیری این دو ورزش اشاره فرموده‌اند: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَاحَةَ وَالرَّمَايَةَ»؛ به فرزندان‌تان شنا و تیراندازی یاد بدهید. (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۴۶)

و نیز از امام علی(ع) نقل شده که اسب‌سواری را موجب نشاط و انبساط خاطر دانسته‌اند: «الرَّكُوبُ نَشْرَةٌ». (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۱۴۳)

مستولان دانشگاهها می‌توانند با تدابیر مناسب، امکان بازی‌های مختلف و مناسب را در دانشگاهها و خوابگاهها فراهم کرده، از این طریق، شادی و نشاط دانشجویان را تضمین کنند.

○ رنگهای مناسب

یکی از موجبات شادی و نشاط، استفاده از رنگهای مناسب است. دانشمندان در خصوص رنگ‌شناسی و آثار و خواص آن، بحثها و تحقیقات مفصّلی را انجام داده و خواص و تأثیرات انواع رنگها را روی احساس، فکر و روان انسان بیان کرده‌اند. مسئله رنگ‌شناسی در قرآن و سنت نیز مطرح شده است. قرآن در ارتباط با رنگ گاو بنی‌اسرائیل می‌فرماید: «إِنَّهَا بَقْرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاطِرِينَ» (بقره، آیه ۶۹)؛ آن

مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، مبانی اسلامی و سیره و کلام ائمه معصومین (ع) ♦ ۲۳

ماده گاوی است زرد یکدست و خالص که رنگش بینندگان را شاد می‌کند. در تفسیر آیه آمده است: ۱. رنگ زرد، چنان که در روایات نیز آمده، مورد سفارش دین است: «فَاقِعٌ لَوْنُهَا»؛ ۲. رنگها در روحیه انسان تأثیر دارند: «لَوْنُهَا تَسْرُّ النَّاطِرِينَ». (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۳۶)

از امام باقر (ع) نقل شده است که فرمودند: «من لبس نعلا صفرا لم ينزل ينظر فی سرور ما دامت علیه، لان الله عز و جل يقول: «صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسْرُّ النَّاطِرِينَ»؛ هر کس کفش زرد بپوشد دائماً در سرور و شادی است؛ چرا که قرآن می‌فرماید: زرد یکدست و خالص، که رنگش بینندگان را شاد می‌کند. (عروسی حویزی، ۱۴۱۵، ج ۱، ص ۸۹) از احوال امام صادق (ع) نقل شده که به سمت اصحاب خود خارج شدند، در حالی که جامه زرد رنگی به تن داشتند. (تمیمی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۵۴)

البته در قرآن، رنگهای دیگری چون رنگ سفید (مشخصه بهشت و بهشتیان) و رنگ سبز نیز ذکر شده است. از پیامبر اکرم (ص) نقل شده که بیشتر اوقات جامه سفید می‌پوشیدند (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۴۶۲) و نیز از امام صادق (ع) که بر پوشیدن لباس و کفش سفید سفارش می‌فرمودند. (همان، ج ۶، ص ۴۶۵-۴۶۲) بنابراین، بر دانشگاهیان فرض است که پژوهشهای گسترده‌ای را در زمینه رنگها و تأثیر آنها بر روح و روان انسان انجام داده، نتایج کاربردی آن را در اختیار جامعه قرار دهند. از سوی دیگر، مسئولان دانشگاهها می‌توانند در رنگ آمیزی در و دیوارهای دانشگاهها و کلاسها از رنگهای مختلف و حتی ترکیبی از رنگها استفاده کرده و نیز با حفظ شئون اسلامی، دانشجویان را در استفاده از لباسهایی با رنگهای شاد و متنوع راهنمایی کنند.

○ استفاده از عطر

از جمله سننهای پسندیده اسلامی که همیشه مطلوب است و موجب نشاط و انبساط خاطر می‌شود، استفاده از عطر است. امام علی (ع) می‌فرماید: «الطيب نوره»؛ عطر موجب نشاط و انبساط می‌شود. (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۶۰) امام صادق (ع) می‌فرماید: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) يُنْفِقُ فِي الطَّيِّبِ أَكْثَرَ مِمَّا يُنْفِقُ فِي الطَّعَامِ»؛ پیامبر اکرم (ص) برای عطر بیش از غذا پول خرج می‌کردند (همان، ج ۲، ص ۱۴۷) و نیز از ایشان نقل شده که فرمودند: «مَا أَنْفَقْتُ فِي الطَّيِّبِ فَلَيْسَ بِسَرْفٍ»؛ آنچه برای عطر خرج کنی، اسراف نیست. (همان)

کاش در دانشگاهها امکاناتی فراهم می‌شد که از طریق دستگاہهایی که معمولاً در حرم ائمه (ع) و امامزاده ها برای عطر آگین کردن فضا استفاده می‌شود، بوی خوشی پخش می‌شد. این امر علاوه بر ایجاد شادی و نشاط در بین دانشجویان و استادان، مانع از پخش بوی عطرهای تند و زننده‌ای می‌شود که گاه مورد استفاده برخی قرار می‌گیرد.

○ سیر و سفر

زندگی در یک مکان خاص، یکسانی و یکنواختی می‌آورد و همین باعث گرفتگی روحی و از دست دادن

شادی می‌شود. بهترین راه برای رهایی از چنین وضعیتی، مسافرت است. در تفسیر آیه «فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ»؛ پس در زمین بگردید و ببینید فرجام تکذیب‌کنندگان چگونه بوده است (نحل، آیه ۳۶) آمده است: سیر و سفر باید عبرت‌آموز باشد. «فَسِيرُوا... فَانظُرُوا»؛ قرآن، مردم را به جهانگردی هدفدار دعوت کرده است. (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۶، ص ۳۹۳) امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: «سِيرُوا وَ اَنْسَلُوا فَإِنَّهُ اَخَفُ عَلَيْكُمْ»؛ به سیر و سفر پردازید و استراحت کنید که موجب سبکی شما می‌شود. (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۳، ص ۲۷۶)

دانشگاهها می‌توانند برای دانشجویان، مسافرتهاى اردویی مفید و سازنده‌ای ترتیب بدهند تا علاوه بر کسب شادی و نشاط، از منافع و فواید علمی آنها نیز بهره‌مند شوند.

○ برخی از خوردنی‌ها

استفاده از برخی خوردنی‌ها و میوه‌ها غم‌زداست؛ امام صادق (ع) فرمودند: «شَكَانِي مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَيَّ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ الْعَمَّ فَأَمْرَهُ عَزَّ وَ جَلَّ بِأَكْلِ الْعِنَبِ»؛ یکی از انبیا از غم و غصه به درگاه خدا شکایت کرد، خداوند به او امر کرد که انگور بخورد. (همان، ج ۱۴، ص ۴۶۰)

پیامبر (ص) خوردن عسل را سبب شادی و نشاط برمی‌شمرد (همان، ج ۵۹، ص ۲۹۵). امام علی (ع) نیز می‌فرماید: «العسل نشره»؛ خوردن عسل موجب نشاط و انبساط می‌شود. (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۶۰)

در این ارتباط قابل ذکر است که تغییر ذائقه و تنوع نیز در احادیث توصیه شده است. پیامبر (ص) می‌فرماید: «أَطْرَفُوا أَهْلِيكُمْ كُلَّ يَوْمٍ جُمُعَةٍ بِشَيْءٍ مِنَ الْفَاكِهَةِ وَاللَّحْمِ حَتَّى يَفْرَحُوا بِالْجُمُعَةِ»؛ برای خانواده هایتان در هر جمعه مقداری گوشت و میوه بخرید تا با خوردن میوه و غذاهای خوشمزه در روز جمعه خوشحال شوند. (صدوق، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۴۲۳)

مسئولان دانشگاهها می‌توانند برای ایجاد تنوع در غذای هفتگی دانشجویان، از میوه‌هایی همچون انگور یا غذاهایی که در ترکیبشان عسل و سایر مواد شادی‌بخش موجود است، استفاده کنند. همچنین دانشگاهها به عنوان مراکز تحقیقی باید در ارتباط با غذاها و نوشیدنی‌های شاداب‌کننده، تحقیقات مفید و مناسب را انجام دهند.

○ دعا کردن و ذکر گفتن

یکی از راههای رفع غم، دعا کردن و گفتن برخی ذکرهاست. امام صادق (ع) به سفیان ثوری فرمودند: «يَا سَفْيَانُ إِذَا حَزَنَكَ أَمْرٌ فَأَكْثِرْ مِنْ قَوْلِ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ فَإِنَّهَا مِفْتَاحُ الْفَرَحِ وَ كَنْزٌ مِنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ»؛ ای سفیان، زمانی که چیزی تو را محزون کرد، جمله «لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» را زیاد بگو؛ زیرا کلید شادی و از گنجهای بهشت است. (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۵، ص ۲۰۰)

می‌توان این اذکار را با خطوط زیبایی نوشت و در نقاط مختلف محوطه دانشگاهها نصب کرد. برای این

امر می‌توان از استعداد و توان خود دانشجویان نیز بهره‌مند شد.

▪ نتیجه‌گیری

بر خلاف دیدگاه افرادی که آموزه‌های دینی را مخالف شادی و نشاط می‌دانند، اسلام به‌عنوان دینی که به تمامی نیازهای روحی و جسمی انسان توجه دارد، داشتن نشاط و روحیه شاد را لازمه زندگی موفق می‌داند. در آموزه‌های دینی، نکات ارزشمندی در خصوص ایجاد شادی و نشاط آمده است؛ اما این نکته را نباید از نظر دور داشت که اسلام از یک سو، برای شادی شرایطی را لحاظ کرده است؛ از جمله اینکه همراه با گناه نباشد، افراط در آن سبب تعطیلی وظایف فردی و اجتماعی و مانع رسیدن انسان به کمالات انسانی نشود و شادی فردی در تراحم با شادی جمع قرار نگیرد و از سوی دیگر، برای ایجاد شادی و نشاط پایدار در وجود انسانها، راهکارهایی اعتقادی را پیشنهاد کرده که با لحاظ آنها، غمها و ترسهایی که دیگران را به طور دائم در اضطراب و نگرانی نسبت به گذشته و آینده نگه می‌دارد، از بین می‌رود؛ از جمله: داشتن و تقویت ایمان، داشتن بینش صحیح نسبت به جهان، توکل و رضایتمندی. علاوه بر اینها، راهکارهایی عملی همچون: پرداختن به تفریحات سالم، انواع ورزشها، خوردنی‌ها، استفاده از رنگهای شاد و متنوع و عطر و... را پیشنهاد داده است که با به کار بستن آنها شاهد جامعه‌ای شاد و با نشاط خواهیم بود.

در ارتباط با این پژوهش، از دانشجویان دانشگاه تربیت معلم آذربایجان در قالب پرسشنامه‌ای که به پیوست می‌آید، نظرخواهی شد که نتایج اجمالی آن در ادامه بیان می‌شود و نتایج تفصیلی در اختیار مسئولان امر قرار خواهد گرفت. در این پژوهش با توجه به متون و نظریه‌های موجود، پرسشنامه‌ای خاص این تحقیق، تدوین و ساخته شد که از طیف لیکرت برای پاسخگویی به آن استفاده شد. سپس داده‌های به دست آمده، برای پاسخگویی به سؤالات پژوهش و دستیابی به اهداف تحقیق، تحلیل شدند. پرسشنامه اولیه پژوهش، پس از ساخت، برای اطمینان از روایی صوری و محتوایی، در اختیار چهار تن از متخصصان این رشته قرار گرفت و تنقیحات و تغییراتی در آن اعمال شد و نسخه نهایی، برای تأیید روایی صوری و محتوایی، در اختیار افراد یاد شده قرار گرفت. پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ و به وسیله نرم‌افزار اس.پی.اس.اس، ۰/۹۷۹۷ محاسبه شد. پرسشنامه در اختیار دوستان نفر از دانشجویان رشته‌های مختلف بر اساس نمونه‌گیری تصادفی قرار گرفت که حدود ۱۷۵ نفر پاسخ کامل داده بودند. بر اساس این نظرخواهی:

- ۱۰۰ درصد پاسخ‌دهندگان، «ایمان به خدا» را در ایجاد شادی مؤثر دانستند. ۷۶ درصد با این امر که «داشتن بینش صحیح نسبت به حوادث جهان» و ۶۵ درصد با این امر که «رضایت و خشنودی به قضا و

- قدر الهی» در ایجاد شادی مؤثر است؛ کاملاً موافق بوده و برخی در توضیحات تکمیلی، خواستار برپایی دوره‌هایی علمی برای تبیین علل حوادث جهان شدند.
- ۵۸ درصد «شادی برای گناه» و ۵۳ درصد «افراط در شادمانی» را جزء شادی‌های مذموم دانسته، با این مسئله کاملاً موافق بودند.
 - ۷۷ درصد با این مطلب که «برپایی دوره‌های امیدبخشی در ایجاد جامعه‌ای شاد و با نشاط مؤثر است»، کاملاً موافق و برخی در توضیحات تکمیلی، خواستار برپایی مداوم این دوره‌ها بودند.
 - ۸۴ درصد با شادی‌بخشی آراستن محوطه دانشگاهها و خوابگاهها به سبزه‌زارها و آب‌نماهای زیبا و ۶۹ درصد با شادی‌بخشی نقاشی دیوارهای محوطه دانشگاه با نقش سبزه و آبشار کاملاً موافق بودند.
 - ۵۱ درصد با تأثیر یافتن شوخی‌های مناسب و به دور از تحقیر و توهین در ایجاد نشاط و شادی، کاملاً موافق بوده، برخی در نظرات تکمیلی، لطفه‌گویی در مراسم مختلف جشن و شادی را پیشنهاد دادند.
 - ۹۱ درصد با تأثیر طراحی و اجرای بازی‌های مختلف و مناسب در دانشگاهها و خوابگاهها در ایجاد نشاط و شادی و ۶۲ درصد با تأثیر مسافرت‌های مفید و سازنده در ایجاد نشاط و شادی کاملاً موافق بودند.
 - ۷۹ درصد با شادی‌بخشی استفاده از رنگهای شاد برای در و دیوارهای دانشگاهها و کلاسها و ۶۳ درصد با شادی‌بخشی استفاده دانشجویان از لباسهایی با رنگهای شاد و متنوع، البته با حفظ شئون اسلامی، کاملاً موافق بودند.
 - ۴۷ درصد با عطرآگین کردن حرم ائمه(ع) و امامزاده‌ها با دستگانهایی که به همین منظور مورد استفاده قرار می‌گیرند، کاملاً موافق بودند.
 - ۸۲ درصد با تأثیر استفاده از برخی خوردنی‌ها و میوه‌ها در ایجاد نشاط و شادی کاملاً موافق و برخی در نظرات تکمیلی، خواستار معرفی این غذاها بودند.
- در نهایت، ۸۹ درصد با این مطلب که نوشتن ادعیه و اذکار با خطوط زیبا و نصب آن در مکانهای مختلف در ایجاد نشاط و شادی مؤثر است، کاملاً موافق بوده و برخی در دیدگاههای تکمیلی، پیشنهاد داده بودند که این ادعیه و اذکار در پارچه‌هایی با رنگ روشن نوشته شود.



منابع

- قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند.
- نهج البلاغه.
- آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶)؛ غرر الحکم و درر الکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- تمیمی مغربی، نعمان بن محمد (۱۳۸۵)؛ دعائم الاسلام، قم، آل البيت.
- حرّانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ ق)؛ تحف العقول عن ال الرسول، قم، مؤسسه نشر اسلامی.
- حر عاملی (۱۴۰۹ ق)؛ وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل البيت.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲)؛ مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، ناصر خسرو.
- صدوق، محمد بن علی بن حسین (۱۴۰۳ ق)؛ معانی الاخبار، قم، مؤسسه نشر اسلامی.
- صدوق، محمد بن علی بن حسین (۱۴۱۳ ق)؛ من لایحضره الفقیه، قم، مؤسسه نشر اسلامی.
- عروسی حویزی، عبد علی بن جمعه (۱۴۱۵ ق)؛ نور الثقلین، قم، اسماعیلیان.
- قرائتی، محسن (۱۳۸۳)؛ تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵)؛ الکافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- مترجمان (۱۳۷۷)؛ تفسیر هدایت، مشهد، بنیاد پژوهشهای آستان قدس رضوی.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۴ ق)؛ بحار الانوار، بیروت، مؤسسه الوفا.
- محدث نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸ ق)؛ مستدرک الوسائل، قم، آل البيت.
- مطهری، مرتضی (بی تا)؛ مقالات فلسفی، تهران، صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴)؛ تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه.



بسمه تعالی

پرسشنامه

با سلام

پاسخگوی محترم، مطالعه حاضر با هدف یافتن **راهکارهای مناسب و مشروع ایجاد شادی و نشاط در دانشگاهها** انجام می‌شود. از جناب عالی پرسشگر محترم خواهشمند است با پاسخ به سؤالات زیر، ما را در رسیدن به نتایج این تحقیق یاری فرمایید. قبلاً از دقت و توجه شما سپاسگزار می‌شود.

لازم به توضیح است که نتایج این پرسشنامه صرفاً برای تحلیل کلی اهداف تحقیق استفاده می‌شود و **اطلاعات فردی پرسشنامه‌ها کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند.**

پیشاپیش از همکاری و دقت نظر شما در پاسخ به سؤالات سپاسگزارم.

دکتر رقیه صادقی نیری

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت معلم آذربایجان

جنس: زن مرد

تحصیلات:

دیپلم کاردانی کارشناسی کارشناسی ارشد و بالاتر

رشته تحصیلی:

۱. ایمان به خدا در ایجاد شادی و کاهش اضطراب مؤثر است:

الف- کاملاً موافقم ب- موافقم ج- مخالفم د- کاملاً مخالفم

۲. داشتن بیش صحیح نسبت به حوادث جهان در ایجاد شادی و کاهش اضطراب مؤثر است:

الف- کاملاً موافقم ب- موافقم ج- مخالفم د- کاملاً مخالفم

۳. رضایت و خشنودی به قضا و قدر الهی در ایجاد شادی و کاهش اضطراب مؤثر است:

الف- کاملاً موافقم ب- موافقم ج- مخالفم د- کاملاً مخالفم

۴. شادمانی برای گناه جزء شادی‌های مذموم می‌باشد:

الف- کاملاً موافقم ب- موافقم ج- مخالفم د- کاملاً مخالفم

۵. افراط در شادمانی جزء شادی‌های مذموم می‌باشد:

الف- کاملاً موافقم ب- موافقم ج- مخالفم د- کاملاً مخالفم

۶. برپایی دوره‌های امید بخشی در ایجاد جامعه‌ای شاد و با نشاط مؤثر است:

الف- کاملاً موافقم ب- موافقم ج- مخالفم د- کاملاً مخالفم

مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، مبانی اسلامی و سیره و کلام ائمه معصومین (ع) ♦ ۲۹

۷. آراستن محوطه دانشگاه‌ها و خوابگاه‌ها به سبزه زارها و آب نماهای زیبا در ایجاد نشاط و شادی مؤثر

است: الف- کاملاً موافقم ب- موافقم ج- مخالفم د- کاملاً مخالفم

۸. نقاشی دیوارهای محوطه دانشگاه با نقش سبزه و آبشار در ایجاد نشاط و شادی مؤثر است: الف- کاملاً

موافقم ب- موافقم ج- مخالفم د- کاملاً مخالفم

۹. یافتن شوخیهای مناسب و به دور از تحقیر و توهین در ایجاد نشاط و شادی مؤثر است:

الف- موافقم ب- موافقم ج- مخالفم د- کاملاً مخالفم

۱۰. طراحی و اجرای بازیهای مختلف و مناسب در دانشگاهها و خوابگاهها در ایجاد نشاط و شادی مؤثر

است: الف- کاملاً موافقم ب- موافقم ج- مخالفم د- کاملاً مخالفم

۱۱. استفاده از رنگهای شاد برای در و دیوارهای دانشگاهها و کلاسها و حتی ترکیبی از رنگها در ایجاد

نشاط و شادی مؤثر است:

الف- کاملاً موافقم ب- موافقم ج- مخالفم د- کاملاً مخالفم

۱۲. با حفظ شئون اسلامی استفاده دانشجویان از لباسهایی با رنگهای شاد و متنوع در ایجاد نشاط و شادی مؤثر است:

الف- کاملاً موافقم ب- موافقم ج- مخالفم د- کاملاً مخالفم

۱۳. پخش بوهای خوش از طریق دستگانهایی که معمولاً در حرم ائمه و امامزاده‌ها بوی خوش عطر پخش

می‌شود، در ایجاد نشاط و شادی مؤثر است:

الف- کاملاً موافقم ب- موافقم ج- مخالفم د- کاملاً مخالفم

۱۴. مسافرتها مفید و سازنده در ایجاد نشاط و شادی مؤثر است:

الف- کاملاً موافقم ب- موافقم ج- مخالفم د- کاملاً مخالفم

۱۵. استفاده از برخی خوردنی‌ها و میوه‌ها در ایجاد نشاط و شادی مؤثر است:

الف- کاملاً موافقم ب- موافقم ج- مخالفم د- کاملاً مخالفم

۱۶. نوشتن ادعیه و اذکار با خطوط زیبا و نصب آن در مکانهای مختلف در ایجاد نشاط و شادی مؤثر است:

الف- کاملاً موافقم ب- موافقم ج- مخالفم د- کاملاً مخالفم

نظرات و دیدگاه‌های تکمیلی خود را مرقوم فرمایید.

.....

.....

.....