

بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی

ویدا صیفوری^۱

علی فلاحتی^۲

چکیده

هدف؛ در این مقاله سعی شده به بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی پرداخته شود. **روش؛** روش تحقیق تحلیل اسنادی و کتابخانه‌ای است. **یافته‌ها؛** ۱- چون دین از منبع لایزال حیات سرچشمه می‌گیرد، پیام آن هم حیات واقعی است و تمام هستی از منظر دین در جنبش و حرکت و بالندگی است و این کاملاً با شادابی و نشاط نوع بشر سازگار است. ۲- شادی، بر اساس ارزش‌ها و اهداف مقدس قرآن، نشانه‌ای از پیروزی موحدین بر مشرکین است. ۳- دین‌داری بر شادابی می‌افزاید و آدمی را از خمود و تنبلی رهانده، سرزنده و سرحال می‌سازد. ۴- نگرش قرآن به شادی، خوشحالی و سرور، نگرشی مثبت است و از مردم می‌خواهد که در بروز احساسات و عواطف خویش نسبت به امور مثبت، کنترل و مدیریت احساسات خود را با رعایت حد اعتدال در اختیار گیرند. ۵- شادی به دو قسم پسندیده و ناپسند تقسیم می‌شود. **نتیجه‌گیری؛** ۱- اسلام به هیچ وجه با شادی و نشاط مخالفتی ندارد و نیاز به شادی و نشاط نیازی غریزی است. بدون نشاط نه امور دنیوی انسان به انجام می‌رسند و نه امور اخروی. ۲- به تجربه ثابت شده شادی و نشاط، ماده اولیه تغییر جامعه و تحول و تکامل درونی انسان‌ها است. در جامعه خوشحال و خرسند، تولید بهتر، اشتغال بیشتر و اقتصاد، سالم‌تر خواهد بود.

واژگان کلیدی: شادی، نشاط، سرور، اسلام، قرآن، روایات اهل بیت (ع)

تاریخ پذیرش نهایی: ۹۰/۰۴/۳۰

* تاریخ دریافت: ۸۹/۰۸/۰۲

۱. کارشناس ارشد کتابداری و مدرس گروه کتابداری و اطلاع‌رسانی دانشگاه رازی کرمانشاه (نویسنده مسئول) / آدرس: کرمانشاه، خیابان شریعتی، روبروی خیابان شورا، کوچه میرعبدالباقی، پلاک ۹ / شماره: ۷۲۳۹۷۹۴-۰۸۳۱ / Email: saifouri.v@gmail.com
۲. دکترای اقتصاد و استادیار گروه اقتصاد دانشگاه رازی کرمانشاه / Email: alifalahatit@yahoo.com

مقدمه

«شادی» ضرورتی است که به زندگی معنا می‌دهد و اصولاً آفرینش جهان هستی و انسان به گونه‌ای است که خودبه‌خود شادی و نشاط را برای آدمی فراهم می‌آورد و عواطف منفی مانند ناکامی، ترس و نگرانی را بی‌اثر می‌سازد. می‌توان از «شادی و نشاط» به عنوان محرکی برای نیازهای اساسی انسان در زندگی یاد کرد و آن را عامل رشد، موفقیت و ابزاری برای کار و فعالیت بیشتر و افزایش توانایی انسان دانست. انسان در زندگی روزمره بر اثر کار و فعالیت‌های روزانه و حرکت در پیچ و خم‌های دشوار زندگی، دچار خستگی و ملال خاطر می‌شود. برای رهایی از این وضعیت لازم است بخشی از اوقات فرد به شادی و نشاط اختصاص داده شود تا روح انسان صفا و طراوت یابد. در واقع، همان‌طور که جسم انسان نیاز به غذا و انواع ویتامین‌ها دارد، روح انسان نیز به تنوع، استراحت، تفریح و شادی نیازمند است. شادی، احساس و واکنشی مثبت است که روان انسان در موقعیت‌های مختلف، از خود نشان می‌دهد. شاد بودن آدمی، تجربه‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی مانند ناکامی، ناامیدی و عواطف منفی را خنثی می‌کند. احساس نشاط، کمک می‌کند تا ما سلامت روانی خود را بازیابیم و به آرامش برسیم. امروزه روان‌شناسان، شادی و انبساط خاطر را برای سلامتی انسان مهم و مؤثر می‌دانند. اهمیت نشاط برای بشر تاحدی است که می‌تواند در درمان برخی از بیماری‌ها مؤثر باشد. روان‌شناسان معتقدند در قرن حاضر که ناملایمات زیاد، انسان را درگیر خود ساخته است، شادی نه تنها از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند بلکه قادر است سبب رشد، پیشرفت و موفقیت هر چه بیشتر انسان در جنبه‌های مختلف زندگی گردد. مسئله‌ای که در این مجال قصد بررسی آن را داریم این است که آیا اسلام به عنوان دین فطرت به تمام نیازهای طبیعی و فطری انسان از جمله شادی و نشاط توجه دارد و پیروان خود را به شادی‌های مثبت و سازنده دعوت می‌کند؟ از نظر اسلام چه عواملی باعث ایجاد شادی می‌شوند؟ ... لذا این مقاله برآن است تا با استفاده از آیات قرآن کریم و با بررسی احادیث و روایات و نقل سیره‌ی پیشوایان دینی به تبیین این مطلب کمک نموده و هم‌چنین شادی و نشاط را در قرآن، متون اسلامی و از منظر بزرگان دین بررسی کند.

روش پژوهش

پژوهش در مقاله‌ی حاضر به شیوه‌ی اسنادی و کتابخانه‌ای است. روش کتابخانه‌ای در تمامی تحقیقات علمی مورد استفاده قرار می‌گیرد و در بعضی از آنها موضوع تحقیق از حیث روش، ماهیتاً کتابخانه‌ای است و از آغاز تا انتها متکی بر یافته‌های تحقیق کتابخانه‌ای و منابع مدون و مکتوب است. امروزه تنها راه رجوع ما به پیامبر و امامان (ع) برای کسب پیام‌هایی که آنها از وحی و الهام دریافت نموده‌اند، رجوع به

قرآن کریم و روایات شریف، یعنی منابع و متون وحیانی است. همچنین اگر اطلاعاتی درباره گزارشگران و دانشمندان گذشته خواسته باشیم باید به منابع و متون تاریخی یا علمی رجوع کنیم. به این اعتبار می‌توانیم این نوع پژوهش‌ها را پژوهش اسنادی و مدارکی بدانیم، اگر چه باید در این زمینه بین سه نوع اسناد و مدارک (اسناد و مدارک وحیانی، تاریخی و علمی) تمایز قائل شد. همچنین از مراحل مهم در پژوهش اسنادی و کتابخانه‌ای مرحله یادداشت‌برداری است. به عبارت دیگر گردآوری داده‌ها از منابع و اسناد یکی از گام‌های مهم تحقیق می‌باشد که در مطالعه کتابخانه‌ای به آن فیش‌برداری گفته می‌شود که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است.

سوالات اساسی پژوهش

پژوهش حاضر در صدد است تا به پرسشهای اساسی زیر پاسخ دهد.

۱. شادی و نشاط، چه نسبتی با دین دارد؟
۲. آیا در قرآن کریم درباره شادی و نشاط مطلبی آمده است؟
۳. آیا دین شادابی را تقویت می‌کند یا سبب رکود و خمود آن است؟
۴. آیا شادی از نظر اسلام حدود و شرایطی دارد یا آزاد است؟
۵. آیا شادی در اسلام یک نوع است یا انواع و اقسامی دارد؟
۶. آیا شادی اندازه دارد؟
۷. از نظر اسلام چه عواملی باعث ایجاد شادی می‌شوند؟
۸. پیامدهای شادی از نظر اسلام کدامند؟

پیشینه پژوهش

قرن‌های متمادی به استناد برخی از روایات صوفیانه که نمی‌تواند هیچ ارتباط اصیلی با قرآن کریم و پیشوایان اسلام داشته باشد، تفریح کردن، نشاط در زندگی داشتن و امثال آن را برای یک مسلمان ارزنده نقطه‌ی ضعف معرفی می‌کردند. این متشرع‌مآبان از سر ناآگاهی، بعضی از عناصر شادی و تفریح را از زندگی حذف نموده و یا آن را کم رنگ جلوه می‌دادند و رفته رفته با استنباط‌های نابه‌جا از برخی آیات و روایات و تلقین آن به مسلمانان، دینی را که همه‌ی دستورات شادی‌آفرین را در خود دارد، به عنوان

بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی ♦ ۸۷

دین غم و ماتم معرفی نموده و سبب شدند تا توجه جامعه‌ی اسلامی به مسئله‌ی شادی و تفریح کم شود. اما از آن جا که از وظایف متفکران و اندیشمندان دینی است که از لابه‌لای آیات قرآن، با تحلیل سیره و سنت پیشوایان دینی و با بررسی نظریات دانشمندان مذهبی نظر اسلام را در مورد تمام جنبه‌های حیات انسان و مسائل مبتلا به جامعه و مردم تبیین کنند، در سال‌های اخیر پژوهش‌هایی در این زمینه صورت گرفته است. اما تألیفات کمتری به چشم می‌خورد که مستقیماً به بررسی شادی و نشاط در متون اسلامی پرداخته باشد و بیش‌تر مشاهده می‌گردد که در لابه‌لای کتاب‌های اخلاقی گذرا به این موضوع اشاره شده است. عمده مطالبی که اخیراً در این زمینه از برخی نویسندگان معاصر به صورت مقاله و در چند صفحه نگاشته شده می‌توان بررسی تحلیلی اندوه و شادی از دیدگاه اسلام؛ راهکارهای تقویت انگیزه و نشاط؛ فرح و شادمانی ممدوح و مذموم از منظر قرآن و روایات؛ هنر شاد زیستن در قرآن؛ شادی و پایکوبی در آموزه‌های قرآن را نام برد.

واژه‌شناسی شادی و نشاط

شادی در لغت به معنی: شادمانی، خوشحالی، بهج، بهجت، استبهاج، بشاشت، مسرت، نشاط، طرب، ارتیاح، وجد، انبساط، سرور، فرح و سراء آمده است. (دهخدا، ۱۳۴۱) شادی حالت مثبتی است که در انسان به وجود می‌آید و در مقابل غم و اندوه قرار دارد. شادی حالتی است که در مقابل سوگ قرار دارد و معمولاً منجر به رفتاری می‌شود که بر آن حالت شادی کنان گفته می‌شود یعنی فرد در حال شادی کردن است. (همان)

نشاط در لغت به معنی: خوشی، خرمی، سرور، شادی، طرب، خرسندی، سر زندگی، زنده دلی، خوشدلی، (مقابل کسلی) آمده است. (همان)

این پدیده هر چند از زوایای گوناگونی تعریف و تشریح شده است، ولی به اتفاق اندیشمندان یک ضرورت و نیاز اساسی انسان به شمار می‌آید؛ چه کسی را می‌توان یافت که مدعی باشد نیازمند به شادی نیست؟ اصلاً اساس جهان هستی و پدیده‌های آن به گونه‌ای طراحی شده‌اند که در آدمی شادی ایجاد کنند. بهار با طراوت، صبح پر لطافت، طبیعت با ظرافت، آبشارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، دیدار دوستان، انسان و...، همه شادی آور و مسرت بخش است. از آن جا که شادی، ناکامی، ناامیدی، ترس و نگرانی را از آدمی دور می‌سازد، محققان به ایجاد و تثبیت آن در انسان دستور اکید داده‌اند و تأکید بر این حقیقت است که شادی نیاز اساسی و ضروری می‌باشد.

سوال اول پژوهش : شادی و نشاط، چه نسبتی با دین دارد؟

برای پاسخ گفتن به این پرسش، می‌توان جامعه دینداران را مورد مطالعه قرار داد و خصلت‌ها و رویه‌های آنان را بازشناسی نمود و به منابع دینی، یعنی قرآن و سخن پیشوایان دین رجوع کرد و بر اساس آنها، به تجزیه و تحلیل نظری این مسئله پرداخت. گرچه هر دو شیوه، لازم و تکمیل کننده یکدیگرند، بلکه مطالعات میدانی می‌تواند میزان نزدیکی و دوری دینداران را از تعالیم مذهبی نشان دهد، لیکن این نوشتار کوتاه، همان راه پژوهش نظری را دنبال می‌کند.

اسلام دین طبیعت و فطرت انسان است، و در نگاهی فراگیر همه نیازهای طبیعی انسان را در نظر گرفته و بر پایه مصالح و سود و زیان انسان، به آنها پاسخ مناسب می‌دهد. اسلام تنها مکتبی است که منحصر به زمان، مکان خاصی نیست و قوانین و مقررات آن برای یک دوره‌ی خاص نیامده، بلکه دین جاودانه‌ای است که برای همه‌ی نسل‌ها در سراسر جهان، برنامه‌ی زندگی سعادت‌مندانانه ارائه می‌دهد و از چنان جامعیت و غنایی برخوردار است که به همه‌ی نیازهای روحی و جسمی و همه‌ی دغدغه‌های انسان توجه کرده است. پیشوایان دینی با داشتن پشتوانه‌ی عظیم وحی، قرآن کریم در طول حیات پر برکت خود گنجینه‌ی گران‌بهایی از معارف بر جای گذاشته‌اند که پاسخگوی تمام موضوعاتی که در زندگی انسان رخ می‌نماید، می‌باشد. اصولاً شادی و نشاط یکی از نیازهای طبیعی بشر است و یک نظام اجتماعی و مکتب زندگی باید برای ارضای این خواسته طبیعی فکر کند. دین اسلام که به همه‌ی شئون حیاتی انسان ژرف نگریسته و متناسب با نیازهای واقعی او و برای تعالی هرچه بیشتر او برنامه‌هایی ارائه کرده است، شادی و نشاط و عوامل نشاط‌انگیز را که لازمه‌ی یک زندگی موفق است به انسان معرفی و توصیه می‌کند. (دانش، ۱۳۸۴)

در دستورهای آسمانی اسلام، نکته‌های ارزشمندی در خصوص ایجاد شادی و نشاط آمده است. این شادی‌ها گاهی برای خود آدمی است و زمانی برای دیگران. آن همه ثواب که برای تبسم به روی دیگران ذکر شده و سفارش‌هایی که برای پوشیدن لباس‌های شاد و روشن، بوی خوش، نظافت و نظم و پاکیزگی، مسافرت و تفریح، حضور در طبیعت و نگریستن به سبزه و آب، مهربانی و محبت، زدودن کینه و حسد، شوخی و مزاح و خلاصه ادخال سرور در قلب مردم شده است، همه برای ایجاد فضای شادی و راندن غم و اندوه و در نتیجه تجدید قوا برای ادامه‌ی حرکت تکاملی است. (طریقه دار، ۱۳۸۳). قرآن کریم به کرات شادی را به صورت مثبت مورد توجه قرار داده است و مؤمنان را به خوش‌حالی و شادمانی دعوت می‌کند. اسلام با توجه به نیازهای اساسی انسان، شادی و نشاط را تحسین و تایید کرده است. قرآن زندگی با نشاط و شادی را نعمت و رحمت خدا تلقی فرموده و زندگی توأم با گریه و زاری و ناله را خلاف رحمت و

بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی ♦ ۸۹

نعمت خداوند دانسته است. در یکی از داستان‌های صدر اسلام آمده است: روزی رسول خدا (ص) دستور صادر کرد که باید تمام نیروهای قابل برای شرکت در مبارزه علیه کافران و مشرکان بسیج شوند. عده‌ای با بهانه‌های مختلف از شرکت در این لشکر کشی خود داری و از فرمان خدا و پیامبر (ص) تخلف کردند! خداوند در قرآن می‌فرماید: «لعنت خدا باد بر این کسانی که دیدند پیغمبر با انبوه مسلمانان به میدان نبرد می‌روند؛ اما باز هم زندگی دوستی، آنها را وادار کرد از فرمان خدا و رسول امر تخلف کنند و بمانند. لعنت خدا بر آنها باد و محروم باد این گروه از رحمت حق. (توبه، آیه ۸۱) به دنبال آن، به عنوان یک نفرین می‌گوید: «فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلاً وَلْيَبْكُوا كَثِيراً»؛ «[این گروه نافرمان] از این پس کم بخندند و زیاد بگریند». روشن است که نفرین به صورت کیفر و مجازاتی است که همواره بر خلاف طبیعت و فطرت آدمی او را دچار عذاب و رنج می‌سازد. اینکه خداوند آرزوی کم خندیدن و زیاد گریستن برای نافرمانان می‌کند، حکایت از این حقیقت دارد که خنده به عنوان یکی از عوامل نشاط، امر طبیعی و فطری است و او می‌خواهد به عنوان کیفر، نافرمانان از این نعمت محروم باشند. خداوند تفریح و شادی را فی‌نفسه تأیید فرموده و اساساً خلقت هستی و انسان را به گونه‌ای قرار داده که خودبه‌خود، شادی‌هایی را برای آدمی فراهم می‌آورد.

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله که مظهر انسان کامل بود، قرآن او را به «خُلُقٍ عَظِيمٍ» یاد نموده در سیره آن حضرت آمده است: «گشاده رو بود و همیشه تبسم بر لب داشت». (طباطبایی، ۱۳۶۴، ج ۶، ص ۲۰۹) شادی در چهره اش نمایان بود، هنگامی که از چیزی خوشحال می‌شد، می‌فرمود: «الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى هَذِهِ النِّعْمَةِ؛ حمد و سپاس خدا را بر این نعمت». و زمانی که غمگین می‌شد، می‌فرمود: «الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ؛ حمد مخصوص خداوند است در هر حال». (طباطبایی، ۱۳۸۵، ص ۳۲۸، حدیث ۳۷۸)

علی علیه السلام که از کودکی با پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله همنشین بود، بسان آن حضرت، قلبی مهربان، چهره‌ای متبسم، زبانی شیرین و اخلاقی خوش داشت. با اصحاب به نشست و برخاست صمیمانه می‌پرداخت و کسانی را که غصه دار و عبوس می‌دید، شادمان می‌ساخت. در برخورد با اصحاب، اهل مزاح و شوخی بود. در سیره معصومان (ع) عنصر شادی آن‌چنان اهمیت دارد که علاوه بر تأیید آن به تشویق، زمینه‌سازی و اسباب ایجاد آن نیز توصیه شده است.

از جمله حدیث زیبایی که از رسول اکرم (ص) نقل است که فرمود: «ان فی الجنة داراً يقال له دارالفرح، لایدخلها الا من فرح الصبيان» در بهشت جایی است که به آن خانه‌ی شادی گفته می‌شود، هیچ‌کس به آن خانه وارد نمی‌شود مگر آن‌که موجب شادی کودکان شده باشد. در جایی دیگر باز از رسول اکرم (ص)

نقل شده است که: «ان فی الجنة داراً یقال له دارالفرح، لا یدخلها الا من فرح یتامی المؤمنین» آنچه از این احادیث برداشت می‌شود این است که بین شاد کردن مؤمن و پاداش بهشت رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد و خداوند برای کسانی که موجبات فرح و شادی بندگانش را فراهم می‌آورند امتیاز ویژه‌ای قائل است. (کریمی، ۱۳۸۰، ص ۵۴) هم چنان که از حضرت علی - علیه السلام - روایت شده که: " السرور، بیسط النفس و یشیر النشاط" (محمدی ری شهری، ۱۳۶۲، ج ۴، ص ۴۳۶) شادمانی، موجب انبساط روح و مایه‌ی وجد و نشاط می‌شود.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «مَنْ أَدْخَلَ عَلِيَّ مُؤْمِنٍ فَرِحَ فَقَدْ أَدْخَلَ عَلِيَّ فَرِحًا». (همان، ص ۴۳۹) «کسی که مؤمن را شاد کند، مرا شاد نموده».

در روایتی دیگر، امام محمد باقر(ع) می‌فرماید: «لبخند شخص به روی برادر مومنش حسنه است و برطرف کردن اندوهی از او نیز حسنه است و خداوند به چیزی محبوب تر از مسرور ساختن مومن، پرستش نشده است.» (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۱۸۸)

امام صادق علیه السلام فرمود: «وقتی مؤمنی را شاد کردید، تنها او شاد نمی‌شود، بلکه ما نیز شاد می‌شویم.» (محمدی ری شهری، ۱۳۶۲، ج ۴، ص ۴۳۹)

امام صادق(ع) در حدیثی که لشکریان عقل را در برابر لشکریان جهل قرار داده، می‌فرماید: لشکر عقل ۷۵ است و لشکر جهل هم در مقابل ایشان، و سپس شادی، نشاط، خوشحال و بشاش بودن را لشکر عقل می‌شمارد که در پیامبران و جانشینان آنها و مومنین که دلشان را به ایمان آزموده، وجود دارد: «النشاط وضده الكسل، و الفرح وضده الحزن» (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۲۶) در این روایت نشاط و فرح از لشکریان عقل و کسلی و حزن از لشکریان جهل به‌شمار آمده‌اند. (دانش، ۱۳۸۴، ص ۴۲)

حضرت فاطمه علیها السلام که زندگانی کوتاه او همراه با فراز و نشیبهای فراوان و گاه حوادث تلخ بود، در فرصتهای مناسب، برای زدودن غبار غم از چهره شوهر عزیزش لب به مزاح و شوخی می‌گشود و با شوخی ملیح و زیبا، غنچه خنده بر لبان علی علیه السلام شکوفا می‌ساخت، شادکامی و خوشحالی آن پاک بانو، زمانی به اوج خود می‌رسید که خود را به دور از لغزشها و عمل ناپسند، می‌یافت. گاهی با شوی عزیز و دلبندهش، شوخی می‌کرد تا نسیم شادی و شادمانی را بر سیمای علی علیه السلام مشاهده کند؛ چنانچه امام حسین علیه السلام را در خردسالی بر روی دست خود نوازش می‌داد و می‌فرمود: «أَنْتَ شَبِيهُ بَابِي كَسْتِ شَبِيهَا بَعْلِي». «حسین جان! تو به پدرم رسول خدا شباهت داری و به پدرت علی شبیه نیستی.» و

بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی ♦ ۹۱

حضرت علی علیه السلام با شنیدن سخنان حضرت فاطمه، تبسم می کرد. (مازندرانی، ۱۳۲۸، ج ۳، ص ۳۸۹)؛ (حسینی فیروزآبادی، ۱۳۸۳، ج ۳، ص ۲۱)

حضرت صادق(ع) فرمود: هر کس مؤمنی را مسرور کند مرا مسرور ساخته و هر کس مرا مسرور گرداند رسول خدا را مسرور نموده و هر کس رسول خدا را مسرور نماید خدا را مسرور خواهد کرد و کسی که خدا را مسرور نماید داخل بهشت خواهد شد. (مجلسی، ۱۳۸۶، ج ۷۴، ص ۴۱۳)

شادی های لذت بخش و هدف دار در کلام امام رضا(ع) این گونه وصف شده است: «اجعلوا لانفسکم حظا من الدنيا باعطائها ما تشتهی من الحلال و ما لا یثلم المروه و ما لا سرف فیه و استعینوا بذالک علی امور الدنیا» (مجلسی، ۱۳۸۶، ج ۷۵، ص ۳۲۱) از لذات دنیوی نصیبتی برای کامیابی خویش قرار دهید و خواهشهای دل را از راههای مشروع برآورید، مراقبت کنید که در این کار به مردانگی و شرافت شما آسیب نرسد و دچار اسراف و تند روی نشوید، تفریح و سرگرمی های لذت بخش شما را در اداره زندگی یاری می کند و با کمک آن بهتر در امور دنیوی خویش موفق خواهید شد.

در تقسیم بندی اوقات و نظم روزانه ای که پیشوایان معصوم(ع) توصیه کرده اند، مسرت و شادی جایگاه ویژه ای دارد، چنانکه امام رضا(ع) می فرماید: «و اجتهدوا ان یکون زمانک اربع ساعات: ساعه لله لمناجاته و ساعه لامر المعاش و ساعه لمعاشره الاخوان الثقات والذین یعرفونکم و یخلصون لکم فی الباطن و ساعه تخلون فیها للذاتکم و بهذه الساعه تقدرن علی الثلاث الساعات» (مجلسی، ۱۳۸۶، ص ۳۲۱) کوشش کنید اوقات روز شما چهار ساعت باشد: ساعتی برای عبادت و خلوت با خدا، ساعتی برای تامین معاش، ساعتی برای معاشرت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب هایتان واقف می سازند و در باطن به شما خلوص و صفا دارند و ساعتی را هم به تفریحات و لذات خود اختصاص دهید و از مسرت و شادی ساعات تفریح، نیروی انجام وظائف وقت های دیگر را تامین کنید. همچنین در روایتی درباره مطلوب بودن نشاط و ضرورت برخورداری از نشاط بخصوص به هنگام عبادت و بندگی خداوند، آمده است که امیرمؤمنان(ع) در شب های سرد جهت به دست آوردن نشاط، برای خواندن نماز شب، بدن خود را شست شو می دادند. (مجلسی، ۱۳۸۶، ج ۸۱، ص ۲۳)

برخلاف تصور و القانات برخی که می کوشند چهره ای خشن و عبوس از اسلام ارائه دهند، در روایات اسلامی مسئله شادی و خرسند سازی جزء خصلت های مثبت و پسندیده مؤمنان به شمار می آید. به عنوان نمونه به چند روایت اشاره می کنیم: امام صادق(ع) فرمود: " هیچ مؤمنی نیست، مگر این که در

او ((دعابه)) است.... یعنی مزاح و شوخی". (مجلسی، ۱۳۸۶، ج ۷۳، ص ۶۰۲) "ان من احب الاعمال الی الله ادخال السرور علی المؤمنین؛ دوست داشتنی ترین اعمال نزد خدای متعال وارد ساختن شادمانی بر دل مؤمنان است". یونس شیبانی از امام صادق (ع) نقل کرده، که حضرت پرسید: چگونه است شوخی و مزاح کردن شما بایکدیگر؟ گفتم: اندک است. حضرت با لحنی عتاب آمیز فرمود: چرا با هم مزاح و شوخی ندارید؟ "فان المداعبة من حسن الخلق؛ شوخی و مزاح، بخشی از خوش رفتاری و حسن خلق است و تو می خواهی از این طریق سرور و شادی بر دل بردارت وارد کنی" (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۱۸۹)، پیامبر با افراد شوخی می کرد و می خواست آن ها را شادمان سازد. سیره رهبران الهی بر همین منوال جاری بوده است. در سخنان حضرت رسول (ص) آمده که ایشان در عین خوش رفتاری و گشاده رویی و بذله گویی، از حق و سخن درست فراتر نمی رفت. پیامبر فرمود: "انی لامزح و لا اقول الا حقا؛ من مزاح می کنم، ولی جز حق نمی گویم." (مجلسی، ۱۳۸۶، ج ۱۶، ص ۲۹۸) این سخنان هم نشان دهنده مزاح در روش رسول خدا و هم رعایت حد و مرز آن است و در مورد حضرت علی (ع) نقل شده که ایشان فرد شوخ طبعی بودند و همین صفت بهانه ای برای مخالفان گشت تا حضرت را از گردونه خلافت کنار بزنند و وانمود کنند که فرد شوخ طبع و خوش مشرب نمی تواند رهبری مسلمانان را عهده دار باشد. درباره امام صادق (ع) نقل شده که حضرت بسیار خنده رو و شوخ طبع بود، "وکان کثیر الدعابة و التبسم" (مجلسی، ۱۳۸۶، ج ۳۳، ص ۱۷) آری روح آدمی نیز گاهی خسته و بیمار می شود و به سبب کسالت و بیماری و افسردگی روحی، انسان محتاج به درمان و تقویت است و نیاز به دارو و مرهم شادمانی و نشاط دارد. در این باره حضرت علی (ع) می فرماید: «ان هذه القلوب تمل كما تمل الابدان فابتغوا لها طرائف الحکمه» (سیدرضی، ۱۳۷۸، ص ۹۹۵) این دل ها ملول و خسته می شود، همان گونه که بدن ها ملول و خسته می شوند برای شادمان ساختنشان سخنان نغز و حکمت آموز بجوید.

رسول اکرم (ص): «مؤمن شوخ و شاداب است». (بحرانی، تحف العقول، ص ۴۹). حضرت علی (ع): «شادمانی، گشایش خاطر می آورد»؛ (آمدی، غررالحکم، حدیث ۲۰۲۳) «اوقات شادی، غنیمت است»؛ (همان، حدیث ۱۰۸۴) «هرکس شادی اش اندک باشد، آسایش او در مرگ خواهد بود» (مجلسی، ۱۳۸۶، ج ۷۸، ص ۱۲) امام صادق (ع) «هیچ مؤمنی نیست که شوخی در طبع او نباشد»؛ (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۶۶۳) «شوخ طبعی بخشی از حسن خلق است». (همان)

در سیره معصومان (ع)، عنصر شادی آن چنان اهمیت دارد که علاوه بر تأیید آن به بسترسازی، زمینه سازی و ایجاد آن نیز توصیه شده است. (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۱۹۲) پاره ای از احادیث، علاوه بر دستورهای کلی

بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی ♦ ۹۳

درباره اهمیت شادی و نشاط، دستورالعمل‌های خاصی نیز برای حفظ و پرورش این حالت مانند، پیاده‌روی، سوارکاری، شنا در آب، نگاه کردن به سبزه‌ها، خوردن و نوشیدن، مسواک کردن، شوخی، خنده و... (حرعاملی، ۱۴۲۲، ج ۱۲، ص ۱۱۲)؛ (مجلسی، ۱۳۸۶، ج ۱۶، ص ۲۹۸) بیان می‌دارند.

بنابراین چون دین از منبع لایزال حیات سرچشمه می‌گیرد، پیام آن هم حیات واقعی است و تمام هستی از منظر دین در جنبش و حرکت و بالندگی است و این کاملاً با شادابی و نشاط نوع بشر سازگار است.

سوال دوم پژوهش: آیا در قرآن کریم درباره شادی و نشاط مطلبی آمده است؟

شادی و نشاط در قرآن کریم اغلب با الفاظی هم‌چون فرح، فرحوا، تفرح، تفرحوا، تفرحون، یفرح، فرحون و فرحین آمده است. به سخن دیگر به نظر می‌رسد که انسان هنگامی که تحت تاثیر عاطفی امری مثبت قرار می‌گیرد در درون و باطن خویش نوعی واکنش مثبت نشان می‌دهد و عواطف و احساسات وی متأثر از آن می‌شود که از آن به سرور و شادی درونی یاد می‌شود که بروز و ظهور آن به شکل هیجانی خنده و تبسم همان خوشحالی و فرح است. درباره‌ی اهمیت شور و نشاط و سرور و جایگاه آن در تعالیم دینی همین بس که مفهوم شادی ۲۵ بار با الفاظ مختلف در قرآن کریم آمده و یکی از اصول کتاب‌های روائی به باب "ادخال السرور" (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۲۰۴) اختصاص داده شده و از کسانی که موجبات دل‌خوشی و شادکامی بندگان را فراهم می‌آورند، ستایش شده است. شادی در قرآن، جایگاه خاصی دارد و به گونه‌های مختلف، مورد تأیید و توجه قرآن قرار گرفته است، اما نه شادی بیهوده و عبث، بلکه شادی توأم با اهداف الهی و انسانی و لذا آیات قرآن درباره شادی دو دسته اند؛ دسته ای از آیات، مؤمنین را دعوت به شادی نموده؛ مانند آیه ی: "قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ" (یونس، آیه ۵۸) (ای رسول خدا به خلق بگو که شما باید منحصراً به فضل و رحمت خدا شادمان شوید (و به نزول قرآن مسرور باشید) که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که برای خود اندوخته می‌کنید». بنابراین مردم به فضل پروردگار و به رحمت بی پایان او به این کتاب بزرگ الهی که جامع همه نعمتها است باید خشنود شوند نه به جمع ثروتها و بزرگی مقامها و فزونی قوم و قبیله. خدای رحمان در قرآن می‌فرماید: "و هو اضحک و ابکی" (نجم، آیه ۴۳) یعنی کسی که خندانید و گریانید جالب است در اینجا ابتدا خنده آورده شده است. خداوند برای کسانی که از رحمت و یاری او نا امید می‌شوند عذاب سختی در نظر گرفته است. آیه‌ای دیگر می‌گوید "لا تهنوا ولا تحزنوا" (آل عمران، آیه ۱۳۹) یعنی وغمگین و ناراحت نشوید. همچنین قرآن کریم، زمانی که وعده الهی، مبنی بر نصرت و پیروزی رومیان اهل کتاب بر مشرکان مجوس، محقق می‌شود، می‌فرماید: "... وَ يَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ بِنَصْرِ اللَّهِ..." (روم، آیات ۴-۵) «و در آن

روز (که رومیان فاتح شوند) مؤمنان شاد می‌شوند به یاری خداوند». بنابراین، شادی‌ها براساس ارزشها و اهداف مقدس قرآن، و پیروزی موحدین بر مشرکین است.

سوال سوم پژوهش: آیا دین شادابی را تقویت می‌کند یا سبب رکود و خمود آن است؟

چه کسی می‌تواند درباره اسلام بگوید اسلام دین غم و اندوه و گریه و زاری و بی‌نشاطی است در حالی که قرآن با صراحت می‌فرماید: "قل من حرم زینة الله التي اخرج لعباده والطيبات من الرزق، قل هي للذين آمنوا في الحياة الدنيا خالصة يوم القيامة" (اعراف، آیه ۳۲)، اسلام دین نشاط است. این آیه قرآن از محکومات قرآن و صریح است. توصیفات قرآن در خصوص بهشت نیز حاکی از این واقعیت است که اسلام بر نشاط و شادی، مهر تایید نهاده است؛ زیرا باغ‌های زیبا، آب‌های زلال و روان، زیباترین بسترها، نرم‌ترین و چشم‌گیرترین پارچه‌ها، برترین دیدنی‌ها (ر. ک: سوره الرحمن، واقعه و یاسین. و...) که قرآن در وصف بهشت ترسیم می‌کند، همه جزء عوامل نشاط و شادی به شمار می‌روند و خداوند متعال برای شادکردن انسان‌ها بهشت را این‌چنین قرار داده است. قرآن در آیه فوق برخی عوامل شادی و نشاط را مخصوص مؤمنان دانسته است؛ «بگو در برابر کسانی که بسیاری از مواهب زندگی را تحریم می‌کردند ای پیغمبر چه کسی زینت و آرایش و زیبایی‌هایی را که خداوند از درون طبیعت برای بندگانش بیرون کشیده، حرام کرده است. بگو این مواهب پاک و این زیبایی‌ها برای مردم با ایمان در همین زندگی دنیا و در زندگانی جاوید آخرت قرار داده شده است.» با این تفاوت که در این دنیا، زیبایی‌ها به زشتی‌ها آمیخته است؛ شادی‌ها به غم آلوده و آمیخته است؛ ولی در دنیای دیگر و در روز رستاخیز، این زیبایی‌ها و این مواهب پاک، برای مردم با ایمان به صورت خالص وجود دارد. (مطهری، ۱۳۶۱) این آیه به خوبی بیان‌گر این حقیقت است که اسلام به بهره‌مند شدن از زیبایی‌ها و مواهب زندگی که در زمره عوامل نشاط آورند، اهمیت می‌دهد و آن را زینت دین‌داران و مؤمنان می‌داند. نسبت دادن شادی به مؤمنان در آیات ۴ و ۵ سوره روم دلیل بر تأیید شادی در قرآن کریم است. خداوند متعال شهدا را شاد و بانشاط به فضل الهی می‌داند که در حال برخورداری از آن‌چه که خدا به آن‌ها مرحمت نموده شادمان می‌باشند. اسلام با توجه به نیازهای اساسی انسان، شادی و نشاط را تحسین و تأیید کرده است. قرآن زندگی با نشاط و شادی را نعمت و رحمت خدا تلقی فرموده، توأم با گریه و زاری و ناله را خلاف رحمت و نعمت خداوند دانسته است. توصیفات قرآن در خصوص بهشت نیز حاکی از این واقعیت است که اسلام، بر نشاط و شادی مهر تأیید نهاده است. قرآن در آیه ای دیگر، برخی عوامل شادی و نشاط را مخصوص مؤمنان دانسته است. «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةٌ يَوْمَ

بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی ♦ ۹۵

الْقِيَامَةُ؛ اعراف (۷)، آیه ۳۲ «بگو [در برابر کسانی که بسیاری از مواهب زندگی را تحریم می کردند] ای پیغمبر! چه کسی حرام کرده است زینت و آرایش و زیبایی‌هایی را که خداوند از درون طبیعت، برای بندگانش بیرون کشیده؛ چه کسی حرام کرده است روزی‌های پاک و مواهب پاک را؟ بگو: این مواهب پاک و این زیبایی‌ها برای مردم با ایمان در همین زندگی دنیا و در زندگانی جاوید آخرت قرار داده شده است». با این تفاوت که در این دنیا، زیبایی‌ها به زشتی‌ها و شادی‌ها به رنج‌ها آمیخته است؛ ولی در دنیای دیگر و در روز رستاخیز، این زیبایی‌ها و این مواهب پاک، برای مردم با ایمان به صورت خالص وجود دارد. این آیه به خوبی بیان‌گر این حقیقت است که اسلام به بهره‌مند شدن از زیبایی‌ها و موهبت‌های زندگی اهمیت می‌دهد و آن را زینت دین‌داران و مؤمنان می‌داند. البته لازم است به این نکته نیز اشاره شود که برخی از آموزه‌های دینی، مانند سفارش به گریه بسیار، عزاداری و... با سرزندگی و نشاط ناسازگاری ندارد. گریه از عشق خداوند و یا هراس از عظمت و بزرگی او، نه تنها به افسردگی و دلمرگی نمی‌انجامد، بلکه نیروی معنوی و قدرت روحی را افزایش می‌دهد؛ همین گونه است عزاداری بر مصیبت اولیای دین، این همه، گذشته از آن است که در آموزه‌های دینی، بر خوشرویی، تبسم، بشاش بودن و گرمی در معاشرت، سفارش فراوان شده است. بهانه ساختن چنان آموزه‌هایی برای ایجاد خشکی و رخوت، برداشتی نادرست از دین است. به نظر می‌رسد که مطالعه گفته‌های پیشوایان و سیره زندگی آنان، نشان دهنده آن است که دینداری، بر شادابی می‌افزاید و آدمی را از خمود و تبلی رهانده، سرزنده و سرحال می‌سازد.

سوال چهارم پژوهش: آیا شادی از نظر اسلام حدود و شرایطی دارد یا آزاد است؟

شادی از نظر اسلام، شرایط و آدابی دارد که در ذیل به برخی از آنها اشاره می‌نماییم:

الف. گناه و مصیبت نباشد:

باید مجالس شادی، همراه با گناه و مصیبت نباشد؛ چنانچه امام صادق علیه السلام فرمودند: «لَا تَسْخَطُوا اللَّهَ بِرَضَى أَحَدٍ مِنْ خَلْقِهِ وَلَا تَتَقَرَّبُوا إِلَى النَّاسِ بِتَبَاغُدٍ مِنَ اللَّهِ». (حرعاملی، ۱۴۲۲، ج ۱۱، ص ۴۲۲) «خداوند را به غضب درنیارید به خاطر رضایت و خشنودی احدی از مردم و نزدیک نشوید به مردم به وسیله ی دوری از خدا». و نیز امام صادق علیه السلام فرمود: «لَا يَبْغَى لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَجْلِسَ مَجْلِسًا يُعْصَى اللَّهُ فِيهِ وَلَا يَقْدِرُ عَلَى تَغْيِيرِهِ». (همان، ص ۵۰۳) «سزاوار نیست برای مؤمن در مجلسی بنشیند که معصیت خدا در آن می‌شود و

نمی‌تواند جو مجلس را عوض کند». و متأسفانه گاهی شادی‌ها آنچنان همراه با گناه است که شادی مساوی با گناه است.

ب. همراه با اذیت و آزار نباشد:

یکی از شرایط شادی و تفریح این است که با اذیت و آزار دیگران همراه نباشد متأسفانه امروزه، بسیاری از شادی‌ها همراه با اذیت و آزار دیگران است؛ مانند بلند کردن صدای موسیقی و آهنگهای مبتذل، مزاحمت‌های تلفنی، انفجارهای تفریحی در شبهای شادی و... پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «مَنْ آذَى مُؤْمِنًا فَقَدْ آذَانِي». (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۶۷، ص ۷۲)؛ (پاینده، ۱۳۶۳، حدیث ۳۰۳۷) «کسی که مؤمنی را آزار دهد، مرا آزار داده است». «هشام بن سالم» می‌گوید: از امام صادق علیه السلام شنیدم که می‌فرمود: خداوند می‌فرماید: «لِيَأْذَنَ بِحَرْبٍ مِّنِّي مَنْ أَذَى عَبْدِي الْمُؤْمِنَ». (حرعاملی، ۱۴۲۲، ج ۸، ص ۵۸۷) «آن کس که بنده مؤمن مرا بیازارد، با من اعلان جنگ می‌دهد».

علی علیه السلام فرمود: «الْمُسْلِمُ مَن سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَ يَدِهِ إِلَّا بِالْحَقِّ». (فیض الاسلام، ۱۳۶۷، خطبه ۱۶۶) «مسلمان کسی است که مسلمانان از دست و زبانش در آسایش باشند مگر جایی که باید (به حق) برخورد کند (مانند امر به معروف و نهی از منکر)».

ج. لهو نباشد:

در آیین اسلام، سرگرمی‌های زیانبار و همه‌ی عوامل بازدارنده از پیشرفت‌های معنوی، ممنوع است. «موسیقی و غنا» یکی از سرگرمی‌های زیانبار است که آدمی را از توجه به خدا و آخرت باز می‌دارد؛ و استعمارگران با تمام نیرو و توان خود می‌کوشند در قلمرو نفوذ خود، جامعه را به غفلت و بی‌خبری بکشانند تا دیگر کسی به فکر مسائل حیاتی و واقعیتهای زندگی نباشد. بدین منظور، تلاش می‌کنند از عواملی که انسان را در هاله‌ای از غفلت و بی‌خبری می‌کشاند، استفاده نمایند، مانند: مشروبات الکلی، فحشا، قمار، آزادی جنسی، بی‌بند و باری، رقص، موسیقی و... .

نگرش قرآن به شادی، خوشحالی و سرور نگرشی مثبت است و احکامی که برای آن بیان می‌شود برخاسته از این واقعیت است که از نظر قرآن شادی امری مطلوب برای آدمی است و حتی به عنوان یکی از ویژگی‌های بهشتیان می‌کوشد تا این معنا را منتقل کند که سرور و خوشحالی امری مطلوب می‌باشد که مومنان می‌بایست از آن در دنیا نیز برخوردار باشند؛ زیرا شادی بیان‌گر این معناست که شخص در حالت آرامش است و آرامش در سایه ایمان امری مطلوب است و خداوند ایمان را برای ایجاد خوشحالی و فرح

بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی ♦ ۹۷

اصلی اساسی می‌شمارد. به این معنا که شادی و خوشحالی یکی از بازتاب‌های ایمان به خداوند است و کسی که از ایمان واقعی برخوردار می‌باشد در حالتی از سرور و خوشحالی قرار دارد. با این همه قرآن از مردم می‌خواهد که در بروز احساسات و عواطف خویش نسبت به امور مثبت کنترل و مدیریت احساسات را در اختیار گیرند. این بدان معناست که بیرون از حوزه واکنش‌های طبیعی و ناخواسته می‌توان کاری کرد که تسلط بیش‌تری بر احساسات و عواطف داشت و نگذاشت که واکنش‌های احساسی و عاطفی مدیریت عقل و هوش را از آدمی سلب کند. تأثیرپذیری در حد و اندازه‌هایی مفید و سازنده است اما می‌بایست در حد اعتدال باشد. خداوند در آیه ۷۵ سوره غافر خروج از اعتدال در بروز احساسات مثبت را نکوهش می‌کند و حتی آن را عاملی برای دوری از حق می‌شمارد. در این آیه فرح که به معنای ابراز احساسات به شکل خنده و حرکات بدنی است را امری نمی‌داند که بتوان به عنوان حالت دائمی مثبت ارزیابی کرد. اگر سرور به معنای خوشحالی امری خوب باشد که حتی در حالت چهره به شکل تبسم بروز کند مفید و در جلب اعتماد و گرایش مردمان سازنده و در افزایش کنش‌های ارتباطی مثبت موثر است، چنان که پیامبر همواره با تبسم با مردمان رو به رو می‌شده است. اما افراط در شادی از نظر قرآن امری مذموم است به ویژه که این امر برخاسته از تصویری نادرست از جهان و مسائل شناختی باشد. بسیاری از مردم واکنش‌های نادرست در برابر نعمت‌ها از خود بروز می‌دهند و هنگامی که خداوند به ایشان نعمتی را ارزانی می‌دارد به سرعت تحت تاثیر آن قرار می‌گیرند و واکنش‌های عاطفی ایشان بیرون از مدیریت عقلی و هوشی است. این گونه است که شادی و خوشحالی ایشان همانند غم و اندوه آنان حالت طبیعی ندارد. وقتی به چیزی می‌رسند در پوست نمی‌گنجند و هنگامی که چیزی را از دست می‌دهند به زمین و زمان ناسزا می‌گویند و کفر و ناسپاسی می‌ورزند. (هود، آیات ۹-۱۰؛ شوری، آیه ۴۸)

حضرات معصومین (ع) نیز با تأسی به قرآن در باره خطرات خوشگذرانی‌های زودگذر و عدم تعادل در شادی‌ها بارها هشدار داده‌اند. حضرت امیرالمؤمنین (ع) فرمود: حلاوة المعصية يفسدها أليم العقوبة. شیرینی معصیت را پیامدها و ناراحتیش نابود می‌کند. (آمدی، ۱۳۸۵) و نیز فرمود: «مَا بِالْكُمْ تَفْرَحُونَ بِالْيُسْرِ مِنَ الدُّنْيَا تُدْرِكُونَهُ وَلَا يَحْزَنُكُمْ الْكَثِيرُ مِنَ الْآخِرَةِ تُحْزَنُونَ». (سیدرضی، ۱۳۷۸، ص ۱۶۷، خطبه ۱۱۳) شما را چه شده است که با به دست آوردن متاعی اندک از دنیا شادمان می‌گردید! و از متاع بسیار آخرت که از دست می‌دهید اندوهناک نمی‌شوید. باز فرمود: «لَئِنْ مَسَّهَا قَاتِلٌ سَمَّهَا فَأَعْرَضَ عَمَّا يُعْجِبُكَ فِيهِ». مظاهر دنیا مثل نرمی بدن مار فریبنده، اما زهر آن نیز مثل زهر مار کشنده است. (همان، ص ۴۵۸، خطبه ۶۸) چنان که گفته شد شادی بروز و ظهور خوشحالی و سرور درونی است که به شکل‌هایی چون تبسم و خنده و نیز

قهقهه و حرکات بدنی که از این دو حالت اخیر به فرح و مرح یاد می‌شود خود را نشان می‌دهد. قرآن برای فرح و مرح آثاری چند را بیان می‌کند که می‌توان به شرک به خدا (غافر، آیات ۷۳-۷۵) غفلت از خدا و تاثیرگذاری آن در امور و مسایل هستی و ربوبیت و مدیریت وی (همان) گمراهی و ضلالت (همان) و در نتیجه هلاکت و نابودی (قصص، آیه ۵۸) اشاره کرد. ریشه این گونه افراط در شادی را می‌بایست در روحیه فخر فروشی (لقمان، آیه ۱۸) و تکبر و غرور (همان) جست و جو کرد.

سوال پنجم پژوهش: آیا شادی در اسلام یک نوع است یا انواع و اقسامی دارد؟

در اقسام شادی از نظر اسلام نکته مهم و اساسی آن است که اسلام هر گونه شادی را تأیید نمی‌کند، بلکه برای آن حد و مرز قائل است. هر چند شادی یک هیجان طبیعی برای انسان قلمداد می‌شود و از این حیث نمی‌توان آن را به انواع مختلف تقسیم کرد؛ اما با توجه به عامل پدید آورنده، انگیزه شادی، موقعیت زمانی و مکانی و عوارض دیگر، چه بسا بار مثبت و منفی پیدا می‌کند. از این رو با نگرش دینی، شادی به دو قسم پسندیده و ناپسند تقسیم می‌شود:

الف. شادی پسندیده

از نگاه دین اسلام، شادی پسندیده آن است که جهت گیری الهی داشته باشد و یا مقدمه ای برای انجام وظایف شرعی و الهی قرار گیرد؛ چون طبق نظام ارزشی اسلام، مطلوب واقعی، تقرب به خدا است و همه حرکات و سکنات و افعال انسان باید در راستای آن انجام گیرد تا تکامل حاصل شود. با توجه به معیار کلی گفته شده، می‌توان برای شادی پسندیده ویژگی‌های ذیل را بر شمرد:

- ۱- همراه با گناه نباشد.
- ۲- با غفلت از خدا مقرون نشود.
- ۳- اعتدال و میانه روی در آن رعایت شود.

در اینجا به چند نمونه از شادی‌های پسندیده اشاره می‌شود:

- ۱- شادی در وقت اطاعت از خدا: شادی حقیقی، وقتی است که انسان توفیق طاعت خداوند را پیدا کرده باشد و از گناه، دوری گزیند. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «شادی مؤمن، به طاعت پروردگارش است و حزنش بر گناه و عصیان است.» (محمدی ری شهری، ۱۳۶۲، ج ۴، ص ۴۳۷؛ آمدی، ۱۳۸۵، حدیث ۵۵۹۴)

بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی ♦ ۹۹

پیامبر اکرم (ص) در وصیت خود به امام علی (ع) فرمود: «ای علی! برای مؤمن در دنیا سه خوشحالی است: دیدار با برادران دینی، افطار از روزه و شب‌زنده‌داری در آخر شب.» (مجلسی، ۱۳۸۶، ج ۷۷، ص ۵۲)

۲- شادی برای احیای حق یا از بین رفتن باطل: امام علی (ع) در نامه‌ای به «عبدالله بن عباس» می‌فرماید: «اما بعد، انسان گاهی مسرور می‌شود به خاطر رسیدن به چیزی که هرگز از دستش نمی‌رفت و گاهی محزون می‌شود به خاطر از دست دادن چیزی که هرگز به آن نمی‌رسد. علی علیه السلام فرمود: «فَلْيَكُنْ سُورُوكَ بِمَا نِلْتَ مِنَ اخْرِيَتِكَ وَلْيَكُنْ اَسْفُكَ عَلٰى مَا فَاتَكَ مِنْهَا.» «پس شادی تو به خاطر آنچه برای آخرت انجام داده‌ای و حزن و غمت برای محرومیت از آن باشد.» (محمدری شهری، ۱۳۶۲، ج ۷، ص ۴۲۷؛ سید رضی، ۱۳۷۸، نامه ۶۶)، امام صادق علیه السلام فرمود: «السرور في ثلاث خصال: الوفاء و رعایة الحقوق و النهوض في النوائب» «شادی به سه خصلت است: وفاداری، رعایت حقوق دیگران و ایستادگی در گرفتاری‌ها و مشکلات. مجلسی، ۱۳۸۶، ج ۷۸، ص ۲۳۷؛ محمدری شهری، ۱۳۶۲، ج ۴، ص ۴۳۶)

۳- تحول معنوی: شادی، زمانی پسندیده است که در انسان تحولی ایجاد شود و انسان بتواند خطاهای گذشته خود را جبران کند و نیز روزی که احساس کند خداوند گناهان گذشته او را بخشیده است. امام علی (ع) فرمود: «عید برای کسی است که بداند گناهانش بخشیده شده است.» (سید رضی، ۱۳۷۸، ص ۴۲۸)

۴- شادی برای دیگران: اگر مسلمانی بتواند با چهره گشاده و لبخندی صمیمی، غمی را از دل دوستش بزدايد، با این عمل، علاوه بر اینکه خود به نشاط و شادی رسیده، عبادت پروردگار را نیز به جا آورده است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «کسی که از چهره برادر دینی اش رنج و اندوهی را بردارد، خداوند به پاداش آن، ده حسنه در نامه اعمالش می‌نویسد.» در روایتی دیگر امام محمد باقر (ع) می‌فرماید: «لبخند مؤمن در صورت برادر مؤمنش حسنه محسوب می‌شود و رفع گرفتاری او نیز حسنه است، خدا به چیزی عبادت نشده که نزد او محبوبتر از خشنود کردن مؤمن باشد. (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۲، ص ۱۸۸) البته شاد کردن دیگران از روش‌های مختلفی انجام می‌گیرد، گاهی کلامی را به زبان آوردن، گاهی دادن هدیه و گاهی با توجه کردن و نگاه کردن، می‌توان فردی را مسرور و شاد کرد و گاهی هم با کمک مالی، می‌توان خاطری را خرسند و شاد ساخت.

۵- شادی برای تشکیل مجالس جشن: یکی از شادی‌های مثبت و پسندیده، تشکیل مجالس جشن و سرور به مناسبت روزهای شادی معصومان (ع) است، مانند: سالروز میلاد پیامبر اکرم (ص) و مولود ائمه

۱۰۰ ♦ فصلنامه فرهنگ در دانشگاه اسلامی ۴۷ / سال پانزدهم، شماره ۲ / تابستان ۱۳۹۰

معصومین (ع) و مناسبت‌هایی مانند: عید مبعث، عید فطر، عید قربان، عید غدیر و....

امام رضا(ع) به ریان بن شیبب فرمود: «اگر دوست داری در درجات عالی بهشت با ما باشی، به حزن ما محزون و به شادی ما شاد باش!» (حرعاملی، ۱۳۸۰، ج ۱۴، ص ۵۰۲)

ب. شادی ناپسند

گاهی شادی‌ها - که از راه‌های مختلفی پیدا می‌شود - با گناه و معصیت، و لهو و لعب توأم است.

۱- شادی به گناه: از امام سجاد(ع) نقل شده که فرمودند: «از خوشحالی به گناه بپرهیز؛ چرا که خوشحالی به گناه از خود گناه بدتر و بزرگ‌تر است.» (مجلسی، ۱۳۸۶، ج ۷۸، ص ۱۵۹)

۲- شادی در برابر لغزش دیگران: امام علی(ع) فرمود: «به لغزش دیگران خوشحال مشو؛ زیرا تو نمی‌دانی که زمانه با تو چه خواهد کرد.» (محمدی ری شهری، ۱۳۶۲، ج ۳، ص ۲۱۰)

۳- شادی‌های تمسخر آمیز: یکی از شادی‌های منفی، شادی‌های تمسخر آمیز است که به منظور تحقیر و تضعیف حق، انجام می‌شود، مانند خنده فرعون در برخورد با دلایل منطقی و معجزات روشن حضرت موسی(ع)؛ چنان که قرآن مجید می‌فرماید: «فَلَمَّا جَاءَهُمْ بِآيَاتِنَا إِذَا هُمْ مِنْهَا يَضْحَكُونَ؛ چون آیات ما را بر آنها آورد، او را مسخره کردند و خندیدند.» (زخرف، آیه ۴۷) این شیوه همه طاغوت‌ها و جاهلان متکبر است که می‌خواهند بدین وسیله به دیگران بفهمانند که اصلاً سخن و نظر آنان قابل بررسی، مطالعه و جوابگویی نیست و ارزش یک برخورد جدی را ندارد. (مکارم شیرازی، ۱۳۶۸، ج ۲۱، ص ۷۹) قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید: (إِنَّ الَّذِينَ أَجْرَمُوا كَانُوا مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا يَضْحَكُونَ)؛ «همانا بدکاران بر اهل ایمان می‌خندند.» (مطففین، آیه ۲۹) اما اینان غافل از این هستند که روزی می‌رسد که مؤمنان به آنان خواهند خندید: (فَالْيَوْمَ الَّذِينَ آمَنُوا مِنَ الْكُفَّارِ يَضْحَكُونَ)؛ «پس امروز (روز جزا) اهل ایمان به کفار می‌خندند.» (مطففین، آیه ۳۴) در واقع مورد تمسخر شدن کافران از سوی مؤمنان، نوعی عذاب دردناک برای مغروران متکبر است.

۴- شادی با دروغ: پیامبر اکرم فرمود: «وَيْلٌ لِّلَّذِي يَحْدِثُ فَيَكْذِبُ لِيَضْحَكَ بِهِ الْقَوْمُ وَيْلٌ لَهُ وَيْلٌ لَهُ وَيْلٌ لَهُ؛ وای بر کسی که سخن دروغ بگوید تا مردم را بخنداند! وای بر او، وای بر او، وای بر او» (مجلسی،

۱۳۸۶، ج ۷۷، ص ۸۸)

بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی ♦ ۱۰۱

۵- شادی مغرورانه: افراد کم ظرفیت، با دستیابی به مال و ثروت و مقام، چنان به شادی می‌پردازند که از خود بی خود می‌شوند. این روش شادی و نشاط نیز از منظر قرآن مذموم و ناپسند شمرده شده است. قرآن کریم درباره قارون می‌فرماید: «همانا قارون یکی از ثروتمندان قوم موسی بود که بر آنها طریق ظلم و طغیان پیش گرفت و ما آنقدر گنج و مال به او دادیم که بر دوش بردن کلیدهای آن گنج‌ها صاحبان قوت را خسته می‌کرد.» (قصص، آیه ۷۶)

سوال ششم پژوهش: آیا شادی اندازه دارد؟

بر اساس هدف و فرجام زندگی، شادی و نشاط از دیدگاه اسلام دارای حد و مرز می‌باشد. 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 سازد، به هیچ وجه مقبول اسلام نخواهد بود. بنابراین پدیده شادی و نشاط و عوامل آن به عنوان یک نیاز اساسی و ضروری تا حدی روا و مجاز می‌باشد که علاوه بر آن که مانع نیل انسان به هدف اصلی‌اش نگردد، بلکه در رسیدن به آن مددکار وی باشد؛ از این رو بسیاری از اندیشمندان مسلمان معتقدند از آن جا که انسان در انجام هر رفتار ارادی، انگیزه و هدفی را پی می‌گیرد، شادی و نشاط به عنوان یک رفتار، از این قاعده مستثنی نبوده و هدف و انگیزه‌ای در آن دنبال می‌شود. در این پدیده، اگر انگیزه و هدف، حق و در راستای هدف اصلی زندگی آدمی باشد، این پدیده حق، مفید و سودمند خواهد بود و اگر انگیزه و هدف باطل در آن نهفته باشد و در برابر هدف اساسی زندگی انسان باشد، این پدیده، باطل و مضر خواهد بود؛ بنابراین می‌توان مرز شادی و نشاط را انگیزه و هدف آن دانست. مزاح و شوخی که یکی از عوامل برجسته شادی است، اگر به سبک‌سری، بی‌شرمی و گستاخی بیامیزد، «هزل»^۱ نامیده می‌شود که در اسلام مطرود است و اگر به

تحقیر و بدگویی و ناسزا آمیخته گردد، آن را «هجو»^۲ می‌خوانند و این نیز در اسلام نهی شده است یکی از صحابه از رسول خدا پرسید: «آیا اگر با دوستان خود شوخی کنیم و بخندیم، اشکالی دارد؟»

۱. "هزل" کلمه‌ای عربی است به معنی: بیهوده گفتن، لاغ و سخن بیهوده و مزاح کردن و آن را در برابر جد و پند و حکمت دانسته‌اند و معانی دیگر، چون دروغ و خلاف واقع و باطل، سخنان زشت و شرم‌آور به قصد شوخی و... را به معانی آن افزوده‌اند. بنا به نوشته دهخدا: در اصطلاح اهل ادب، هزل شعری است که در آن کسی را ذم گویند و بدو نسبت‌های ناروا دهند یا سخنی است که در آن مضامین خلاف اخلاق و ادب آید. رجوع شود به لغت‌نامه دهخدا؛ مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، پاییز ۱۳۷۲ شمسی

۲. "هجو" کلمه‌ای عربی است به معنی دشنام دادن و بدگفتن و زشت شمردن. عیب‌شماری، ناسزا گفتن، فحش دادن، دشنام گفتن، سرزنش کردن و بیهوده‌گویی و یاوه‌پردازی، معانی دیگری است که برای آن برشمرده‌اند. رجوع شود به لغت‌نامه دهخدا؛ مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، پاییز ۱۳۷۲ شمسی

۱۰۲ ♦ فصلنامه فرهنگ در دانشگاه اسلامی ۴۷ / سال پانزدهم، شماره ۲ / تابستان ۱۳۹۰

حضرت فرمود: اگر سخن ناشایستی در میان نباشد، اشکالی ندارد. (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۶۶۳؛ بحرانی، ۱۳۸۳، ص ۳۲۳). و اگر شوخی از حد خارج شود و به بیهودگی یا زیاده‌روی بینجامد، باز از نظر اسلام عملی ناپسند خواهد بود؛ همان طور که امیرمؤمنان علی(ع) می‌فرماید: «هر کس بسیار شوخی کند، وقار و سنگینی او کم می‌شود» (آمدی، ۱۳۸۵، ص ۲۲۲) امام صادق(ع) می‌فرماید: «زیاد شوخی کردن، آبرو را می‌برد» (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۶۶۵) خنده و تبسم که از عوامل دیگر نشاط و شادی است، باید صادقانه بوده، شخصیت آدمی را لکه‌دار نسازد. خنده از نظر اسلام، آن گاه مؤثر و مفید است که به شخصیت دیگران لطمه وارد نیآورد. خنده، با انگیزه آزرده‌اند، اهانت و تحقیر دیگری، حکم حرمت آزار شخص مؤمن را دارد و به شدت نکوهید شده و حرام است. وقتی برای مؤمن، احترامی برتر از کعبه را بر شمرده‌اند، به خوبی روشن می‌شود که اهانت و تحقیر او، چه اندازه نکوهیده است.

قالب‌های نشاط و شادی و عوامل آن نیز باید در شأن مقام انسان و آرمان‌های والای او باشد؛ زیرا گاهی محتوایی مفید، در قالبی نامناسب نتیجه اثرگذاری را معکوس خواهد کرد و به همین دلیل در روایات، «قهقهه» از شیطان تلقی شده و «تبسم» بهترین خنده دانسته شده است. (آمدی، ۱۳۸۵، ص ۲۲۲؛ کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۶۶۴) زمان و مکان نشاط و شادی نیز باید با آن متناسب باشد؛ زیرا اگر این تناسب برقرار نباشد، بسیار ناپسند و زشت خواهد بود. مزاح و بذله‌گویی در مراسم سوگواری و مکان‌های مقدس ناپسند است. از آن چه در این فراز گفته شد، مشخص می‌گردد که پاره‌ای از روایات که به صورت مطلق یا مقید، شادی و عوامل آن را نکوهش کرده‌اند، ناظر به شادی، نشاط و عواملی است که از مرز و حدود شادی خوشایند از دیدگاه اسلام پافراتر نهاده‌اند به افراط و تفریط غلطیده‌اند. اسلام اصل شادی و عوامل آن را ناپسند نشموده است، بلکه آن را تأیید و توصیه کرده است.

سوال هفتم پژوهش : از نظر اسلام چه عواملی باعث ایجاد شادی می‌شوند؟

اسلام دین شادی و حلاوت و نشاط است اما شادی آمیخته با فساد را تجویز نمی‌کند و برای مسلمانان سبک‌سری، هرزگی و توهین را به بهانه شادی روا نمی‌دارد. خداوند می‌فرماید در راس همه عوامل شادی و نشاط ایمان به خدا و تقوای الهی است و در سایه دین است که شادی واقعی به دست می‌آید.

از جمله عوامل شادی‌آفرین در زندگی عبارتند از :

۱- پرستش و عبادت

مهم‌ترین بخش دین ورزی عبادت و پرستش است. آن پرستش دارای ارزش است که از روی میل و رغبت و نشاط باشد. به همین دلیل است که در آموزه های دینی، رابطه ی بین دین عبادت و حضور قلبی عبادت کننده از اهمیت والایی برخوردار است. پرستش پروردگار منشا نشاط و انبساط دل ها و آرامش روان می باشد هر قدر عمق پرستش پروردگار بیشتر می شود گستره ی نشاط و کیفیت لذت باطنی بیشتر می شود. نقش شادی در پیشبرد امور معنوی غیر قابل انکار است. هر چه مردم شادتر و کم غصه تر باشند، به مسائل دینی و معنوی خود بیشتر می رسند. برای شادی واقعی غم و اندوهی در پی نخواهد داشت اساس همه ی شادی ها داشتن ایمان مذهبی است زیرا دین و مذهب هم بشر را با شادی واقعی آشنا کرده و هم راه رسیدن به آن و بهره مندی کامل از آن را پیش روی او نهاده است. نداشتن اضطراب، نگرانی، آرامش روحی و رسیدن به اطمینان قلبی در سایه ی ایمان به قدرت مطلق الهی حاصل می گردد به همین دلیل عمیق ترین و عالی ترین شادی ها از آن مردان پاک سیرت و آشنا به پروردگار است. پیامبر بزرگ اسلام در حدیثی فرمودند: «كَرَّعَتَانِ فِي جَوْفِ أَلَيْلٍ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا فِيهَا» هر آینه دو رکعت نماز در دل شب نزد من از دنیا و آن چه در آن است، ارزنده تر و دوست داشتنی تر است.

حضرت علی (ع) می فرماید: نفس خود را بفریب و به عبادتش وادار و با آن مدارا کن و مقهورش ساز و بر آن آسان گیر و به هنگامی که نشاط و فراغتش بود به عبادت رو آور «(نهج البلاغه، نامه ی ۶۹)

امام رضا (ع) می فرماید: «اگر مردم از فضیلت شناخت خداوند متعال آگاه بودند، چشمان خود را به بهره های مادی که خداوند به دشمنانش بخشیده نمی دوختند و دنیای آنها در نظرشان از چیزی که زیر پا لگد می کنند، بی ارزش تر بود و از شناخت خداوند چنان لذت می بردند که گویا پیوسته در باغ های بهشت با دوستان خدا، هم نشین و همراهند» (محمدری شهری، ۱۳۶۲، ج ۶، ص ۱۵۵)

۲- ورزش

ورزش از تفریحات سالم و سودمند نشاط آور است و در سلامت و بهداشت افراد موثر است. از آنجا که عقل سالم در بدن سالم است روشن است که سعادت هر کس با سلامت روح و جسم او ارتباط مستقیم دارد. ورزش هم جسم را قوی می گرداند و هم به روح اراده می بخشد. امروزه تمامی ورزش هایی که در میدان مسابقات شرکت کنندگانی دارد مقبول است و هر کس بر اساس علاقه خود می تواند ورزشی را انتخاب و ادامه دهد.

۳- مسافرت

از جمله تفریحات سالم و نشاط آور که در سلامت جسم و روان موثر است مسافرت می‌باشد. قرآن کریم مردم را به سیر و گردش در زمین فرمان داده است تا از وضع مردم گذشته اطلاع یابند و علل سقوط و انحطاط آنها را دریابند. حدود ۱۴ آیه در خصوص سیر در زمین در قرآن کریم آمده است: «أَلْسِرُوا فِي الْأَرْضِ ثُمَّ انظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ» بگو روی زمین گردش کنید، سپس بنگرید سرانجام آنها که آیات الهی را تکذیب می‌کردند چه شد؟!

لذا قرآن مجید دستور می‌دهد که مسلمانان در روی زمین به سیر و سیاحت پردازند و آثار گذشتگان را در دل زمین و یا در روی خاک با چشم خود ببینید و از مشاهده‌ی آن عبرت گیرند. پس در اسلام مسافرت و جهانگردی نیز وجود دارد. علاوه بر عبرت‌پذیری، مسافرت موجب می‌شود که انسان با دلی زنده و بیدار و گوش‌هایی شنوا زندگی کند. این تنوع در زندگی روزمره از یکنواختی برنامه‌ها می‌کاهد و بی‌شک موجبات شادی را فراهم می‌سازد. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «سَافِرُوا تَصِحُّوا» (انعام، آیه ۱۱) مسافرت کنید تا سلامت باشید.

در شعری که منسوب به امام علی (ع) است برای مسافرت پنج فایده شمرده‌اند. «برای رسیدن به ترقی و تعالی از وطن‌های خود دور شوید و مسافرت کنید که در سفر پنج فایده است: تفریح و انبساط روح، کسب درآمد و تامین معاش، فراگرفتن علم و تجربه، یادگیری آداب و زندگی و آشنایی با افراد با فضیلت» مسافرت، غیر از کسب شادی، باعث رشد اندیشه و خرد انسان و آموختن تجربه‌های فراوان هم می‌شود. مسافرت موجب شناخت فرهنگ‌ها و آداب و رسوم مردم سایر ملل می‌شود. موضوع تغییر آب و هوا از زمان قدیم بسیار معمول بوده است و بیماری‌هایی که ناراحتی لاعلاج داشتند بدین روش درمان می‌کردند.

۴- مطالعه و تحقیق

مطالعه و کتاب خواندن از تفریحات نشاط آور است که در رشد فکری و روحی انسان فوق‌العاده موثر است و اگر با ذوق و اشتیاق همراه باشد، لذت بخش و نشاط‌انگیز است. گفتار حکیمانه که از راه مطالعه و یا هم‌نشینی با دانشمندان به دست می‌آید، به روح نشاط می‌بخشد و نیروی فکر را زیاد می‌کند.

اکنون به بخش جاذبه‌ها در ایجاد نشاط و شادی حقیقی می‌پردازیم:

اقسام جاذبه‌ها

۵- جاذبه‌های ظاهری

عوامل ایجاد شادی حقیقی منحصر در امور معنوی نیست بلکه جاذبه‌های ظاهری نیز، ایجاد نشاط خواهند کرد. داشتن لباسی تمیز و آراسته، پوششی مناسب و استفاده از رنگ‌های روشن غیر از مساله‌ی بهداشت و توجه به گرما و سرما برای انسان شادی آفرین است. از این رو شرع به پوشیدن لباس‌های روشن خصوصا سفید توجه زیادی کرده است.

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «البسوا البیاضَ فَإِنَّهُ أَطْيَبُ وَأَطْهَرُ» جامه‌ی سفید بپوشید که آن نیکوترین رنگ‌هاست. علت پوشیدن لباس سفید بوسیله پزشکان و پرستاران این است که چون با بیماران سروکار دارند مشاهده‌ی این رنگ و لباس برای بیمار فرح بخش و دلگشا است. برعکس در تعالیم دینی از پوشیدن لباس سیاه نهی شده است. (حرعاملی، ۱۴۱۲) امام علی (ع) فرمودند: «لَا تَلْبَسُوا السَّوَادَ فَإِنَّهُ لِبَاسُ فِرْعَوْنَ» (همان، ج ۴) لباس سیاه نپوشید که لباس فرعون است. بنی عباس نیز لباس سیاه را شعار خود قرار داده و می پوشیدند. در حال نماز، مستحب است نماز گزارا لباس سفید برتن کند و تصریح شده است که لباس سیاه در هنگام نماز، مکروه است استفاده از عطریات و بوی خوش عامل فرح انگیز مهمی است شاید به همین خاطر پیامبر گرامی اسلام (ص)، آنچنان که امام صادق (ع) فرموده است برای بوی خوش بیش تر از طعام هزینه می کرده است. امام صادق (ع) فرمودند: «الْعِطْرُ مِنْ سُنَنِ الْمُرْسَلِينَ»^۱ علل الشرائع، ج ۲) استعمال عطر از سنت‌های پیامبران است.

قرآن کریم نیز خطاب به پیامبر (ص) می فرماید: «وَ ثِيَابَكَ فَطَهِّرْ» (مدثر، آیه ۵) و جامه ات را پاکیزه نگه دار. در این میان تفاوت‌های زن و مرد در نوع آرایش، باید از دیدگاه شرعی رعایت گردد.

۶- جاذبه‌های اخلاقی

فرد گشاده‌رو، خوش طبع، خوش خلق، خنده‌رو، ملایم، متواضع، نرم خو، دل افروز، باصفا، خوش گفتار، به دور از بد بینی، تنگ نظری و خوش رویی دارای جاذبه‌های اخلاقی است. خداوند در تعریف پیامبر بزرگ اسلام (ص) از اخلاق نیکوی او یاد می کند «إِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ» (قلم، آیه ۴) براستی ای پیامبر تو دارای اخلاق بسیار بزرگی هستی و در تعریفی دیگر خداوند می فرماید: «اگر تند خو و سخت دل بودی قطعا از پیرامون تو پراکنده می شدند»

بنابراین عامل اصلی در جاذبیت وجود مقدس پیامبر اکرم (ص) جاذبه های اخلاقی بوده است. پیامبر (ص) واجد همه ی صفات نیک است. در واقع سر سلسله جنبان همه ی فضیلت ها و نیکی هاست، ولی خداوند از اخلاق نیکوی او به عظمت یاد می کند. اخلاق نیکو از تجلیات روحی انسان است و بدین سبب به عنوان یک عامل مهم در ایجاد نشاط روحی تاثیر می گذارد.

۷- جاذبه های گفتاری

هنر ارتباط فعال و اثر بخش، ارتباط معنادار و گرم با دیگران، همراه با صمیمیت و دگرپذیری و مهرورزی، دارای هنر و مهارت گوش دادن، شنیدن، نگاه کردن از جاذبه های گفتاری شادی آفرین است که موجب جذب دیگران می شود. گفتار باید شیرین و جاذب باشد، باید از امور لغو و گفتارهای گزنده که موجب ناراحتی دیگران می شود پرهیز کرد. باید دانست که هر حرف جایی و هر نکته مکانی دارد. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (آل عمران، آیه ۱۵۹) و با مردم به نیکی سخن بگویید. همچنین می فرماید: «وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ» (بقره، آیه ۸۳) و به بندگانش بگو آنچه را که بهتر است بگویند.

سخن گفتن نشانه ی ادب است و عیب و هنر انسان در ورای گفتار اوست، حکما و بزرگان نیز در این باب سخن گفته اند که می توان به مثنوی مولانا، گلستان سعدی و دیگر کتب اخلاقی و ادبی مراجعه نمود.

۸- جاذبه های علمی

افراد با هوش، زیرک، عاقل، منطقی، منصف، پرسشگر و کنجکاو دارای جاذبه های علمی هستند. اشتیاق فراوان در کسب معرفت، بصیرت علمی و هم نشینی با این افراد موجب افزایش این جاذبه خواهد شد. محبت معنوی به عالمان، مخترعان و اهل معرفت خود نوعی شادی برای انسان فراهم می کند. شنیدن گفتارهای نغز یک عالم گاهی در انسان تحول درونی ایجاد می کند، که نتیجه ی این تحول نشاط و شادی معنوی است.

۹- جاذبه های رفتاری

خوش رفتار، خوش برخورد، خوش سلوک، آسان گیر بودن و در داوری و قضاوت همراه با خوش بینی، رعایت اصل تغافل و اغماض از نمونه جاذبه های رفتاری می باشند. این جاذبه ها باعث ایجاد شادی واقعی در افراد می شوند. سیره ی معصومین (علیهم السلام) پر از این مقوله رفتارهای سازنده است که بصورت

بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی ♦ ۱۰۷

ضرب المثل در تاریخ ثبت شده است. بی‌شک انسان با خواندن این گونه رفتارهای شادی آفرین در خود احساس فرح معنوی می‌نماید و دوست دارد همانند آن‌ها رفتار کند. پیروان واقعی آن‌ها جاذبه‌هایی خواهند داشت.

سوال هشتم پژوهش: پیامدهای شادی از نظر اسلام کدامند؟

با توجه به منابع دینی، (قرآن و سیره پیشوایان معصوم)، پیامدهای شادی، آدمی را از تنبلی رهانده، سرزنده و سر حال می‌سازد. البته این شادی در چهار چوب نگاه تعدیلی معنا می‌یابد؛ توضیح اینکه:

۱. هدف، غایت، فرجام و آرمانی که اسلام برای بشر ترسیم می‌کند، فقط خدا است. هدف از زیستن آدمی در این دنیا، بازگشت مختارانه و آزادانه او به اصل خویش است و این یعنی حرکت، صعود و بازگشت به سوی خداوند است. به بیان دیگر، انسان تنزل یافته، باید تلاش کند تا دوباره خود را پاک گرداند و در پرتو پیروی از پیامبران و امامان و عمل به تعالیم آنان به اصل خویش (حاکمیت روح توحید و خدایی شدن)، دست یازد. (خداشناسی و فرجام‌شناسی [دفتر اول]، ص ۷۵-۸۷)
 ۲. بهترین آیین‌ها آن است که با طبیعت آدمی و ساختار آفرینش او سازگار بوده، نیازمندی‌های طبیعی و فطری اش را برآورد. در غیر این صورت، نمی‌تواند آدمی را خوشبخت و سعادت‌مند سازد.
 ۳. شادی و نشاط یک ضرورت و نیاز است. این پدیده هر چند از زوایای گوناگونی تعریف و تشریح شده؛ ولی به اتفاق اندیشمندان یک ضرورت و نیاز اساسی انسان به شمار می‌آید. چه کسی را می‌توان یافت که مدعی باشد نیازمند به شادی نیست؟ اساس جهان هستی و پدیده‌های آن به گونه‌ای طراحی شده است که در آدمی شادی ایجاد کند. بهار با طراوت، صبح پر لطافت، طبیعت با ظرافت، آبشارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، دیدار دوستان و... همه شادی آور و سرور انگیز است.
- یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت جامعه شادی است و بدون شادابی و نشاط، فعالیت‌های انسان به نتیجه مطلوب نمی‌رسد. شادابی و طراوت سبب سلامتی روح و جسم انسان می‌شود هر چیزی که سلامتی انسان را به دنبال داشته باشد و موجب پویایی عقل و ذهن انسان شود تا عملکرد فرد در زندگی بهبود یابد، مورد قبول و حمایت دین است. چرا که بدون پویایی عقل زندگی از رشد و حرکت باز می‌ایستد و این با هدف آفرینش سازگار نیست. میان شادی و زندگی رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. یعنی کسی که در ظاهر و باطن شاد است، چهره‌ای گشاده دارد و از رفتاری خوشایند برخوردار است، امیدواری و پویایی و تفکر منطقی بر وجودش حکم فرماست. شادی تصمیم‌گیری را در عرصه‌های مختلف بر انسان آسان می‌سازد و

بهره‌مندی از قدرت فکر و عقل را برای او راحت تر می‌نماید. انسانی که با اتکا به خداوند شاداب و با نشاط است اولاً از زندگی خویش لذت می‌برد و ثانیاً وجودش برای دیگران ارزشمند تلقی می‌شود. در نتیجه هم شادی موجب زندگی موفق می‌شود و هم زندگی موفق در شادابی انسان اثر دارد و این رابطه، مستقیم و دو طرفه است.

نتیجه‌گیری اهمیت شادی و نشاط از منظر اسلام

بهترین آیین‌ها آیینی است که با طبیعت آدمی و سازمان آفرینش او سازگار بوده و نیازمندی‌های طبیعی و فطری اش را برآورده کند؛ در غیر این صورت، نه قابل عمل است و نه می‌تواند آدمی را خوشبخت و سعادتمند سازد. با توجه به منابع دینی، یعنی قرآن و سیره پیشوایان معصوم، دین اسلام موافق نشاط و شادی بوده و تعالیم اسلام به دلیل توجه به این نیازها و متناسب بودنش با فطرت آدمی است، که توانست از محدودیت جزیره العرب خارج گشته، جهان اسلام را در اقصی نقاط دنیا شکل دهد. «فاقم وجهک للدين حنیفا فطرة الله التي فطر الناس علیها لا تبدل لخلق» به گفته علامه طباطبایی، اسلام، نه انسان را از نیروهای غرایز و خواسته‌هایش محروم می‌کند و نه همه توجه را به تقویت جنبه‌های مادی او معطوف می‌دارد؛ نه او را از جهانی که در آن زندگی می‌کند، جدا می‌سازد و نه او را بی‌نیاز از دین و شریعت به حساب می‌آورد و این سه زاویه، مثالی را ترسیم کرده که انسان در محدوده آن کمال، مقصود خود را به دست می‌آورد و به سعادت ابدی می‌رسد و اگر یکی از این زاویه‌ها باز شود و نادیده تلقی گردد، انسان را دچار سقوط می‌کند و از اوج انسانیت به ورطه هلاکت او می‌کشاند. (علامه طباطبایی، ۱۳۶۴، ج ۱۶، ص ۲۰۳) اسلام با توجه به نیازهای اساسی انسان، شادی، نشاط را تحسین و تأیید کرده است. قرآن که یکی از بهترین و مستحکم‌ترین منابع اسلام به شمار می‌رود، زندگی با نشاط و شادی را نعمت و رحمت خدا تلقی فرموده، زندگی همیشه توأم با گریه و زاری و ناله را خلاف رحمت و نعمت خداوند دانسته است. از نظر اسلام و تحلیل قرآنی، بهشتی‌ها انسان‌های مسرور و شادانی هستند بنابراین سرور و شادی به عنوان یک ویژگی بشری می‌بایست مورد توجه و خواسته انسان در دنیا باشد؛ از این رو شادابی و شادی و سرور به عنوان مطلوب وی مطرح می‌باشد. و لذا لازمه شادی و شاد بودن چیزی نیست جز مثبت اندیشی و جست و جوی خوبی‌ها و زیبایی‌ها. انسان با نگرش منفی به دنیا چیزی جز روحیه ای افسرده، چهره ای غمگین و حالتی خشمگینانه ندارد و این نگرش منفی، تخریب‌گر جامعه است. در جامعه غم زده، انرژی افراد صرف برطرف کردن اندوه و ناراحتی شده و دیگر فرصتی برای تولید و توسعه باقی نمی‌ماند. اسلام به هیچ وجه با شادی و نشاط مخالفتی ندارد و نیاز به شادی و نشاط نیازی غریزی است. بدون نشاط نه امور دنیوی انسان

۱۱۰ ♦ فصلنامه فرهنگ در دانشگاه اسلامی ۴۷ / سال پانزدهم، شماره ۲ / تابستان ۱۳۹۰

- دهخدا، علی اکبر، ۱۳۷۲، لغت نامه دهخدا، زیر نظر محمد معین، جعفر شهیدی؛ [بانظارت] موسسه لغت نامه دهخدا، تهران، دانشگاه تهران، موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران
- ریو، مارشال، ۱۳۸۱، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر ویرایش، چاپ چهارم
- سید رضی، نهج البلاغه، ۱۳۷۸، ترجمه عبدالمحمد آیتی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی
- سید رضی، نهج البلاغه، ۱۳۷۸، ترجمه فیض الاسلام، تهران، انتشارات فقیه، چاپ چهارم
- صدوق، محمد بن علی، علل الشرائع، چاپ اول، موسسه الاعلمی للمطبوعات، بیروت، ۱۴۰۸ ق، ج ۲
- طریقه دار، ابوالفضل، ۱۳۷۹، جلوه‌های شادی در فرهنگ و شریعت، حدیث زندگی، ش ۲
- طریقه دار، ابوالفضل، ۱۳۸۳، شرع و شادی، تهران، انتشارات حضور، چاپ دوم
- الطبرسی، ابو علی الفضل بن الحسن، ۱۳۷۸، مجمع البیان، تهران، فراهانی
- طباطبایی، محمدحسین، ۱۳۸۵، سنن النبی، مترجم حامد رحمت کاشانی، تهران، پیام عدالت
- طباطبایی، محمدحسین، ۱۳۶۴، المیزان، قم، نشر بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی
- کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۹، الکافی، تهران، محمدصادق بن ابوالقاسم حسینی خوانساری
- کریمی، عبدالعظیم، ۱۳۸۰، تربیت طربناک، تربیت، سال ۱۶، شماره فروردین ماه، ص ۱۴ - ۲
- لیمن، اولیور. ۱۳۸۱، مسکویه رازی، ترجمه نصیراحمد حسینی، معرفت، ش ۵۴، ص ۷۵ - ۷۹
- مازندرانی، ابن شهر آشوب، ۱۳۲۸، متشابه القرآن. تهران، انتشارات بیدار
- مجلسی، محمدباقر، ۱۳۸۶، بحار الانوار، تهران، اصلاحی
- محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۶۲، میزان الحکمه، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم
- مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۶۸، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۸
- مطهری، مرتضی، ۱۳۶۱، مجموعه گفتارها. تهران، صدرا
- <http://www.hawzah.net/hawzah/Magazines/MagArt.aspx?MagazineNumberID=5323&id=50036>