

مفهوم شادی و نشاط در قرآن و حدیث

سیده طیبه حسینی^۱

دکتر طاهره کمالی‌زاده^۲

چکیده

هدف: سؤال اساسی این است که شادی و نشاط جایز از منظر قرآن کریم و روایات چیست و چگونه می‌توان با تکیه به این دو منبع گرانسنگ و عظیم، شاد زیست؟ **روش:** روش کار تحلیلی، توصیفی و مراجعه به آیات و روایات مرتبط با شادی و نشاط است **یافته‌ها:** در احادیث، چهره گشاده و تبسم بر لب داشتن، استعمال بوی خوش، وفاداری، رعایت حق الناس، رفع گرفتاریهای دیگران، دیدار نمودن یکدیگر و... موجب شادی و انبساط خاطر انسان شمرده شده است. **نتیجه‌گیری:** نتیجه آن که برای رسیدن به شادی و در نهایت به آرامش واقعی، باید به بزرگترین منبع آرامش، «خدا» مرتبط شد. بنابراین با: نیایش، دعا، نماز، توکل بر او، تشکر از او، خدمت به خلق او، توبه و... می‌توان احساس عزت، لذت و شادی و آرامش نمود. مسافرت نمودن، ورزش کردن، ولیمه دادن، غسل کردن و... نیز باعث شادی و نشاط می‌شوند.

واژگان کلیدی: شادی، شادی در قرآن، مصادیق شادی در حدیث.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

■ مقدمه

انسان هر گاه به آرمان و هدف خود در زندگی نایل شود یا نعمتی به او عطا شود، احساس سرور و شادمانی می‌کند. این اهداف و آرمانها، گاه عالی و همیشگی است؛ مانند قرب به خدا و گاه نازل و غیر حقیقی و موقت است. از آنجا که شادی و سرور بر عملکردهای فردی، فعالیتهای اجتماعی، اقتصادی و... تأثیر گذار بوده و تقریباً اکثر مسائل را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد، لذا قرآن کریم به بحث درباره آن پرداخته و در آیات خود، مناسب‌ترین و بهترین راهی را که بتواند زمینه شادی و خوشبختی دنیا و آخرت به انسان را فراهم کند، نشان داده است. بی‌تردید ما برای بررسی میراث غنی اسلامی خود، علاوه بر قرآن، به احادیث شریف معصومین(ع) هم نیازمندیم تا به شناخت صحیح حقایق نایل شویم. در این مقاله، مطالبی که در قرآن و احادیث معصومین(ع) در خصوص شادی آمده، جمع‌آوری شده تا با رهجویی از آنها به هدایت واقعی و سرمنزل مقصود نایل شویم. ان شاءالله.

■ واژه‌های معادل شادی در قرآن

۱. **فرح:** به معنی شادی دل ناشی از لذات دنیاست. اغلب، این واژه درباره لذات و خوشی‌های دنیوی و بدنی استفاده می‌شود، به جز در آیه ۱۷۰ سوره آل عمران و آیه ۵۸ سوره یونس. (راغب اصفهانی، بی‌تا، ص ۶۲۸)

آیات ذیل در بیان و توصیف سرور و شادی انسان هنگام دستیابی به لذات دنیوی است:

«و لئن اذقناه نعماء بعد ضراء مسته ليقولن ذهب السيئات عني انه لفرح فخور» (هود، آیه ۱۰)؛ اگر پس از محنتی که به او رسیده، نعمتی به او بچشانیم، حتماً خواهد گفت [گرفتاری‌ها از من دور شد] بی‌گمان او شادمان و فخر فروش است.

«حتى اذا كنتم في الفلك وجرين بهم بريح طيبة و فرحوا بها» (یونس، آیه ۲۲)؛ تا وقتی که در کشتی‌ها باشید و آنها با بادی خوش، آنان را ببرند، بدان شاد می‌شوند.

«و اذا اذقنا الناس رحمه فرحوا بها» (روم، آیه ۳۶)؛ و چون مردم را رحمتی بچشانیم، بدان شاد می‌شوند.

«فلما نسوا ما ذكروا به فتحنا عليهم ابواب كل شيء حتى اذا فرحوا بما اوتوا» (انعام، آیه ۴۴)؛ پس چون آنچه بدان پند داده شده بودند، فراموش کردند، درهای هر چیزی [از نعمتها] را بر آنان گشودیم تا هنگامی که به آنچه داده شده بودند شاد شدند.

«الله يسط الرزق لمن يشاء و يقدر و فرحوا بالحياه الدنيا» (عد، آیه ۲۶)؛ و خدا روزی را برای هر که بخواهد گشاده یا تنگ می‌گرداند [ولی آنان] به زندگی دنیا شاد شده‌اند.

«فلما جاءتهم رسلهم بالبينات فرحوا بما عندهم من العلم» (غافر، آیه ۸۳)؛ و چون پیامبرانشان دلایل آشکار

مفهوم شادی و نشاط در قرآن و حدیث ❖ ۱۱۹

برایشان آوردند به آن چیز [مختصری] از دانش که نزدشان بود، خرسند شدند.
«و ان تصبک مصیبه یقولوا قد اخذنا امرنا من قبل و یتولوا و هم فرحون» (توبه، آیه ۵۰)؛ اگر پیشامد ناگواری به تو رسد می گویند [ما پیش از این] تصمیم خود را گرفته بودیم و شادمان روی بر می تابند.
در سوره توبه، این واژه در خوشحالی کفار هنگام مصیبت زدگی و رنج مسلمانان استعمال شده است. استثنائاً این لغت در آیه ۵۸ سوره یونس^۱، بیانگر شادی و شغف مؤمنان هنگام شنیدن آیات قرآن است. همچنین در آیه ۱۷۰ سوره آل عمران^۲ به معنای شادی و سرور ناشی از لذات اخروی و معنوی است.
۲. بهجه: «اصل لغت به معنای زیبایی رنگ و ظهور و بروز شادی است» (راغب اصفهانی، بی تا، ص ۱۴۸) که در سوره های ذیل به کار رفته است:

«... و انزل لکم من السماء ماء فانبتنا به ذات بهجه...» (نمل، آیه ۶۰)؛ و برای شما آبی از آسمان فرود آورد؛ پس به وسیله آن، باغهای بهجت انگیز رویانیدیم.
«وانبت من کل زوج بهیج» (حج، آیه ۵)؛ و از هر نوع رستنی های نیکو می رویاند.
«و القینا فیها رواسی وانبتنا من کل زوج بهیج» (ق، آیه ۷)؛ و در آن لنگرها فرو افکندیم و در آن از هر نوع جفت دل انگیز رویانیدیم.

این واژه ها در سوره مذکور، بیانگر شادی انسان از گوناگونی و تنوع نوع و رنگ در گیاهان است.
۳. بطر: «به معنای شیفتگی و سرگردانی ناشی از سوء استفاده از نعمتها، سرمستی و شادی از ثروت دنیا است» (همان، ص ۱۲۹). این واژه در دو سوره به کار رفته است:

«ولا تکنوا کالذین خرجوا من دیارهم بطرا و رثاء الناس و یصدون عن سبیل الله» (انفال، آیه ۴۷)؛ و مانند کسانی می باشند که از خانه هایشان با حالت سرمستی به صرف نمایش به مردم خارج شدند و مردم را از راه خدا باز می داشتند.

«کم اهلکنا من قریه بطرت معیشتها» (قصص، آیه ۵۸)؛ و چه بسیار شهرها که هلاکش کردیم؛ زیرا زندگی خوش، آنها را سرمست کرده بود.

مشیت خداوند چنین اقتضا کرده که در درون انسان یک سری عواطف انفعالی قرار دهد که وظیفه آنها، هدایت رفتار انسان است. به عنوان مثال، حالت انفعالی ترس، انسان را به دور شدن از خطر وای می دارد. وقتی انسان دچار حالت انفعالی می شود، از نظر فیزیولوژی تغییرات زیادی در بدن و حتی چهره ظاهری او رخ می دهد. قرآن

۱. «یا ایها الناس قد جاء تکم موعظه من ربکم و شفء لما فی الصدور و هدی و رحمه للمؤمنین (۵۷) قل بفضل الله و برحمه فبذلک فلیفرحوا».

۲. «ولاتحسین الذین قتلوا فی سبیل الله امواتا بل احياء عند ربهم یرزقون (۱۶۹) فرحین بما آتاهم الله من فضله».

حالت شادی و خوشحالی‌ای که در قیامت بر چهره مؤمنان نمایان است با الفاظ ذیل توصیف می‌کند:

۴. سرور؛ به معنی شادی نمایان (همان، ص ۴۰۴):

«... و لقا هم نضره و سرورا» (انسان، آیه ۱۱)؛ ... و شادابی و شادمانی به آنان ارزانی داشت. که توصیف شادی ابرار و نیکان در قیامت است.

۵. ناضره؛ به معنای زیبایی ژرف و عمیق (همان، ص ۸۱۰):

«وجوه یومئذ ناضره» (قیامت، آیه ۲۲)؛ در آن روز، صورتهایی شاداب و مسرور است. «ناضره، از ماده نضره به معنی شادابی خاصی است که بر اثر وفور نعمت و رفاه به انسان دست می‌دهد که توأم با سرور، زیبایی و نورانیت است؛ یعنی رنگ رخساره آنها از وضع حالشان خبر می‌دهد که چگونه غرق نعمتهای الهی شده‌اند. (مکارم شیرازی، ۱۳۶۶، ج ۲۵، ص ۳۰۲)

۶. مستبشره؛ به معنای روشن و شادمان:

«ضاحکه مستبشره» (عبس، آیه ۳۸)؛ خندان و شادانند. «اهل سعادت، چهره‌هایی نورانی دارند که فرح و سرور و انتظار آینده‌ای روشن از آن چهره‌ها هویدا است. پس معنای مستبشره، همین است که از دیدن منزلگاه خود که به زودی به آنجا منتقل می‌شوند خوشحالند.» (طباطبایی، ۱۳۶۴، ج ۲، ص ۳۴۴)

با تأملی در این آیات، می‌توان فهمید که قرآن، قایل به دو نوع شادی است: شادی دنیوی که مدموم است و شادی اخروی که ممدوح است. منشأ شادی دنیوی؛ مال، قدرت، روزی، علم و ... و منشأ شادی اخروی؛ ایمان، تقوا، و عمل صالح است. تفاوت دیگر این دو نوع شادی در ثبات و بی‌ثباتی آن است؛ به این معنا که در شادی دنیوی، انسان با رسیدن به آن احساس خوشبختی می‌کند و چه بسا نعمتهای داده شده او را از یاد خدا بازدارد، ولی هر گاه بلا یا مصیبتی به او رسد یا آنها را از دست بدهد، احساس ناامیدی می‌کند. چنین انسانی، همواره بین احساس خوشبختی و ناامیدی در نوسان بوده و مضطرب است. اما در شادی اخروی و معنوی، انسان احساس خوشبختی همیشگی و حقیقی می‌کند.

▪ معیارهای شاد زیستن در قرآن

○ تسلیم حکم خدا بودن

«بلی من اسلم وجهه لله و هو محسن فله اجره عند ربه و لا خوف علیهم و لا هم یحزنون» (بقره، آیه ۱۱۲)؛ آری هر کس خود را با تمام وجود به خدا تسلیم کند و نیکوکار باشد، پس مزد وی پیش پروردگار اوست و بیمی بر آنان نیست و غمگین نخواهند شد.

مفهوم شادی و نشاط در قرآن و حدیث ❖ ۱۲۱

«اصولاً آرامش و استقرار امنیت نفس، برای مؤمن محقق می‌شود؛ زیرا ایمان او به خدا، او را نسبت به کمک و حمایت و نظر لطف خداوندی امیدوار می‌کند و مؤمن در عبادت و کارهایی که برای رضای خدا انجام می‌دهد، همواره خدا را در نظر دارد. به همین دلیل، احساس می‌کند خدا همواره با اوست و همین احساس، به او آرامش می‌دهد.» (نجاتی، ۱۳۷۷، ص ۳۶۹؛ به نقل از: یوسف القرضاوی، الایمان والحیاه، ص ۱۱۳)

○ پیروی کردن از انبیای الهی

«فأما یأتینکم منی هدی فمن تبع هدای فلا خوف علیهم و لا هم یحزنون» (بقره، آیه ۳۸)؛ پس اگر از جانب من به شما هدایتی رسد، آنان که هدایتم را پیروی کنند، برایشان بیمی نیست و غمگین نخواهند شد. ایمان به خدا و تبعیت از روش انبیای الهی، تنها راه خروج از اندوه و اضطراب است که منتهی به امنیت و سعادت انسان می‌شود. بالعکس، فقدان ایمان به خدا، زندگی را از مفاهیم عالی و ارزشهای انسانی خارج کرده، باعث می‌شود انسان رسالت خود؛ یعنی خلیفه‌اللهی بودن را به فراموشی بسپرد و روشی برای تکامل خود که همان قرب به خداست، نداشته باشد و در نتیجه، در حالت سرگردانی و خودباختگی به سر برود. قرآن، حالت سرگردانی و خودباختگی را که به انسان فاقد ایمان دست می‌دهد، به حالت انسانی تشبیه می‌کند که حس می‌کند از آسمان افتاده و پرندگان او را در میان آسمان و زمین می‌ربایند یا تندباد به مکانی دور پرتابش می‌کند: «و من یشرک بالله فکانما خرّ من السماء فتخطفه الطیر او تهوی به الريح فی مکان سحیق» (حج، آیه ۳۱)؛ هر کس شریکی برای خدا قرار دهد، گویی از آسمان سقوط کرده، پرندگان او را می‌ربایند یا تندباد او را به مکانی دور پرتاب می‌کند.

○ ایمان، تقوا و عمل صالح داشتن

«فمن امن و اصلاح فلا خوف علیهم و لا هم یحزنون» (انعام، آیه ۴۸)؛ آنها که ایمان بیاورند و [خویشتن] را اصلاح کنند، نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند. (همچنین ر.ک. به: اعراف، آیه ۳۵؛ انعام، آیه ۴۸؛ بقره، آیه ۲۷۷ و مائده، آیه ۶۹)

«خوف، نسبت به امور آینده است و حزن، نسبت به امور گذشته (گناهان) است» (مکارم شیرازی، ۱۳۶۶، ج ۲، ص ۳۱۹). احساس گناه، سبب احساس کمبود و اضطراب در انسان می‌شود. قرآن روش موفق و بی‌نظیر توبه را برای درمان احساس گناه به ما ارائه می‌دهد. توبه، سبب آمرزش گناهان و تقویت امید انسان به جلب رضایت و مغفرت الهی شده و به همین دلیل، موجب کاهش شدت اضطراب می‌شود. علاوه بر این، توبه انسان را به اصلاح و خودسازی و انجام اعمال صالح و امیدوار می‌دارد. انسان مؤمن به دلیل باز بودن باب توبه، از گناهان گذشته خود خوفی ندارد. همچنین به دلیل انجام اعمال صالح در دنیا، از آینده خود در آخرت هم خوف و ترسی ندارد و امیدوار به فضل و رحمت الهی است.

○ بنده و دوست خدا بودن

«الا ان اولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون» (یونس، آیه ۶۲)؛ آگاه باشید اولیای خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می شوند.

«یا عباد لا خوف علیکم الیوم و لا انتم تحزنون» (زخرف، آیه ۶۸)؛ «ای بندگان من، امروز نه ترسی بر شماست و نه اندوهگین می شوید.

«چه پیام جالبی؛ پیامی بدون واسطه از سوی خداوند؛ پیامی که با بهترین توصیفها آغاز می شود: "ای بندگان من" و معنایش این است که خداوند آن چنان وصل به بنده است و آن چنان متوکی و مدبر امور بنده است که هیچ کس دیگری چنین ارتباطی با او ندارد. اتصال انسان به خدا باعث می شود که انسان هر چه بیشتر در جهت تقویت و استحکام این اتصال قدم برداشته و خود را به او نزدیک تر گرداند. لذا از هیچ چیزی مانند فقر، حوادث روزگار، غم، اندوه، مرگ و ... هراسی به خود راه نمی دهد». (مکارم شیرازی، ۱۳۶۶، ج ۲۱، ص ۱۱۱)

○ انفاق کردن در راه خدا بدون منت گذاری

«الذین ینفقون اموالهم فی سبیل الله ثم لا یتبعون ما انفقوا منا و لا اذی لهم اجرهم عند ربهم و لا خوف علیهم یحزنون» (بقره، آیه ۲۶۲)؛ کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می کنند، سپس در پی آنچه انفاق کرده اند منت و آزاری روا نمی دارند، پاداش آنها نزد پروردگارشان [محفوظ] است و بیمی بر آنان نیست و اندوهگین نمی شوند.

«الذین ینفقون اموالهم باللیل والنهار سرا و علانیه فلهم اجرهم عند ربهم و لا خوف علیهم و لا هم یحزنون» (بقره، آیه ۲۷۴)؛ کسانی که اموال خود را شب و روز، نهان و آشکارا انفاق می کنند، پاداش آنان نزد پروردگارشان برای آنان خواهد بود و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می شوند.

تأکید قرآن به انفاق و ایثار، از یک سو باعث رشد نوع دوستی و از سوی دیگر باعث از بین رفتن حالتیایی چون: نفرت، کینه، تجاوز به حقوق دیگران و ... می شود. همچنین باعث تحکیم روابط اجتماعی بین افراد می شود. این تقویت و تحکیم، باعث از بین رفتن حس انزوا و تنهایی شده، انسان انفاق کننده، خود را به عنوان جزئی فعال از جامعه محسوب می کند. همین عامل به سلامت روانی انسان و امنیت خاطر او کمک شایانی می کند.

○ صبر و پایداری ورزیدن در راه خدا

«ان الذین قالوا ربنا الله ثم استقاموا فلا خوف علیهم و لا هم یحزنون» (احقاف آیه ۱۳)؛ کسانی که گفتند پروردگار ما خداست، پس ایستادگی کردند، بیمی بر آنان نیست و غمگین نخواهند بود.

مفهوم شادی و نشاط در قرآن و حدیث ❖ ۱۲۳

«مؤمن از حوادث و سختی‌های روزگار نمی‌هراسد؛ زیرا معتقد است اینها همه آزمایشی از سوی خداست تا معلوم شود چه کسانی هنگام گرفتاری، صبر را پیشه خود ساخته یا هنگام شادی، سپاس حق را می‌گویند. به همین دلیل، مؤمن در برخورد با سختی‌ها، راه صبر و بردباری در پیش می‌گیرد و غم و اندوه خود را آشکار نمی‌سازد و در خاطرات تلخ گذشته زندگی نمی‌کند» (نجاتی، ۱۳۷۷، ص ۲۷۴-۲۷۳). بنابراین، ایمان با بالا بردن اعتماد به نفس انسان، قدرت او را در تحمل سختی‌ها، افزایش داده، به وی احساس امنیت و آرامش می‌دهد.

▪ شادی در احادیث

○ به یاد خدا بودن

امام صادق (ع) می‌فرماید: «خدا به داوود پیغمبر وحی فرو فرستاد که ای داوود! به وجود من شادی کن و از یاد من لذت ببر و با مناجات من متنعّم باش». (فرید، ۱۳۶۷، ج ۳، ص ۱۳۰؛ به نقل از: شیخ صدوق، امالی، ص ۱۱۸)

○ اعتماد داشتن به خدا

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «کسی که به خدا اطمینان کند، خدا او را شاد می‌کند». (نهج البلاغه، ص ۱۲۷۴، حکمت ۳۹۲)

○ رضایت و یقین داشتن به ذات حق

پیامبر (ص) می‌فرماید: «خدا با حکمت و بخشش خود، آسایش و شادی را در یقین و رضا، اندوه را در تردید و خشم قرار داده است». (سیدی، ۱۳۸۳، ص ۵۹؛ به نقل از: بحار ج ۷۴، ص ۶۱)

○ شاد کردن دل مؤمنان

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «هر که قلب مؤمنی را شاد کند، خداوند در قیامت، قلب او را شاد می‌کند». (نهج البلاغه، ترجمه فیض الاسلام، حکمت ۳۹۲، ص ۱۲۷۴)

امام صادق (ع) می‌فرماید: «هیچ یک از شما فکر نکنند که اگر مؤمنی را شاد کرد، فقط او را شادمان کرده؛ بلکه به خدا قسم ما را شاد کرده، بلکه به خدا قسم رسول خدا (ص) را شاد کرده است». (محمدی ری شهری، ۱۴۲۲، ج ۱، ص ۴۸۸)

همچنین آن حضرت (ع) می‌فرماید: «هر که غمی را از مؤمنی بزدايد، خدا اندوه‌های آخرت او را برطرف کند و از گورش خنک دل بیرون آید». (همان)

در حدیث دیگری آن حضرت (ع) می‌فرماید: «چون خدا مؤمنی را از گورش بیرون آورد، تمثالی با او خارج شود که در جلوی او راه می‌رود و هر گاه مؤمن، یکی از صحنه‌های هراس‌انگیز قیامت را ببیند، آن

تمثال به او می‌گوید: نترس و غم به خود راه مده. مؤمن به او گوید: تو کیستی؟ تمثال گوید: من همان شادی و سروری هستم که به برادر مؤمن رساندی». (همان)

امام رضا(ع) می‌فرماید: «در برآوردن نیازمندی‌های افراد باایمان و شادمان کردن و دفع بدی‌ها از آنان، نهایت کوشش را به کار ببرید و بدانید هیچ عملی نزد پروردگار متعال بعد از انجام فرایض، بالاتر از شادمان کردن افراد مؤمن نیست». (حائری کرمانی، ۱۳۶۳، ص ۱۵)

رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «هر که مؤمنی را شاد کند، مرا شاد کرده و هر که مرا شاد کند، خدا را شاد کرده است». (محمدی ری‌شهری، ۱۴۲۲، ج ۱، ص ۴۸۸؛ به نقل از: کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۸۹)

امام علی(ع) می‌فرماید: «سوگند به آن که همه آواها را می‌شنود! هیچ کس دلی را شادمان نکند مگر آنکه خدا از آن شادمانی، لطفی بیافریند و بدان گاه که گرفتاری و مصیبتی بدو رسد، آن لطف همچون آبی که در نشیب روان شود، به سوی مصیبت و گرفتاری سرازیر شود و آن را از او دور کند؛ همچنان که شتر غریبه از میان رمه شتران رانده می‌شود». (نهج‌البلاغه، ص ۱۲۰۰، حکمت ۲۴۹)

○ شوخی کردن

در فرهنگ اسلامی، شوخی در قالب سخن حق، بدون انگیزه تمسخر و تحقیر دیگران و برای شاد کردن برادران دینی، پسندیده است. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «پیامبر(ص) هر گاه یکی از اصحاب را غمگین می‌یافت، او را با شوخی خرسند و مسرور می‌کرد و می‌فرمود: خدا کسی را که بر روی برادرش چهره در هم کشد، دشمن می‌دارد». (طباطبایی، ۱۳۸۲، ص ۶۰)

امام صادق(ع) به یونس شیبانی می‌فرماید: «چرا شما با یکدیگر کم شوخی می‌کنید؟ شوخی از حُسن خلق است و تو با آن، برادرت را خوشحال می‌کنی». (مجلسی، ۱۹۸۳، ج ۱۶، ص ۲۹۸)

○ چهره گشاده و تبسم بر لب داشتن و نرم‌خویی

چهره گشاده، ارتباط سالم و سازنده را با دیگران برقرار می‌کند و زمینه‌ساز نشاط و شادمانی می‌شود. حضرت علی(ع) مؤمن را این‌گونه توصیف می‌فرماید: «مؤمن، شادی‌اش در رخسار و اندوهش در دل است». (نهج‌البلاغه، ص ۱۲۴۴، حکمت ۳۲۵)

امام صادق(ع) می‌فرماید: لبخند مرد به برادر دینی‌اش حسنه و ثواب است (بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۲۹۸) پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «گشاده‌رویی (برخورد شاد و مفرح با دیگران) کینه‌ها را از دل می‌برد». (نهج الفصاحه، ۱۳۸۵، ص ۱۲۲)

○ نگاه کردن به سبزه، استعمال بوی خوش و ...

حضرت علی(ع) می‌فرماید: «نگاه کردن به سبزه، بوی خوش، عسل و سواری، موجب شادابی است». (نهج

○ شاد کردن کودکان و یتیمان

پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «در بهشت سرایی است به نام شادی‌سرا؛ تنها کسانی وارد آن می‌شوند که کودکان و یتیمان مؤمنان را شاد کنند». (محمّدی ری‌شهری، ۱۴۲۲، ص ۴۸۸؛ به نقل از: کنز العمال، ص ۶۰۰۹-۶۰۰۸)

○ وفاداری، رعایت حقوق دیگران و همکاری در گرفتاری‌ها

امام صادق(ع) می‌فرماید: «شادمانی در سه چیز است: وفاداری، مراعات حقوق دیگران و همکاری در گرفتاری‌ها». (حرّانی، بی‌تا، ص ۳۷۴)

○ دیدار کردن مؤمنان و آشنایان

زراره می‌گوید: از امام باقر(ع) سؤال کردم مردی عمل نیکی انجام می‌دهد؛ دیگری آن را می‌بیند و شخص نیکوکار از مشاهده او مسرور می‌شود. آیا این خشنودی به عمل خیرش زیان می‌رساند؟ حضرت(ع) پاسخ فرمودند: این احساس منعی ندارد و هیچ انسانی نیست مگر آنکه دوست دارد کار خوبش بین مردم آشکار شود؛ ولی شرطش این است که محرک او در عمل خیر، آگاهی مردم نباشد و کار خوب را برای خودنمایی و جلب توجه دیگران انجام ندهد». (وجدانی، ۱۳۷۰، ج ۴، ص ۱۱۵؛ به نقل از: کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۲۹۷)

بنابر آنچه ذکر شد، ایمان و اعتقاد مذهبی، دعا و نیایش، گشاده‌رویی، تبسم بر لب داشتن، خدمت به هم‌نوع، رفع نیازمندی‌های دیگران، بوی خوش، نگاه به سبزه، دلجویی از کودکان و یتیمان، وفای به عهد، رعایت حقوق دیگران، دیدار آشنایان و مؤمنان و ...، از جمله مصادیق شادی به شمار می‌روند.

▪ علت شادی

آبراهام مازلو، بنیانگذار انسان‌شناسی مدرن، فرضیه‌ای ارائه کرده که بر اساس آن، انسان دارای مجموعه تمایلات و نیازهای خاص است که با برآورده شدن آنها می‌تواند به شکوفایی و رشد چشمگیری برسد. این سلسله‌مراتب از نیازهای اولیه‌ای همچون نیاز به غذا و آب و سرپناه شروع می‌شود و به نیازهای مهم‌تری همچون هدفمندی و خودباوری در زندگی ختم می‌شود. آنتون رابینز مؤلف کتاب «عظمت درون»، این نیازها را به گونه‌ای جالب طبقه‌بندی کرده است. این نیازها که انسان به طور آگاهانه یا ناآگاهانه در وجود خود به جستجوی آنها می‌پردازد و برای بقا و تکامل شخصیتی بدانها نیازمند است، عبارتند از: نیاز به آرامش، هیجان، توجه، ارتباط، پیشرفت و ایثار. (ردفیلد، ۱۳۸۱، ص ۱۳-۱۲)

نیاز به آرامش، ادامه همان نیازهای اولیه‌ای است که باید در محیطی سرشار از آرامش، عشق و شادی برآورده شود. شادی برآورده کننده نیاز انسان به آرامش است که برخی مردم از طریق دعا و نیایش و برخی دیگر از طریق تمرکز، عده‌ای نیز با انجام فعالیتهای ورزشی یا دیدن نظم موجود در حرکات موزون،

دیدن آثار هنری یا گوش دادن به موسیقی به آن دست می‌یابند. گروهی نیز برای برآورده کردن این نیاز، راههای عجیب و غریبی را انتخاب می‌کنند. به عنوان نمونه، با مصرف مشروبات الکلی، مواد مخدر و ... سعی در برآورده کردن این نیاز به طور کاذب و ناآگاهانه دارند. «اما بهترین روش برای برطرف کردن این نیاز، شناخت آن در وجود خود و یافتن راههایی برای آگاهانه برطرف کردن آن است.» (همان)

یکی از راههای برطرف کردن این نیاز و رسیدن به شادی پایدار، ارتباط با خداست. ممکن است از ارتباط با دیگران، از داشتن خانه‌ای زیبا، ماشینی لوکس، تعطیلاتی دلپذیر یا داشتن وجهه خوب اجتماعی لذت ببریم، اما همه اینها پس از گذشت زمان، جاذبه اولیه خود را نخواهند داشت. حتی گاهی با غذا خوردن، تماشای تلویزیون و ... درصدد پر کردن خلأ روحی خود برمی‌آییم؛ اما باید بدانیم اینها آرامشی نسبی و موقت را برای ما ایجاد می‌کنند.

برای رسیدن به شادی و در نهایت، آرامش واقعی، باید به بزرگ‌ترین منبع آرامش مرتبط شد و تا زمانی که ارتباطی درست و واقعی با خدا برقرار نکنیم، سعی داریم با چیزهای کاذب این کمبود را جبران کنیم. بنابر این، علت یأس و افسردگی بشر امروزی، عدم شناخت نیازهای شخصیتی خود، ناآگاهانه برطرف کردن این نیازها و قطع ارتباط با خداست.

■ عناصر شادی

۱. خودآگاهی: برای رسیدن به خودآگاهی به تمرین نیاز است. بهترین تمرین آن است که چند دقیقه در یک محیط آرام و ساکت بنشینید و از خود درباره زندگی خودتان سؤال کنید یا از خود راهنمایی بخواهید. به پاسخ واقعی خود، گوش دهید و طبق آن عمل کنید.
۲. خودباوری: در خودباوری باید به این سؤالات پاسخ دهید: نقاط قوتم کدام است؟ روی چه چیز تمرکز کنم؟ از چه چیز خوشم می‌آید؟
۳. غنی دانستن دنیا: اعتقاد به اینکه دنیا می‌خواهد شما شاد زندگی کنید؛ اینکه دنیا از عشق و شادی برای همه لبریز است.
۴. مسئولیت‌پذیری: اینکه چه کسی هستید و چه کار می‌کنید. با این کار، سرشار از آزادی و لذت خواهید بود.
۵. جدایی: هر نوع انرژی‌ای که به دنیا ساطع کنید، به خودتان بازخواهد گشت؛ اگر منفی فکر کنید، وقایع منفی به سوی‌تان جذب خواهد شد. بنابر این، برای اینکه رویدادهای مثبت به سوی‌تان روی آورند، باید هر چه بیشتر مثبت فکر کنید.

مفهوم شادی و نشاط در قرآن و حدیث ❖ ۱۲۷

۶. شهامت: یعنی مقابله با آنچه ناراحتان می‌کند و کنار آمدن با آن و حل آن.
۷. تمرکز: تمرکز کردن روی خواسته‌ها به صورت مثبت، انرژی و قدرت فکری شما را به سوی آن هدایت خواهد کرد. توانایی و تمرکز روی چیزی، کمک می‌کند تا آن را خلق کنیم. تمرکز آن است که فکر کنید در زندگی به چه چیز می‌خواهید برسید. تلاش برای رسیدن به آن می‌تواند احساس ارزشمندی و کمال به شما بدهد.
۸. محیط: یعنی کجا را برای زندگی انتخاب می‌کنید و چگونه می‌خواهید زندگی کنید. این عنصر مهم می‌تواند احساس شادی شما را تضمین کند. محیط زندگی روی راحتی، سلامتی، پیشرفت و موفقیت تأثیر مهمی دارد». (واتسون، ۱۳۸۸، ص ۷۴-۶۲)

▪ راههای شادی

○ راضی بودن به وضعیت موجود

همه ما در طول زندگی با چالشها و مشکلاتی مواجه هستیم. افراد واقع‌گرا، مسائل و مشکلات زندگی را به تجارب آموزنده و لذتبخش بدل می‌کنند. پس نوع واکنش ما نسبت به رخدادها و رویدادها نقش تعیین‌کننده ای در ایجاد شادی دارد. زندگی شیرین و شاداب آنگاه فراهم است که بپذیریم گذشته، گذشته است و آینده هم در دست ما نیست؛ پس امروز را دریابیم و سرشار از شادی و نشاط باشیم. حضرت علی (ع) در سخنی سراسر بصیرت، به این مهم اشاره کرده، می‌فرماید: «آنچه از دست رفت و پشت کرد، هیچ‌گاه بر نمی‌گردد و آینده به روشنی معلوم نیست تا در انتظارش باشند...». (نهج‌البلاغه، ۱۳۸۹، ص ۱۳۵، خطبه ۱۰۳)

○ نگاه کردن به درون و پیدا کردن خدا (نیایش، دعا، انس با قرآن و نماز)

زندگی ماشینی، فرصت خودشناسی را از انسان گرفته است. انسان با وجود پیشرفتهای علمی هنوز به نشاط و آرامش روانی دست نیافته است، بلکه روزه‌روز با مشکلات و ناراحتی‌هایی نظیر اضطراب، اعتیاد، افسردگی و ... دست و پنجه نرم می‌کند. از این روست که اخیراً در کشورهای توسعه‌یافته، کارشناسان پژوهشهای خود را متوجه نقش معنویت در حوزه سلامت روان کرده‌اند. دلیل کارنگی می‌گوید: «امروز جدیدترین علم؛ یعنی روان‌پزشکی، همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران تعلیم می‌دادند؛ زیرا روان‌پزشکان دریافته‌اند که دعا و نماز و داشتن ایمان محکم به دین، نگرانی، تشویش، هیجان و ترس را برطرف می‌کند». (کارنگی، بی‌تا، ص ۲۰۸)

ارتباط با خدا موجب احساس عزت، لذت و شادی انسان می‌شود. از منظر قرآن، ذکر خدا آرامش‌دهنده قلبهاست: «الا بذکر الله تطمئن القلوب» (رعد، آیه ۲۸)؛ هان که دلها با یاد خداوند آرام می‌گیرد». نیایش با خدا

باعث آرامش اعصاب و تخلیه روان از بار انرژی‌های منفی می‌شود. آلکسیس کارل می‌گوید: «نیایش، موجب صفای دل، متانت رفتار، انبساط خاطر، نشاط و شادی پایدار می‌شود». (نجاتی، ۱۳۷۷، ص ۱۲۲)

از جمله مصادیق نیایش می‌توان انس با قرآن و دعا را نام برد. در قرآن، نیروی عظیمی وجود دارد که موجب آرامش روان و صیقل روح انسان می‌شود. دعا رابطه بین انسان و خدا را تقویت و احساس تنهایی را برطرف می‌کند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «دعا کن که شفای همه دردها در دعاست». (محمدی ری‌شهری، ج ۳، ص ۲۸۴)

یکی از عوامل رفع حزن و اندوه، خواندن نماز اول وقت است. سیره معصومین (ع) و اولیای خدا نیز بر اقامه نماز اول وقت بوده است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «هیچ بنده‌ای به وقت نماز اهمیت نمی‌دهد مگر آنکه من ضمانت می‌کنم هنگام مرگ آرامش داشته، غصه‌ها از او رخت بریندد و از آتش جهنم خلاص شود». (مجلسی، ۱۹۸۳، ج ۸۳، ص ۹)

خواندن نماز شب نیز موجب شادی و رفع حزن و اندوه است. امام صادق (ع) در این باره می‌فرماید: «نماز شب، غم و اندوه را از بین می‌برد». (حر عاملی، ۱۳۹۱، ج ۵، ص ۲۷۵)

○ نگاه کردن به گذشته و تشکر از خدا

ابراز رضایت و شکر زبانی، یکی از نشانه‌های سلامت روح است. داشتن روحیه شکرگذاری، نشان‌دهنده آن است که فرد به آسیبه‌های روحی چون: غرور، بخل، کینه و حسادت مبتلا نیست و روح او مکدر نشده است. *نیل دونالد والش*، نویسنده کتاب «گفتگو با خدا» می‌گوید: «برای متجلی شدن آرزوهایتان، نماز شکر به جا آورید. اگر قبل از آنکه به آرزوهایمان برسیم خدا را شکر کنیم، این اطمینان خاطر در ما به وجود می‌آید که حتماً به آرزوهایمان خواهیم رسید». (ردفیلد، ۱۳۸۱، ص ۳۱)

○ نگاه کردن به آینده و توکل بر خدا

توکل، از آموزه‌هایی است که تأثیرشگرفی بر سلامت روانی و نشاط روحی انسان دارد. توکل، اولاً مستلزم حرکت و تلاش است و ثانیاً چون به خدا اعتماد می‌کنیم، کار را با اطمینان بیشتری انجام می‌دهیم. یکی از نگرانی‌های انسان، در انجام کارهای مهم و سرنوشت‌ساز است. در این موقعیتها، او به دنبال تکیه گاهی است که با گزینش آن، قلبش آرام شود. آثار توکل عبارتند از:

الف) برآورده شدن احساس نیاز به محبت در بالاترین سطح توکل: «...ان الله يحب المتوكلين» (آل عمران، آیه ۹)؛

ب) داشتن احساس انگیزه مثبت و نشاط، نسبت به توانایی انجام کار؛

ج) رهایی از اضطراب؛

د) امید به عنایت الهی؛

ه) افزایش ارتباط با خدا به عنوان تنها حامی و توانای مطلق.

○ نگاه کردن به اطراف و خدمت به خلق

تأکید قرآن به اظهار محبت مسلمانان به یکدیگر و داشتن روابط گرم و برادرانه، از یک سو موجب رشد عاطفه نوع دوستی در نفس و تشویق انسان به ایثار و توجه کردن به منافع مردم و جامعه می‌شود و از سوی دیگر؛ کینه، تجاوز، ظلم و خودخواهی را از بین می‌برد. در اسلام، اولین گام در ارتباط بین افراد و اظهار محبت، سلام کردن است. سلام کردن در حقیقت، درخواست امنیت و سلامتی برای مخاطب است. سلام کردن به یکدیگر، تأمین‌کننده حس امنیت و آرامش در انسان می‌شود. اهتمام به امور مسلمانان و برطرف کردن نیازها و مشکلات آنان نیز از مصداقهای روابط مهرورزانه در جامعه اسلامی محسوب می‌شود. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «هر کس صبح کند در حالی که به امور مسلمانان اهتمام نورزیده باشد، مسلمان نیست». (کلینی، بی‌تا، ج ۳، ص ۲۳۸)

اهتمام ورزیدن به امور دیگران، اضطراب و ناامیدی را از بین می‌برد و در نتیجه آرامش، امنیت و نشاط اجتماعی افزایش می‌یابد.

○ توبه کردن

در ارتباط انسان با خدا، حیا، امید و نشاط است. توبه کردن نیز نوعی ارتباط با خداست؛ خدایی که بنده‌اش را خوب می‌شناسد، اما عملش را زشت می‌شمرد. با این حال، خط قرمز روی بنده خود نکشیده است و می‌فرماید: بنده‌ام برگردد، دوستت دارم؛ اما عمل زشت خود را ترک کن و بیا. انسان هم که خود را عبد او می‌داند، معترف است به اینکه این اعمال زشت، از سر جهالت و نادانی از او سر زده است و همچنان خداوند گارش را دوست دارد. در این ارتباط، رگه‌هایی از امید، شادی و نشاط نهفته است.

○ مسافرت

مسافرت باعث دور شدن از مشکلات روزمره شده، زمینه تجدید قوای جسمی و روحی را فراهم کرده، به روح و جسم انسان طراوت و شادایی می‌بخشد. به همین دلیل، قرآن کریم همه را دعوت به این امر کرده، می‌فرماید: «قل سیروا فی الارض» (عنکبوت، آیه ۲۰). امام علی (ع) در سخنی گهربار، زمین و نعمتهای آن را باعث شادی دانسته، می‌فرماید: «زمین به وسیله باغهای زیبای خود، همگان را به سرور و شادی دعوت می‌کند و با لباس نازک گلبرگها که بر خود پوشید، هر بیننده‌ای را به شگفتی واداشت و با زینت و زیوری که از گلوبندهای گوناگون، فخرکنان خود را آراست، هر بیننده‌ای را به وجد آورد». (نهج البلاغه، ص ۱۱۹، خ ۹۱)

○ ورزش

با توجه به رابطه مستقیم جسم با روح، نشاط جسمی حاصل از ورزش، باعث نشاط و شادی روح می‌شود. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «ورزش و بازی کنید و تفریح داشته باشید. همانا من ناراحتم که در دین شما،

۱۳۰ ♦ فرهنگ در دانشگاه اسلامی ۱

بی‌نشاطی و خمودگی دیده شود». (مجلسی، ۱۹۸۳، ج ۶، ص ۳۶۱)

○ ولیمه دادن

یکی از سنت‌های اسلامی، ولیمه دادن در شادی‌هاست. پیامبر (ص) می‌فرمایند: پنج چیز، ولیمه دارد: عروسی، تولد نوزاد، ختنهٔ اولاد، خرید خانه، بازگشت از زیارت کعبه». (حر عاملی، ۱۳۹۱، ج ۱۴، ص ۶۵)

○ شستشوی بدن

غسل و شستشوی بدن، باعث طراوت، سرحالی و نشاط جسم و روح می‌شود. «در آموزه‌های اسلام، حدود ۱۰۰ غسل مستحبی ذکر شده که یکی از آنها، غسل نشاط است». (سماک امانی، ۱۳۸۵، ص ۱۲۶؛ به نقل از: عروه الوثقی، ج ۱، ص ۴۶۴)

▪ موانع و چالش‌های شادی

○ اضطراب و استرس

ریچارد لازاروس، استرس را چنین تعریف کرده است: «حالتی از تشویش، زمانی که حوادث یا مسئولیتها فراتر از توانایی‌های تطابقی فرد باشد» (قرآن، روان‌شناسی و علوم تربیتی ۲، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۲۹۳). «در فلسفه‌های شرقی، استرس در واقع به نبود آرامش درونی اطلاق می‌شود و در فرهنگ غرب، به عنوان از دست دادن کنترل تعریف می‌شود». (همان، ص ۲۹۲)

در قرآن کریم و احادیث، عوامل ایجادکنندهٔ اضطراب و استرس به شرح ذیل معرفی شده‌اند:

الف) کفر و شرک: کفر مانع تشخیص، شناخت و درک صحیح واقعیات می‌شود و انسان را در گمراهی مطلق قرار می‌دهد که زمینهٔ بالقوهٔ ایجاد اضطراب است:

«خدا بر دلها و گوشه‌های آنان مَهر نهاده و بر چشمهایشان پرده‌ای افکنده است». (بقره، آیه ۷)

«کسانی که کافر شدند، اعمالشان همچون سرابی است در یک کویر که انسان تشنه از دور آن را آب می‌پندارد؛ اما هنگامی که به سراغ آن می‌آید، چیزی نمی‌یابد یا همچون ظلماتی تاریک در دریایی عمیق و پهناور است که موجی آن را پوشانده و بر فراز آن موجی دیگر و بر فراز آن ابری تاریک است. ظلمتهایی

است یکی بر فراز دیگری». (نور، آیه ۴۰-۳۹)

نتیجهٔ شرک، تکیه به غیر خدا زدن و چشم امید به غیر او دوختن است که در زندگی دنیایی و مشکلات، باعث تزلزل و درماندگی انسان می‌شود: «مَثَل کسانی که غیر از خدا را اولیای خود برگزیدند، مَثَل عنکبوت است که خانه‌ای برای خود انتخاب کرده؛ در حالی که سست‌ترین خانه‌ها، خانهٔ عنکبوت

است». (عنکبوت، آیه ۴۱)

مفهوم شادی و نشاط در قرآن و حدیث ❖ ۱۳۱

ب) فراموشی یاد خدا: «هر کس از یاد من روگردان شود، زندگی سخت و تنگی خواهد داشت» (طه، آیه ۱۲۴). «کسی که خدا را فراموش کند، دیگر چیزی غیر دنیا نمی‌ماند که آن را کمال مطلوب خود قرار دهد و همه کوششها، معطوف به آن می‌شود؛ ولی این نوع معیشت، هیچ گاه او را آرام نمی‌کند» (طباطبایی، ۱۳۶۴، ج ۱۴، ص ۳۱۴)

ج) خودفراموشی: «از کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند، پس خود را فراموش کردند» (حشر، آیه ۱۹). یکی از روابط مهم که نقش اساسی در زندگی انسان دارد، ارتباط با خویش است. اگر انسان توانمندی‌های خود را نشناسد و محدودیتهای خود را نپذیرد و خود واقعی خود را درک نکند، احساس منفی به خود پیدا می‌کند. این احساس منفی، باعث عدم احساس ایمنی، درماندگی، انتظار بیش از حد از خود، بی‌لیاقتی، خشم و کاهش عزت نفس می‌شود.

د) گناه: «هر مصیبتی که به شما می‌رسد به خاطر اعمالی است که انجام داده‌اید» (شوری، آیه ۳۰). کسی که مرتکب گناه می‌شود، پرده احترام به قوانین شرعی را دریده است؛ لذا همواره در فشار شکنجه‌های وجدان اخلاقی است و خود را انسانی آلوده و شرمسار می‌بیند. شرمساری و حقارتی که در اثر گناه، دامنگیر انسان می‌شود، باعث تقویت حس حقارت در انسان می‌شود. امام صادق (ع) می‌فرمایند: «به درستی بنده زمانی که گناهانش زیاد شود و عملی که بتواند گناهانش را بپوشاند، نداشته باشد، خدا او را گرفتار حزن می‌کند تا گناهانش را بپوشاند» (کلینی، بی‌تا، ج ۲، ص ۴۴۴)

ه) آرزوهای طولانی: «بگذار آنان بخورند و بهره بگیرند و آرزوها آنان را غافل سازد؛ ولی به زودی خواهند فهمید» (حجر، آیه ۳). «زمانی که آرزوهای دور و دراز بر قلب و وجود انسان سایه بیفکند، دیگر توانایی درک حقایق و واقعیات را نداشته، باعث به فراموشی سپردن یاد خدا می‌شود. در این صورت، انسان چون حیوانی است که جز لذت مادی نمی‌فهمد و هر حرکتی که دارد، برای رسیدن به همینهاست» (مکارم شیرازی، ۱۳۶۶، ج ۱۱، ص ۹)

و) دل بستگی شدید به دنیا (ثروت، مقام، فرزندان): «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اموال و فرزندان، شما را از یاد خدا غافل نکند» (منافقون، آیه ۹). «از آنجا که یکی از عوامل مهم نفاق، حب دنیا و علاقه افراطی به اموال و فرزندان است، در این آیات، مؤمنان را از این علاقه افراطی باز می‌دارد. اینها زینت حیات دنیایی بوده و دل بستگی مفرط به اینها، انسان را از ذکر خدا غافل می‌کند و این غفلت؛ یعنی از دست دادن مهم‌ترین ابزار آرامش انسان» (مکارم شیرازی، ۱۳۶۶، ج ۲۴، ص ۱۷۲)

پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «رغبت به دنیا، غم و اندوه را زیاد می‌کند» (حر عاملی، ۱۳۹۱، ج ۱۱، ص ۹۱). دنیا

قرین با انواع فقدانهاست که در صورت دل‌بستگی، فشارهای روحی و روانی ناشی از آنها، اضطراب‌زاست.

ز) یأس و ناامیدی: بدون تردید، انسان در گذر زمان، با انواع حادثه‌ها و پیشامدها روبه‌رو می‌شود و به بسیاری از آرزوهایش دست نمی‌یابد. بعلاوه با دیدن مشکلات و نامایمات، در کشمکشهای درونی قرار می‌گیرد؛ تا آنجا که گمان می‌کند عدالتی در کار نیست و اصولاً زندگی یعنی پوچی و بی‌هدفی. احساس پوچی و بی‌هدفی، ناامیدی، بی‌ارزشی، سوءظن و بدبینی، از جمله عوامل ایجاد اضطرابند. در تفکر الهی، یأس و ناامیدی گناهی بزرگ شمرده شده است: «و چه کسی از رحمت پروردگارش ناامید می‌شود جز گمراهان» (حجر، آیه ۵۳). هنگامی که یکی از صفات افراد ناشایسته را بیان می‌کند، آنان را با عناوینی چون: یوس/مأیوس، قنوط/ناامید، کفور/ناسپاس نام می‌برد: «و اگر از جانب خویش نعمتی به انسان بچشانیم، سپس آن را از او بگیریم، بسیار نومید و ناسپاس خواهد بود». (هود، آیه ۹)

«... و هر گاه شر و بدی به او رسد، بسیار مأیوس و ناامید می‌شود» (فصلت، آیه ۴۹). یأس و ناامیدی آثار زیان‌بار فردی و اجتماعی را به دنبال دارد و حرکت و جنبش را کند کرده، شادابی جسم و تن را از میان می‌برد.

○ حزن و اندوه

یکی دیگر از موانع شادی، حزن و اندوه است. عوامل ایجادکننده حزن از منظر احادیث عبارتند از:

الف) فقر و تنگدستی: حضرت علی (ع) به فرزندشان محمد بن حنفیه می‌فرماید: «فرزندم! من از تهیدستی بر تو بیمناکم. از فقر به خدا پناه ببر که همانا فقر، دین انسان را ناقص و عقل را سرگردان می‌کند و برانگیزاننده خشم است». (نهج‌البلاغه، ص ۵۰۵، حکمت ۳۱۹)

ب) حسادت: امام علی (ع) می‌فرماید: «حسود، غم و اندوهش فراوان و گناهانش دو برابر است» (همان، حکمت ۱۲۷). همواره حسود مراقب اطرافیان خویش است. پیروزی‌ها و موفقیت‌های آنان روحش را می‌آزارد و زندگی را در کامش تلخ می‌کند. منشأ چشم و همچشمی نیز حسد است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «کسی که چشم به دارایی‌های دیگران بدوزد، همیشه اندوهگین و غمناک خواهد بود». (نراقی، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۳۴۲)

ج) قرض گرفتن: پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «پرهیز از قرض گرفتن؛ زیرا قرض گرفتن، غصه شب و ذلت روز است». (مجلسی، ۱۹۸۳، ج ۷۸، ص ۲۳۹)

د) تنبلی: امام علی (ع) می‌فرماید: «کسی که از کار و کوشش کوتاهی ورزد، گرفتار حزن و اندوه می‌شود» (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۲۷). بر همین اساس، ولتر، فیلسوف فرانسوی می‌گوید: «کار، انسان را از سه بلای بزرگ نجات می‌دهد: افسردگی، فساد و تباهی». (برقی، بی‌تا، ج ۱، ص ۵۲)

▪ نمونه‌های عملی و قابل استناد از شادی و نشاط مؤمنان واقعی

مؤمن واقعی مانند کارمند بانک است که هر چه پول از مردم می‌گیرد یا به آنان می‌دهد، احساس سود و زیان نمی‌کند؛ زیرا هدفش فقط انجام وظیفه است. مؤمن واقعی، همه چیز، حتی تلخی‌ها را زیبا می‌بیند و همواره سعادت دنیا و آخرت را در گرو عمل به فرامین الهی می‌داند و اگر در این دنیا غم و اندوهی به او برسد، صبر پیشه می‌کند و نشاط خود را از دست نمی‌دهد و روحیه خود را نمی‌بازد، بلکه به زندگی خود ادامه می‌دهد و تقدیر الهی را می‌پذیرد و لذا همواره بانشاط است. از این رو، قافله‌سالار کاروان اسرای کربلا، حضرت زینب(س) به یزید در شام فرمودند: «من جز زیبایی ندیدم».

برخی اصحاب امام حسین(ع) شب عاشورا می‌گفتند و می‌خندیدند و شوخی می‌کردند؛ با اینکه می‌دانستند فردا روز به تیغ سپردن گردن‌هاست.

عزاداری سیدالشهدا(ع) نیز روشن‌ترین نقطه فرهنگی است که تمام مردم با رضایت و نشاط در آن مشارکت دارند و با حضوری شاداب، در آن نقش دارند.

شادی و نشاط رزمندگان کشورمان در هشت سال دفاع مقدس نیز مثال‌زدنی است، که متأسفانه حتی در بیان شادی آنان در جبهه‌ها مانده‌ایم که چه کنیم! فکر می‌کنیم حتماً یک رزمنده، خیلی چیزها را به بازی و شوخی می‌گرفته تا شادی خود و دیگران را فراهم می‌کرده؛ در صورتی که خیلی از آنان انسانهایی متدین و مقتید و فوق‌العاده شاد بوده‌اند. رزمندگان در جبهه‌ها شوخی می‌کردند، اما مزاحهایی که در آن کسی تحقیر و مسخره نمی‌شد؛ به کسی توهین نمی‌شد؛ حرف غفلت‌آوری زده نمی‌شد. از بین هزاران خاطره نقل شده از آن دوران مقدس و ارزشمند به ذکر خاطره‌ای بسنده می‌کنیم:

«داخل چادر بودیم. همه بچه‌ها جمع بودیم؛ می‌گفتیم و می‌خندیدیم. هر کس چیزی می‌گفت و به نحوی بچه‌ها را شاد می‌کرد، فقط یکی از بچه‌ها رفته بود توی لاک خودش. هر کس چیزی می‌گفت و او را آماج شوخی‌های خود قرار می‌داد، اما او بی‌خیال آنچه می‌گفتیم، نشسته بود. یکبار رو به جمع کرد و گفت: بسه دیگه، شوخی بسه! اگه خیلی حال دارین به سؤال من جواب بدین!

همه جا خوردند. از آن آدم ساکت، این نوع صحبت کردن بعید بود! همه متوجه او شدند.

- هر کس جواب درست بده، بهش جایزه میدم.

با تعجب گفتیم: چه مسابقه‌ای می‌خوای بذاری؟

- آقاییون! افضل الساعات (بهترین ساعات) کدام است؟

یکی از بچه‌ها گفت: قبل از اذان، دل نیمه‌شب، نماز شب.

- درسته؛ ولی منظور من چیز دیگه‌ایه.

- نماز ظهر و عصر، اذان صبح، وقت نماز ...

نیم ساعت از شروع بحث گذشته بود؛ هر کس چیزی می‌گفت و جواب او همچنان «نه» بود. همه با تحیر و دلخوری گفتند: آقا حال‌گیری می‌کنی‌ها!

او با لبخندی زیبا گفت: از نظر بنده، بهترین ساعتها، ساعتی است که ساخت وطن باشه، متخصصهای خودمان ساخته باشند و دست کوارتز، سیتی‌زن، و سیکوپنج را از پشت بنده. با خنده دیگری از جا بلند شد و گفت: شوخی کردم. بهترین ساعت همین الانه که وقت نماز ظهره. بلند شین بریم نماز که داره دیر میشه». (ماهانامه فرهنگ پاسداری، ۱۳۸۹، ص ۲۶)

■ پیشنهادها

۱. زندگی را مانند یک پلکان فرض کنیم که با هر قدمی که برمی‌داریم و روی پله بالاتر می‌گذاریم، این بالاتر آمدن و جلو رفتن، خود، پیشرفت است و پیشرفت موجب شادی است. وقتی از پیشرفتهای خود یادداشت‌برداری می‌کنیم، می‌توانیم از مرور موقعیتهای خود در ذهن لذت ببریم و از خدا به خاطر این موفقیتها تشکر کنیم.
۲. یکی از لوازم شاد بودن، امیدواری است. امید منجر به تغییر، ترقی و پیشرفت می‌شود. تغییر منجر به موفقیت و موفقیت منجر به رضایت و رضایت منجر به شادی خواهد شد. شادی، مولود رضایت است، برای اینکه انسان شادتری شویم، باید سهم‌مان از رضایت بیشتر باشد. هر کاری که انسان در مجموعه برنامه‌هایش انجام می‌دهد، می‌تواند با این تفکر همراه باشد تا مولد شادی و نشاط باشد.
۳. همان‌گونه که توشه برداشتن به اندازه سفر یک ساله در مسافرت یک روزه، کاری عبث و احمقانه است، تداعی کردن نگرانی‌های ۲۵ یا ۵۰ سال آینده نیز در ذهن، کاری احمقانه محسوب می‌شود. نگرانی امروز ما برای مشکلات آینده، دردی از ما دوا نخواهد کرد.
۴. کینه‌ورزی، آفت شادی است. زمانی که دیگران را به خاطر ناراحتی و ناخشنودی خود مسئول و گنهکار بدانیم، با سرزنش دیگران راه به جایی نمی‌بریم. وقتی از بخشش دیگران امتناع می‌کنیم، در واقع این ما هستیم که رنج می‌بریم.
۵. از آنجا که انسان، افکار و اندیشه‌ها خود را برمی‌گزیند، لذا تعیین‌کننده میزان شادی‌های خویش است. برای شاد بودن باید بر روی افکار شاد تمرکز داشته باشیم؛ اما ما در اغلب موارد، عکس آن عمل کرده، تعریف و تمجیدها را نشنیده می‌گیریم و حرفهای ناخوشایند را در ذهن خود بایگانی می‌کنیم.

مفهوم شادی و نشاط در قرآن و حدیث ❖ ۱۳۵

۶. یکی از نقشهای رسانه‌ها و گروه‌های تأثیرگذار، جامعه‌پذیری است؛ یعنی اصلاح سبک زندگی. در کشورمان باید سبک زندگی مردم در اموری چون: تحصیل، ازدواج، اشتغال، آرامش، تفریح، شادی و... تغییر یابد که ارائه و معرفی الگوهای شادی در اسلام و تبیین شادی در سیره معصومین(ع) از سوی رسانه‌ها به این تغییر، کمک شایانی خواهد کرد. به امید آنکه مسئولان محترم در تمامی سطوح به نکاتی از این قبیل توجه داشته باشند.
۷. به یاد داشته باشیم که شادترین مردم، لزوماً بهترین چیزها را ندارند، بلکه بهترین استفاده را از امکانات موجود می‌نمایند.
۸. هدفمندی، یکی از گامهای اساسی در به وجود آوردن شادی و نشاط است. تعیین اهداف در مدارس و دانشگاه‌ها به عهده مسئولان و مجریان این دستگاه‌هاست. آموزش اعتماد به نفس و توانایی و مهارت نیز در کنار تعیین اهداف، ضروری است؛ زیرا این مسئله باعث رضایتی توأم با هیجان شده و موجب تشویق و اشتیاق برای داشتن اهداف بزرگ‌تر می‌شود.
۹. شاد کردن دیگران باعث آرامش می‌شود. شاد کردن دیگران، توجه اهل آسمان را به دل شما جلب می‌کند و توجه آسمانیان باعث نشاط روح می‌شود.
۱۰. آرامش را از کودکان بیاموزیم؛ ببینیم چگونه در همان لحظه‌ای که هستند، زندگی می‌کنند و لذت می‌برند!
۱۱. از آنچه دارید و خودتان در تغییر آن نقشی ندارید و احساس می‌کنید نمی‌توانید تغییر دهید، راضی باشید.
۱۲. دعا و راز و نیاز، نگاه به آسمان است. حتماً با نیایش با قادری متعال، وضع بهتری خواهید داشت.
۱۳. برای حداقل یک بار در هفته، برنامه تفریحی داشته باشید.
۱۴. در امور زندگی، توکل کنید؛ توکل کلید آرامش و نشاط است.



منابع

- قرآن کریم؛ ترجمه فولادوند.
- نهج الفصاحه (۱۳۸۵)؛ ترجمه علی اکبر میرزایی، [بی جا]، عصر جوان، چ دوم.
- نهج البلاغه؛ ترجمه فیض الاسلام.
- نهج البلاغه (۱۳۸۹)؛ ترجمه محمد دشتی، قم، نشتا، چ پنجم.
- راغب اصفهانی [بی تا]؛ مفردات الفاظ القرآن الکریم، تحقیق: صفوان عدنان داودی، بیروت، الدار الشامیه.
- حرّانی، حسن بن علی [بی تا]؛ تحف العقول، ترجمه احمد جنتی عطایی، [بی جا]، انتشارات علمیه اسلامیة.
- برقی، سیدیحیی [بی تا]؛ چکیده اندیشه‌ها، قم، دارالتبلیغ اسلامی.
- حائری کرمانی، حسین (۱۳۶۳)؛ سخنان گهربار حضرت امام علی بن موسی الرضا (ع) به انضمام سخنانی از امام کاظم (ع) و امام محمدتقی (ع)، مشهد، سازمان چاپ مشهد.
- حر عاملی، محمدبن حسن (۱۳۹۱ ق)؛ وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، بیروت، داراحیاء لتراث العربی، چ چهارم.
- ردفیلد، سل مریل (۱۳۸۱)؛ شادی فرمانروای زندگی، لذت تمرکز، ترجمه امیر ضرغام پور، تهران، همایش اندیشه.
- سماک امانی، محمدرضا (۱۳۸۵)؛ شادی در اسلام، به سفارش حوزه نمایندگی ولی فقیه وزارت جهاد کشاورزی، نشر آموزش کشاورزی-دفتر خدمات تکنولوژی، کرج، چاپ اول.
- سیدی، حسین (۱۳۸۳)؛ همنام گلهای بهاری، قم، نسیم اندیشه.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۶۴)؛ تفسیر المیزان، ترجمه موسوی همدانی، [بی جا]، بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی با همکاری مرکز نشر رجاء، چ دوم.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۸۲)؛ سنن النبی، ترجمه و تحقیق محمدهادی آفقهی، تهران، کتابفروشی اسلامیة.
- فرید، مرتضی (۱۳۶۷)؛ الحدیث، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چ سوم.

مفهوم شادی و نشاط در قرآن و حدیث ❖ ۱۳۷

- قرآن و علوم روز، (قرآن، روان‌شناسی و علوم تربیتی ۲) (مجموعه مقالات) (۱۳۸۹)؛ مشهد، بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه
- کارنگی، دیل [بی‌تا]؛ آیین زندگی، ترجمه جواد پاکدل و مسعود میرزایی، [بی‌جا]، [بی‌نا].
- کلینی، محمد بن یعقوب (بی‌تا)؛ اصول کافی، ترجمه و شرح سید جواد مصطفوی، [بی‌جا]، فرهنگ اهل بیت (ع).
- ماهنامه فرهنگ پاسداری (۱۳۸۹)؛ معاونت فرهنگی و تبلیغات نمایندگی ولی فقیه در سپاه، سال دوم، ش ۱۶ (بهمن).
- مجلسی، سید محمد باقر (۱۹۸۳ م)؛ بحار الانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، چ دوم.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۴۲۲ ق)؛ منتخب میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم، دارالحدیث.
- مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از نویسندگان (۱۳۶۶)؛ تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- نجاتی، محمد عثمان (۱۳۷۷)؛ قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، چ چهارم.
- نراقی، محمد مهدی (۱۳۸۳ ق)؛ جامع السعادات، تصحیح و تعلیق سید محمد کلانتر، نجف، منشورات جامعه الدینیّه.
- واتسون، الکساندر (۱۳۸۸)؛ راز شاد زیستن برای زنان، ترجمه مهدی گنجی، تهران، ساوالان.
- وجدانی، م. (۱۳۷۰)؛ حدیث تربیت، تهران، پیام آزادی، چ پنجم.

