

# شادی و نشاط در خانواده از منظر دین و رسانه

علی فریادرس\*

## چکیده

در اسلام، برای ایجاد شادی، راهکارهایی از قبیل ایمان و تقوای الهی، پرهیز از گناه، راضی شدن به قضا و قدر الهی، قناعت، مسافرت، گشاده‌رویی، تبسم و خنده، شرکت در مجالس جشن و شادی (حلال)، شوخی و مزاح و هدیه دادن وجود دارد که به آنها سفارش فراوان کرده است.

نمونه‌های شادی مطلوب از جمله ذکر و یاد خدا، انجام عمل صالح و خیر، شوخی و لطیفه‌های مناسب و پیشرفت علمی و نمونه‌های شادی نامطلوب مانند لذت‌های ناشی از گناه، لهو و لعب، موسیقی حرام، تمسخر دیگران است.

پژوهش حاضر می‌کوشد افزون بر معرفی انواع شادی مطلوب و نامطلوب، نقش خانواده و رسانه‌های جمعی از جمله رادیو و تلویزیون را در ایجاد شادی و نشاط بر اساس آموزه‌های اسلامی در قرآن و سخنان معصومان (علیهم‌السلام) بررسی کند و راهکارهایی در زمینه ایجاد شادی در خانواده و روش‌های انتقال آن از طریق رسانه ارائه دهد.

برخی از راهکارهای رسانه‌ای توسعه شادی شامل موارد زیر است: تهیه و تولید برنامه‌های کوتاه‌مدت اخلاقی - عرفانی، تشکیل کمیته‌ها و کارگروه‌های تخصصی ویژه شادی رسانه‌ای، تهیه و تولید برنامه برای معرفی اماکن زیارتی و سیاحتی، ایجاد شبکه رسانه‌ای

\* کارشناس ارشد ارتباطات

گردشگری، خارج کردن برنامه‌های شادی‌بخش از مناسبتی بودن، کم کردن سهم غم و غصه در برنامه‌ها، برنامه‌ریزی مناسب برای افزایش سهم برنامه‌های شاد در شبکه‌ها و استمرار بخش برنامه‌های شاد.

کلیدواژه‌ها: خانواده، رسانه، شادی، شادی مطلوب، شادی نامطلوب.

## مقدمه

شادی و نشاط، لذت‌بخش‌ترین حسی است که افراد در جست‌وجوی آن هستند و کیفیت زندگی روزمره خود را بر اساس میزان آن می‌سنجند. شادی و نشاط، به عنوان یکی از ضرورت‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی باعث سلامتی و افزایش توانایی افراد می‌شود که بدون آن امکان کارهای زندگی با کیفیت مطلوب میسر نیست.

عبادت، تحصیل، تولید، تربیت فرزند و مسئولیت‌پذیری و... همگی در سایه شادی و نشاط به نحو مطلوب به سامان می‌رسد. شادی و نشاطی تداوم دارد که از درون انسان برخاسته باشد و در عمق وجودش نهادینه شده باشد. آن شادی که از توجه به ارزش‌ها و اهداف معنوی، انجام امور خیرخواهانه و خداپسندانه، بازی و سرگرمی‌های حلال و مورد تأیید دین و از این قبیل امور ناشی شود، ماندگار و پایدار خواهد بود.

اسلام ضمن توجه به شادی‌های واقعی و درونی، به شناخت و انس با شادی‌های معنوی و عمیق همراه با احساس مداوم درک زیبایی‌ها سفارش کرده است. شادی تنها با عوامل مادی به دست نمی‌آید و عوامل معنوی نیز در ایجاد شادی مؤثرند. گاهی انجام کارهایی که معمولاً باید لذت‌بخش باشند، نه تنها لذتی به انسان نمی‌بخشند، بلکه باعث عذاب وجدان و تشویش وی می‌شوند؛ زیرا روح و وجدان آدمی آماده لذت بردن نیست. بدیهی است ارضای تمایلات به هر صورت و در هر شرایطی شادی‌آور نیست و گاهی پرهیز از لذت، لذت‌بخش‌تر از رسیدن به لذت است.

## مفهوم شادی

شادی یکی از هیجان‌های اساسی بشر به شمار می‌آید و هر کس به تناسب حال خود آن را تجربه و احساس می‌کند. در فرهنگ و ادب فارسی برای شادی مفاهیمی نظیر

شادمانی، خوشحالی، بهجت، ابتهاج، بشاشت، مسرت، نشاط، طرب، ارتیاح، وجد، انبساط، سرور، فرح و سراء. (دهخدا، ۱۳۶۱، واژه شادی) آورده شده است.

جان لاک و جریمی بنتام در مورد شادی می‌گویند: «شادی بستگی به تعداد لذات زندگی دارد» (آیزنک، ۱۳۷۵، ص ۱۶) و این لذت صرف‌نظر از اینکه ناشی از فعالیت‌های پست یا نکوهیده یا فعالیت‌های خوب باشد، باعث افزایش شادی می‌شود.

روان‌شناس دیگری به نام ترمین برادبرن با محاسبه اختلاف بین سطوح عاطفه مثبت و منفی، شادی افراد را پیش‌بینی کرده است. به عبارت دیگر، شادی از نظر او عبارت است از: مجموع لذت‌های فرد، منهای درد. (همان، ص ۴۲)

سلیگمن معتقد است بین نوع ارتباط‌های فردی و میزان شادی، رابطه وجود دارد. او می‌گوید: افسردگی عمدتاً از فقر ارتباط‌های بین فردی و فردگرایی ناشی می‌شود و ویژگی افراد شاد، برون‌گرایی است. بنابراین، افراد شاد دارای روابط اجتماعی موفق و ارتباطات نزدیک، صمیمی و غنی هستند. (سلیگمن، ۱۳۸۶، ص ۱۵ و ۱۶) بر اساس نظری دیگر، شادی ترکیبی از عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین است. (طریقه‌دار، ۱۳۷۸، ص ۲۴) شهید استاد مطهری رحمته‌الله می‌فرماید: سرور، حالت خوش و لذت‌بخشی است که از علم و اطلاع به اینکه یکی از هدف‌ها و آرزوها انجام یافته یا انجام خواهد یافت به انسان دست می‌دهد و غم و اندوه، حالت ناگوار و دردناکی است که از آگاهی یافتن بر انجام نشدن یکی از هدف‌ها و آرزوها، به انسان دست می‌دهد. (مطهری، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۶۶)

مفهوم شادی در مجموع، ۲۵ بار با الفاظ مختلفی همچون: فَرَح، فَرَحُوا، تَفَرَح، فَرِحُونَ و فَرِحِينَ و... در قرآن آمده و به معنای خوشحالی، سلامت و مسرت تعریف شده است. (لقمانی، ۱۳۸۰، ص ۱۸) برای مثال، خداوند متعال می‌فرماید: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَ بِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ؛ ای پیامبر! به مردم بگو شما باید به فضل و رحمت خدا شادمان شوید، که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که برای خود اندوخته‌اید.» (یونس: ۵۸) و نیز: «فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَرُونَ؛ آنان که ایمان آورده و عمل صالح انجام داده‌اند، در باغی از بهشت، شادمان و مسرور خواهند بود.» (روم: ۱۵)

## مبانی نظری شادی در رسانه ملی

رسانه‌های ارتباط جمعی به عنوان یک سازمان فرهنگی اجتماعی فعال در گستره نظام اجتماعی و خانواده، آگاهانه یا ناآگاهانه از یک یا چند نظام الگویی تبعیت می‌کنند. مراد از الگو یا نظریه هنجاری، نظریاتی شامل مجموعه‌ای از بایدها و نبایدهای درون نهادهای متعامل با رسانه است که ارزش‌ها، آموزه‌ها و اصول دینی از جمله بسترهای شکل‌گیری نظریه‌های هنجاری در ارتباطات جمعی به شمار می‌روند. به نظر می‌رسد در میان نظریه‌های هنجاری ارائه شده درباره رسانه، نظریه‌ای که سازگاری بیشتری با رسانه ملی دارد، نظریه موسوم به مسئولیت اجتماعی است.

برخی از اصول اساسی نظریه مسئولیت اجتماعی از نظر مک‌کوئیل به شرح زیر

است:

- باید رسانه‌ها برخی تعهدات و وظایف خود را در برابر جامعه بپذیرند و آنها را انجام دهند؛
  - رسانه‌ها باید با پذیرش و ایفای تعهدات مورد نظر، به خودانضباطی حرفه‌ای خویش در چارچوب قوانین و نهادهای موجود پردازند؛
  - رسانه‌ها از آنچه ممکن است به جنایت، خشونت یا بی‌نظمی در کشور منجر شود، پرهیز کنند؛
  - رسانه‌ها به عنوان یک مجموعه کلی، باید کثرت‌گرا بوده و با ایجاد امکان دسترسی به دیدگاه‌های مختلف و تأمین حق جواب، انعکاس‌دهنده تعدد و تنوع اندیشه‌ها در جامعه خویش باشند؛
  - رسانه‌ها باید در برابر جامعه پاسخ‌گو باشند. (مهدی‌زاده، ۱۳۸۹، ص ۸۹)
- در میان نظریه‌های هنجاری رسانه، نظریه مسئولیت اجتماعی به تعهدات رسانه در مقابل جامعه خود می‌پردازد که بر اساس آن، رسانه‌ها باید بسترهای مناسب اهداف و ارزش‌های جامعه را که از درون خانواده‌ها شکل می‌گیرند، فراهم آورند و به وظایف خود در راه بسترسازی عمل کنند. بر اساس این نظریه، رسانه‌ها در مقابل جامعه خود

مسئولند و یکی از مسئولیت‌های مهم آنها، توجه به مؤلفه‌های شادی‌بخش در جامعه و انتقال آنها به خانه و جامعه برای ایجاد روحیه شادی و فرح است.

البته نظریه مسئولیت اجتماعی به اصلاح نیاز دارد و یکی از اصلاحیه‌های مهم آن این است که مفهوم مسئولیت در بینش توحیدی، فقط در مقابل خدا اصالت دارد. ما یک مسئولیت واقعی بیشتر نداریم و آن هم در مقابل خداست. این امر برخاسته از جهان‌بینی اسلام است که حقیقت مسئولیت در مقابل خداست و بقیه مسئولیت‌ها در شعاع مسئولیت خدا شکل می‌گیرند. (مصباح یزدی، ۱۳۷۴، ص ۱۸۲) بی‌شک، تعهد و مسئولیت صاحبان رسانه و پیام‌آفرینان در مقابل خداوند، یکی از مؤلفه‌های کلیدی هر نوع الگوی هنجاری دارای مبانی دینی است.

پرسش‌های فراروی این پژوهش این است که: شادی از نظر اسلام چه اهمیتی دارد؟ سطوح شادی کدامند؟ راهکار یا وظایف خانواده برای ایجاد شادی چیست؟ راهکار انتقال آن از طریق رسانه ملی به خانواده‌ها چیست؟

### اهمیت و ضرورت شادی از نظر اسلام

یکی از بزرگ‌ترین موهبت‌های الهی که خداوند به بشر هدیه داده است تا از غم و غصه‌های خویش بکاهد، نعمت شادی و نشاط است. در منابع اسلامی و آموزه‌های دینی به موضوع شادابی و خرسندی اهمیت فراوانی داده شده و از مقوله‌های شادی‌بخش در چهارچوبی کاملاً منطقی و دور از هرگونه افراط و تفریط تمجید شده است. اسلام، بهره‌گیری از شادی را با آموزه‌های سهل و آسان آموزش می‌دهد تا جایی که تبسم نشاندن به چهره دیگران را پاداش داده است و به این ترتیب شادی عمق می‌بخشد. از سوی دیگر، از شادی‌های زودگذر و کاذب به شدت جلوگیری می‌کند و این‌گونه تعلیم می‌دهد که این‌گونه شادی‌های زودگذر، تنها سهم ناچیزی از شادی واقعی است.

در توصیف اهمیت و ضرورت شادی و نشاط همین بس که شادی، یکی از ویژگی‌های زندگی زیبای بهشتی است و از منظر قرآن و روایات اهل بیت (علیهم‌السلام)، بهشت

برین، سرشار از شادمانی و خالی از اندوه است: «وَلَقَاهُمْ نَصْرُهُ وَسُرُورًا؛ و آنان را با خوشی و شادمانی روبه‌رو خواهد ساخت». (انسان: ۱۱)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله زندگی را که در آن شادی نباشد نفی می‌کند و می‌فرماید: «لَا خَيْرَ... فِي الْوَطَنِ إِلَّا مَعَ الْأَمْنِ وَالسُّرُورِ؛ جز با امنیت و شادی، خیری در [زندگی] در وطن نیست». (ابن بابویه، ۱۳۶۷، ج ۴، ص ۳۷۰) همچنین رسول خدا خوشحالی دیگران را با خوشحال کردن خود و خداوند باری تعالی گره زده و فرموده است: «مَنْ سَرَّ الْمُؤْمِنَ فَقَدْ سَرَّنِي، وَمَنْ سَرَّنِي فَقَدْ سَرَّ اللَّهَ؛ هر که مؤمنی را خوشحال و شاد کند، مرا شاد کرده و کسی که مرا شاد کند خدا را شاد نموده است». (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۱۸۸) امام محمدباقر علیه السلام با اشاره به این نکته ظریف که زدودن اندوه از چهره برادر مؤمن ثواب فراوان دارد، می‌فرماید: «لبخند شخص به روی برادر مؤمنش حسنه است و برطرف کردن اندوهی از او نیز حسنه است و خداوند به چیزی محبوب‌تر از مسرور ساختن مؤمن، پرستش نشده است» (همان).

با توجه به نقش و اهمیت شادی در زندگی انسان، پیشوایان اسلام، رهنمودهای بسیار سودمندی در زمینه عوامل شادی‌آفرین، روش‌های شاد زیستن و همچنین پیامدها و برکات شاد کردن دیگران بیان کرده‌اند. در مقابل نیز نسبت به خطرهایی که از ناحیه غم و اندوه، جسم و جان انسان را تهدید می‌کند، هشدار داده‌اند و راه‌های درمان این بیماری و ریشه کن کردن آن را از زندگی ارائه کرده‌اند.

### شادی و نشاط خانواده در اسلام

خانواده در طول تاریخ، اولین و بادوام‌ترین عامل تکوین شخصیت کودکان و نوجوانان و زمینه‌ساز رشد جسمانی، عقلانی و عاطفی تک‌تک اعضا بوده است. فرزندان در خانواده رشد می‌کنند، راه و رسم زندگی را با تقلید از اعمال والدین می‌آموزند و آنچه که درک می‌کنند، در آینده و در زندگی شخصی خود به کار می‌برند. در کنار تمام رفتارهایی که والدین نسبت به فرزندان خود بروز می‌دهند، شادی و نشاط در خانواده یکی از ضروریات زندگی خانوادگی است که بدون آن، وظایف و کارکردهای خانواده به خوبی انجام نخواهد شد. خانه‌ای که در آن شادی و لبخند و تبسم‌های سرشار از

عشق‌ورزی به همدیگر، وجود نداشته باشد، بسیار بی‌روح و کسل‌کننده خواهد بود. علاوه بر نقش مهم خانواده در تربیت فرزندان، عوامل بیرونی متعددی بر تربیت فرزندان اثرگذارند که ممکن است خانواده‌ها از آن غفلت کنند یا نسبت به آنها بی‌تفاوت باشند. وجود ناهماهنگی بین والدین، کم‌توجهی آنان به فرزندان، نادیده گرفتن رفتارهای فرزندان در مقاطع سنی مختلف، ناتوانی در برقراری ارتباط بین خانه و محیط بیرونی، رها ساختن فرزندان به حال خود، کوتاهی یا ناتوانی والدین برای مدیریت و مقابله با بحران‌هایی که در طول زندگی برای فرزندان پیش می‌آید، بی‌توجهی به اخلاق و تربیت دینی و نبود محیط آرام و صمیمی در منزل، از مهم‌ترین عواملی است که شادی و نشاط اعضا خانواده به ویژه کودکان را به خطر می‌اندازد. روابط صمیمی و سالم به همراه عشق و دوستی بین زوجین و والدین و فرزندان، پایه شکل‌گیری خانواده‌ای بانشاط و سرزنده است.

رسول اکرم ﷺ برای کسانی که آرامش و شادی را به خانه خویش هدیه می‌کنند، پاداش‌های معنوی اخروی فراوانی بیان می‌کند که از آن جمله، همراهی فرشتگانی است که او را تا قیامت، در شرایط سخت کمک می‌کنند. آن حضرت می‌فرماید: «مَنْ أَدْخَلَ عَلَىٰ أَهْلِ بَيْتِهِ سُورًا خَلَقَ اللَّهُ مِنْ ذَلِكَ السَّرُورَ خَلْقًا يَسْتَغْفِرُ لَهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ؛ هر کس خانواده‌اش را شاد کند، خداوند از آن شادی، موجودی می‌آفریند که تا روز قیامت برای او آمرزش بخواهد» (متقی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۳۷۹، ح ۴۴۹۹۵).

حضرت امام علی ع که زندگی مشترک ایشان با حضرت زهرا ع زبانزد عام و خاص و الگوی رهروان و پیروان آن امام است، درباره خشنودی خانواده در روز جمعه می‌فرماید: «إِطْرَقُوا أَهَالِيَكُمْ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ بَشِيءٍ مِّنَ الْفَاكِهَةِ كَيْ يُفْرَحُوا بِالْجُمُعَةِ؛ برای اهل و عیال خود در هر روز جمعه مقداری میوه تازه ببرید تا از روز جمعه خشنود شوند» (مجلسی، ج ۱۰۱، ص ۷۳).

اندیشمند فرزانه شهید مرتضی مطهری درباره شادی می‌نویسد:

بعضی از مقدس‌مآبان و مدعیان تبلیغ دین، به نام دین با همه‌چیز به جنگ برمی‌خیزند. شعارشان این است که اگر می‌خواهی دین داشته باشی، به همه‌چیز

پشت پا بزن! دنبال مال و ثروت نرو! حیثیت و مقام را ترک کن! از علم بگریز که حجاب اکبر و مایه گمراهی است! شاد مباش و شاد زندگی نکن. از خلق بگریز و به انزوا پناه ببر و امثال اینها.

آن متفکر شهید این نظر را برخلاف منطق اسلام می‌داند و می‌گوید:

یکی از مختصات دین اسلام این است که همه تمایلات فطری انسان را در نظر گرفته و هیچ کدام را از قلم نینداخته و معنای فطری بودن قوانین اسلامی، هماهنگی آن قوانین و عدم ضدیت آن با فطریات بشر است (مطهری، ۱۳۸۶: ص ۵۶ - ۵۷).

### شادی مطلوب

در قرآن و روایات، شادی و سرور و به ویژه شاد کردن دیگران ستایش شده است. البته باید به این نکته توجه داشت که شادی، ارزش مطلق نیست و مطلوب بودن آن در صورتی است که سازنده و در جهت تعالی و کمال انسان باشد. شادی و نشاط نیز در صورتی مطلوب است که انسان را از انجام وظایف اجتماعی و الهی خویش باز ندارد.

نیاز به شادی و نشاط، نیاز غریزی و فطری انسان‌ها است و اسلام که به همه نیازهای بشری توجه دارد با شادی و نشاط مخالفتی ندارد. فرد کسل، نه انگیزه‌ای برای فعالیت‌های دنیوی، نظیر کار و تلاش، درس خواندن، معاشرت با خانواده و دوستان دارد و نه حال عبادت خداوند و فعالیت برای تأمین آخرت. بنابراین، آنچه اسلام با آن مخالف است لذت‌جویی‌ها و شادی‌های فقط دنیوی است که آخرت و لذت‌های معنوی را از یاد انسان می‌برند. شادی معقول و نشاطی که از درک نعمت‌های خدا و استفاده از آنها حاصل می‌آید یا خوشحالی که از کسب رضایت خداوند حاصل می‌شود، مطلوب و سازنده است و رسانه باید بر اساس آن برنامه‌ریزی کند. در ادامه برخی از مهم‌ترین مصداق‌های شادی مطلوب و منشأ آن بیان می‌شود:



## مصداق‌های شادی مطلوب

### ۱. نشاط برخاسته از بندگی و یاد خدا

از نظر اسلام، زندگی‌ای و حیاتی که در آن، یاد و ذکر خدا وجود نداشته باشد، هیچ شادی و لذتی ندارد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً؛ هر کس از یاد خداوند روی بگرداند، زندگی سخت و دشواری خواهد داشت» (طه: ۱۲۴).

کسی که به یاد خداست و از یاد او لذت می‌برد، تمام دلخوشی و شادمانی‌اش به این است که به یاد او مشغول باشد. وقتی که غمی به سراغ مؤمن می‌آید، همه درها را به روی خود بسته می‌بیند و دچار گرفتگی و افسردگی می‌شود، اگر در همان حال به نماز بایستد یا به راز و نیاز و مناجات با پروردگار بپردازد، تنها او را ببیند و تمام حوادث را از حکمت خداوند بداند و به غیر او دلخوشی و امیدی نداشته باشد، بعد از راز و نیاز، احساس سبکی به او دست می‌دهد و شادی و خوشحالی در اعماق وجود او موج می‌زند و احساس می‌کند که محبوبش از او راضی و خشنود است. شادی واقعی زمانی حاصل می‌شود که انسان، توفیق بندگی و طاعت خدا را داشته باشد و از غیر خدا پیروی نکند، همچنان که که خداوند می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ محققاً کسانی که گفتند پروردگار ما خداست، سپس ایستادگی کردند بیمی بر آنان نیست و غمگین نخواهند شد». (احقاف: ۱۳)

انسان دارای سلامت روان و شاداب، همواره به یاد خداست و هیچ‌گاه مسئولیت و بندگی خویش را در برابر پروردگار متعال فراموش نمی‌کند و دلش بدون یاد خدا هرگز آرامش نخواهد یافت. امام علی علیه السلام در نامه خود به عبدالله بن عباس می‌فرماید: «وَلَيْكُنْ سُرُورَكَ بِمَا قَدَّمْتَ وَ أَسْفُكَ عَلَى مَا خَلَّفْتَ؛ باید شاد باشی به چیزی که از پیش فرستاده‌ای و افسرده باشی به چیزی که گذاشته‌ای» (شهیدی، ۱۳۷۳، ص ۳۵۱).

تبیین روان‌شناختی این مسئله آن است که یاد و ذکر خدا، فرد را از امیالی که برای او استرس و فشار روانی ایجاد می‌کند، باز می‌دارد و سبب می‌شود به جای توجه صرف

به لذت‌های دنیوی، به تقویت رابطه با خدا و تقرب به او توجه کند. چون فرد، خود را در مسیر رشد و تکامل معنوی احساس می‌کند، از زندگی لذت می‌برد. بنابراین، شادی واقعی زمانی حاصل می‌شود که انسان توفیق بندگی خداوند را پیدا کرده باشد و از گناه و معصیت، دوری گزیند.

## ۲. همراهی با شادی پیامبر و اهل بیت علیهم‌السلام

لازمه محبت و دوستی اهل بیت علیهم‌السلام این است که باید در تمام ابعاد زندگی، حتی در غم‌ها و شادی‌ها از آنان پیروی کرد و با سرلوحه قرار دادن شیوه رفتاری آن بزرگواران در مسائل اعتقادی، عبادی، سیاسی و اجتماعی در همه زمان‌ها، از آن بزرگواران، الگو گرفت. امام رضا علیه‌السلام یکی از یاران خود به نام به ریان بن شیبب می‌فرماید: «ان سرگ ان تکون معنا فی الدرجات العلی من الجنان فاحزن لِحزننا وافرَح لِفرحنا؛ اگر دوست داری در درجات عالی بهشت، همراه ما باشی، محزون باش به حزن ما و خوشحال باش برای شادی ما» (خرّ عاملی، ۱۳۷۲، ج ۱۴، ص ۵۰۲).

لازمه شاد بودن در شادی‌های اهل بیت علیهم‌السلام این است که مجالس شادی برگزار شود تا شادی‌های زندگی به شادی‌های معصومان پیوند بخورد. باید به این نکته توجه داشت که برخلاف سنت‌های غلطی که در میان جوامع اسلامی رواج دارد و خانواده‌ها فکر می‌کنند در روزهای شادی، هر کاری را که خواسته باشند، می‌توانند انجام دهند و روزهای شادی را روزهای لهو و خوشگذرانی می‌دانند، ائمه معصومان علیهم‌السلام در چنین روزهایی، ضمن شادی و سرور، برنامه‌هایی برای شادی و نشاط داشته‌اند و آن برنامه‌ها را برای به دست آوردن شادی حقیقی و درونی به انجام می‌رساندند.

## ۳. نشاط حاصل از انجام کارهای خیر

کار خیر معامله‌ای بین انسان و خالق خویش است. این ارتباط الهی، آرامش و نشاطی به انسان می‌دهد که در تمام ابعاد زندگی احساس می‌شود. انسان با انجام کار خیر، شادی و شغفی در روح خود پدید می‌آورد که سراسر زندگی‌اش را سرشار از آرامش می‌کند.

آرامش؛ یعنی رضایت از خویشتن و رسیدن به صفات زیبای خدایی برای انسانی که مقام خلیفه‌اللهی دارد.

خداوند متعال می‌فرماید: «مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ؛ داستان کسانی که اموالشان را در راه خدا انفاق می‌کنند، مانند این است که دانه‌ای هفت خوشه برویاند که در هر خوشه‌ای صد دانه باشد و خدا برای هر که بخواهد چند برابر می‌کند و خدا گشایشگر و داناست.» (بقره: ۲۶۱)

#### ۴. تفریح و بازی‌های حلال

نقل بازی و ورزش یوسف در قرآن و نیز تأکید بر ورزش و مسابقات در روایات دینی و سفارش‌های فراوان در خصوص ورزش‌هایی که بیش از همه نشاط‌آور و مفرح است، می‌تواند دلیلی بر تأکید دین اسلام بر تفریح‌های سالم باشد. در قرآن کریم آمده است: آن‌گاه که فرزندان حضرت یعقوب عَلَيْهِ السَّلَامُ خواستند یوسف عَلَيْهِ السَّلَامُ را از پدرش جدا کنند، ورزش را بهانه کردند و گفتند: فردا او را همراه ما بفرست تا ورزش و بازی کند و ما هم به یقین از او محافظت می‌کنیم؛ و این بهانه‌هایی بود که حضرت یعقوب در برابر آن سکوت اختیار کرد، سکوتی که علامت رضایت و بیانگر تأیید این کار است: «أَرْسِلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعْ وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ؛ فردا او را همراه ما بفرست تا ورزش و بازی کند.» (یوسف: ۱۲)

#### ۵. مزاح و لطیفه‌گویی مناسب

در ارتباطات مردم، در جوامع گوناگون شوخی، لازمه زندگی اجتماعی و داشتن ارتباط‌های سالم و فرح‌بخش، میان مردم است. در فرهنگ دینی، شوخی در شمار خصلت‌های مثبت و پسندیده قرار دارد و مزاح و شوخ‌طبعی یکی از ویژگی‌های افراد مؤمن است. اولیای دین و بزرگان مکتب نیز در عمل، این‌گونه بوده‌اند. شوخی کردن، اگر در حد و مرز مجاز و معقول باشد، شادی‌آور است و پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شاد کردن مردم

باایمان را تمجید کرده است: «انّ من أحبّ الأعمالِ إلى الله عزّوجلّ إدخالُ السّرورِ علی المؤمنین؛ از محبوب‌ترین کارها نزد خدای متعال، وارد ساختن شادمانی بر دل مؤمنان است.» (کلینی، ۱۳۶۳: ج ۲: ص ۱۸۹)

یونس شیبانی از امام صادق علیه السلام نقل کرده که آن حضرت پرسید: شوخی و مزاح کردن شما با یکدیگر چگونه است؟ گفتم: اندک است. حضرت با لحنی عتاب‌آمیز فرمود: چرا با هم مزاح و شوخی ندارید؟ «فانّ المُداعِبَةَ مِنْ حُسْنِ الخُلُقِ؛ شوخی و مزاح، بخش و جزیی از خوش‌رفتاری و حسن خلق است.» و تو می‌خواهی از این طریق، سرور و شادی بر دل برادرت وارد کنی، پیامبر هم با افراد شوخی می‌کرد و می‌خواست آنها را شادمان سازد» (مجلسی، ج ۱۶، ص ۲۹۸).

البته در شوخی کردن باید به این نکته توجه داشت که افراد از نظر تحمل شوخی با هم تفاوت دارند. بنابراین، در شوخی کردن با دیگران، باید ظرفیت طرف مقابل سنجیده شود، از افراط و زیاده‌روی پرهیز گردد، از تحقیر و توهین و استهزاء دیگران اجتناب شود و وقار و هیبت شخص محفوظ بماند. اگر در تعالیم دینی از مزاح نهی شده یا کثرت شوخی مذمت شده است، برای پیشگیری از همین عوارض است.

## ۶. مطالعه و حل مشکلات علمی

اهمیت و جایگاه والای مطالعه در اسلام به دلیل خروج از ظلمت و غفلت و تقویت عقلانیت و هوشیاری است. یکی دیگر از شادی‌های معقول و سازنده، خوشحالی برای مطالعه، رشد علمی و رفع مشکلات علمی است. کسانی که عشق به مطالعه و دانش دارند، لحظه‌های تحصیل و مطالعه خود را بهترین لحظه‌ها می‌دانند. درباره خواجه نصیرالدین طوسی گفته‌اند: گاهی تا صبح روی مسئله‌ای فکر و مطالعه می‌کرد. وقتی به حل مشکل موفق می‌شد، آن‌چنان بهجت و مسرتی به او دست می‌داد که ندا می‌داد: کجایند پادشاهان و پادشاه‌زادگان، که شب‌ها را به عیش و عشرت و لذت به سر می‌برند، تا این لذت را درک کنند (خداداد، ۱۳۸۷: ش ۷۳، ص ۱۳۱).

## ۷. استفاده از رنگ‌های شاد

در آیات متعددی از قرآن، درباره رنگ‌های گوناگون آمده است و از بعضی رنگ‌ها مانند زرد، سبز، سفید و... نیز به نیکی یاد شده است. از جمله رنگ سبز، که بهشتیان بر پستی‌هایی از این رنگ تکیه می‌زنند: «مُتَّكِنِينَ عَلَى رُفْرَفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ» [بهشتیان] بر بالش‌های سبز و بساط‌های زیبا تکیه زده‌اند» (رحمن: ۷۶).

در قرآن از رنگ سفید به نیکی یاد شده و در توصیف نوشیدنی‌های بهشتیان می‌گوید: «بَيْضَاءَ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ؛ شربت‌های بهشتیان هم سفید است و هم برای نوشندگان لذت‌آور» (صافات: ۴۵).

از نگاه قرآن و معصومان علیهم‌السلام همه رنگ‌ها در یک مرتبه و منزلت نیستند، بلکه برخی مثل سفید یا زرد بر برخی دیگر برتری دارند. در روایاتی نیز از بعضی رنگ‌ها و استفاده از آنها در حد کراهت، نکوهش شده است. اما در اینجا یک نکته بسیار مهم باقی می‌ماند و آن اینکه، استفاده از رنگ‌ها (هر رنگی) در شرایطی است که آن رنگ خاص، با فرهنگ، سنت و آداب آن جامعه هماهنگ و همگون باشد، نه اینکه در تضاد با عرف، فرهنگ غالب و پذیرفته شده مردم باشد.

## ۸. استفاده از بوی خوش

بوی خوش، از عواملی است که زمینه‌های مادی و جسمانی شادی و نشاط را فراهم می‌آورد و به طور طبیعی پس از برخورداری از نشاط جسمانی، شادی روحی را نیز نصیب انسان می‌سازد. در روایات اسلامی استفاده از عطرها و بوی خوش توجه ویژه‌ای شده و خوشبو بودن از ویژگی‌های پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و از سنت‌های آن حضرت بیان گردیده است؛ امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم برای بوی خوش، بیشتر از خوراک خرج می‌کرد». (ری‌شهری، ۱۳۷۹، ج ۵، ص ۵۷۴، ح ۱۱۰۲۱)

## مصدق‌های شادی نامطلوب

انسان‌ها بر اساس غریزه و فطرت، دوست دارند شاد باشند. این شادی و نشاط از راه‌های مختلفی به دست می‌آید. در این میان، گاه شادی‌ها با هدف تکاملی انسان در

تعارض است و با گناه، لهو و لعب، اتلاف وقت، هیجان و آزار و اذیت دیگران همراه است. از نظر شرع مقدس، این گونه شادی‌ها ناپسند است و مؤمنان باید از آن اجتناب کنند.

## ۱. شادی برخاسته از لذت‌های حرام

از منظر روایات و سیره پیشوایان و بزرگان دین، شادی هنگام انجام گناه نه تنها سبب شادی و نشاط واقعی نمی‌شود، بلکه باعث بزرگی گناه و کیفرخواست بیشتر می‌گردد. امام علی علیه السلام افرادی را که با بدی، شاد می‌شوند، بدترین افراد معرفی می‌کند و می‌فرماید: «شَرُّ الْأَشْرَارِ مَنْ يَتَبَجَّحُ بِالشَّرِّ؛ بدترین بدی‌ها کسی است که به بدی خوشحال گردد» (شیخ الاسلامی، ۱۳۷۷: ج ۱، ص ۶۹۶).

امام سجاد علیه السلام نیز افراد را از شادی هنگام گناه نهی می‌کند و می‌فرماید: «إِيَّاكَ وَالْإِيْتِهَاجَ بِالذَّنْبِ فَإِنَّ الْإِيْتِهَاجَ بِهٖ أَعْظَمُ مِنْ رُكُوبِهِ؛ از شادی هنگام گناه پرهیز که این شادی بزرگ‌تر از خود گناه است». (مجلسی، ج ۷۸، ص ۱۵۹)

رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم درباره شادی هنگام گناه می‌فرماید: «مَنْ أذْتَبَ ذَنْبًا وَهُوَ ضَاحِكٌ دَخَلَ النَّارَ وَهُوَ بَاكٍ؛ کسی که گناه کند و در آن حال خندان باشد، وارد آتش دوزخ می‌شود، در حالی که گریان است» (حر عاملی، ۱۳۷۲، ج ۱۱، ص ۲۶۸).

## ۲. خوشحالی همراه با اذیت و آزار دیگران

متأسفانه امروزه بسیاری از شادی‌های عده‌ای از افراد، با آزار دیگران همراه است برای مثال صدای موسیقی و آهنگ‌های مبتذل را بلند می‌کند و یا برای دیگران ایجاد مزاحمت‌های تلفنی و یا در شب‌های شادی انفجارهای تفریحی انجام می‌دهند که سبب ترس و اذیت و آزار دیگر افراد جامعه می‌شود، در این میان، در سیره و سخنان اهل بیت علیهم السلام درباره اذیت کردن دیگران بسیار نهی شده است. هشام بن سالم از امام صادق علیه السلام نقل می‌کند که می‌فرماید: پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: «مَنْ آذَى مُؤْمِنًا فَقَدْ آذَانِي؛ کسی که مؤمنی را آزار دهد، مرا آزار داده است» (مجلسی، ج ۶۷، ص ۷۲).

در جای دیگر هشام بن سالم می‌گوید: از امام صادق علیه السلام شنیدم که می‌فرمود: «خداوند می‌فرماید: لِيَأْذَنَ يَحْرَبَ مِنِّي مَنْ أَدَى عَبْدِي الْمُؤْمِنَ؛ آن کس که بنده مؤمن مرا بیازارد، به من اعلان جنگ می‌دهد» (حر عاملی، ۱۳۷۲: ج ۸، ص ۵۸۷).

امام علی علیه السلام یکی از نشانه‌های مسلمان واقعی را در این می‌داند که دیگران از دست و زبانش در امان باشند و می‌فرماید: «الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَ يَدِهِ إِلَّا بِالْحَقِّ؛ 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)» (پاینده، ۱۳۶۰، ح ۳۰۸۰، ص ۶۲۵).

### ۳. شادی آمیخته با دروغ

یکی دیگر از شادی‌هایی که متأسفانه امروز میان جوامع و تا حدودی خانواده‌ها رواج روزافزونی یافته و رو به فزونی است، دروغ گفتن برای خندانیدن دیگران است؛ این شادی و تفریحی است که از منظر شرع، حرام و از منظر اخلاقی کاری ناپسند و نارواست. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله افراد را از دروغ گفتن برای خندانیدن دیگران به شدت نهی کرده و هشدار بسیار سختی می‌دهد و می‌فرماید: «وَيْلٌ لِلَّذِي يَحْدِثُ فَيَكْذِبُ لِيَضْحَكَ بِهِ الْقَوْمَ وَيَلُّهُ لَهُ وَيَلُّ لَهُ؛ وای بر کسی که سخن دروغ بگوید تا مردم را بخندانند! وای بر او، وای بر او، وای بر او» (مجلسی، ج ۷۷، ص ۸۸).

### ۴. شادی از مشکلات دیگران

هرکس در طول زندگی روزمره‌اش دچار لغزش‌ها و اشتباهاتی می‌شود و گاه در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرد و دچار مشکلاتی مانند شکست در کارها، لکنت زبان، به زمین خوردن و... می‌شود که ممکن است سبب خنده دیگران واقع گردد. در این حال، باید به جای شادی، فرد را همراهی کرد تا بر مشکلاتش غلبه کند نه اینکه تماشاگر باشد و خوشحالی کند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «لَا تَفْرَحَنَّ بِسَقَطَةِ غَيْرِكَ فَإِنَّكَ لَا تَدْرِي مَا يَحْدِثُ بِكَ الزَّمَانُ؛ به لغزش دیگران خوشحال مشو؛ زیرا تو نمی‌دانی که زمانه با تو چه خواهد کرد» (ری شهری، ۱۳۷۹، ج ۸: ح ۱۴۸۲۵، ص ۳۳۳).

امام حسن عسکری علیه السلام خنده و شادی در برابر افراد محزون و غصه‌دار را نهی

می‌کند و می‌فرماید: «لَيْسَ مِنَ الْأَدَبِ إِظْهَارُ الْفَرْحِ عِنْدَ الْمَحْزُونِ؛ از ادب به دور است که انسان در برابر افراد محزون اظهار شادمانی کند» (مجلسی، ج ۷۸، ص ۳۷۴).

## ۵. غرور و تکبر

برخی از انسان‌ها مغرور و از خود راضی فکر می‌کنند همه اعمال آنها دقیق و درست است و از این بابت خوشحالی می‌کنند و گاه دوست دارند برای کارهایی که نکرده‌اند، مردم از آنها تمجید و ستایش نمایند. قرآن درباره چنین افرادی می‌فرماید: «لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا آتَوْا وَيَجِبُونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسَبْنَهُمْ بِمَقَارَةِ مَنْ الْأَعْدَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ؛ ای پیامبر مپندار آنها که به کردار خود شادمان هستند و دوست دارند برای کارهایی که انجام نداده‌اند، ستایش شوند، از عذاب خدا رهایی یابند، بلکه برای آنها عذاب دردناکی خواهد بود. (آل عمران: ۱۸۸)

از این آیه استفاده می‌شود که فرح و سرور در برابر کار نیکی که انسان توفیق آن را یافته، اگر به صورت معتدل باشد و مایه غرور و خودپسندی نگردد، نکوهیده نیست. (تفسیر نمونه: ج ۳، ص ۲۱)

## راهکار ایجاد و توسعه شادی در خانواده

بر اساس آیات قرآن و روایات معتبر، برخی از مهم‌ترین عوامل و راهکارهای ایجاد نشاط و شادی در خانواده، به شرح ذیل است:

### ۱. ایمان و تقوای الهی

سرآمد همه عوامل شادی و نشاط، ایمان به خدا و تقوای الهی است و در سایه ایمان، شادی واقعی حاصل می‌شود. اگر منشأ شادی و خوشحالی کسی، ایمان به خدا، تقوا، عمل صالح و پیروی از روش الهی در زندگی باشد، چنین شخصی احساس شادی حقیقی می‌کند و کلام خدای متعال در این مورد، صادق است که: «و کسی که چیزی از اعمال صالح انجام دهد، خواه مرد باشد یا زن، در حالی که ایمان داشته باشد، چنان کسی داخل بهشت می‌شود و کمترین ستمی به آنها نخواهد شد» (نساء: ۱۲۴).



روان‌شناسان و پزشکان به این نتیجه رسیده‌اند که مؤثرترین دارو برای درمان بیماران، ایمان، امید و دعا است. دلیل کارنگی می‌نویسد: امروز جدیدترین علم، یعنی روان‌پزشکی، همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران به مردم می‌آموختند؛ زیرا آنان دریافته‌اند که داشتن یک ایمان محکم، نگرانی، تشویش، هیجان و ترس را برطرف می‌سازد (کارنگی، ۱۳۸۴، ص ۳۷).

## ۲. پرهیز از گناه

لذت و خوشی، تنها با عوامل مادی میسر نیست؛ بلکه عوامل معنوی نیز در ایجاد شادی مؤثرند. گاهی با انجام دادن کارهایی که به طور معمول باید لذت‌بخش باشند، هیچ لذتی به انسان دست نمی‌دهد؛ حتی عذاب وجدان هم می‌آورد؛ چرا که روح و وجدان، آماده لذت بردن نیستند. یک غذای لذیذ یا رابطه جنسی، اگر حرام و نامشروع باشد، برای انسان سالم و طبیعی، تلخ و ناگوار است؛ زیرا روح آدمی به گونه‌ای است که از پرهیز از گناه سرخوش می‌شود.

## ۳. راضی شدن به قضا و قدر الهی

گاهی در زندگی، مشکلاتی به وجود می‌آید که معمولاً مورد رضایت نیست و با دید ظاهری، مانع اهداف و امیال آنهاست. بیشتر ناخرسندی‌ها در همین زمان بروز می‌کند؛ چون آنها می‌خواهند به هر صورت بر مشکلات پیروز شوند، حال آنکه بهترین راه برای غلبه بر این‌گونه رخدادها، تحمل و کنار آمدن با آنهاست. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «نشاط و شادی، در پرتو راضی بودن به رضای خدا و یقین به دست می‌آید و اندوه و غم، در شک و ناخشنودی از مقدرات الهی حاصل می‌شود». (مجلسی، ج ۷۱: ۱۹۵)

بنابراین، یکی از عمده‌ترین راه‌های خوشبختی در زندگی، رضایت و خشنودی به قضا و قدر الهی است، آن چنان‌که امام علی علیه السلام می‌فرماید: «إِنْ رَضِيتُمْ بِالْقَضَا طَابَتْ عِشْكُمْ؛ اگر به مقدرات الهی راضی شدید، زندگی شما شیرین و گوارا می‌شود» (شیخ‌الاسلامی، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۵۹۷).

#### ۴. قناعت و رهایی از دلبستگی به دنیا

بهره‌مندی از دنیا و مواهب الهی نیکوست، اما دلبستگی به دنیا و هدف‌نهایی قرار دادن آن، زینده نیست. قرآن کریم وابستگی و دلبستگی به دنیا را به عنوان عامل غم و اندوه مطرح ساخته و آن را به شدت نهی کرده است و می‌فرماید: «فَلَمَّا جَاءَ سُلَيْمَانَ قَالَ أَتُمِدُّونَنِي بِمَالٍ فَمَا آتَانِي اللَّهُ خَيْرٌ مِمَّا آتَاكُمْ بَلْ أَنْتُمْ بِهَدْيَتِكُمْ تَفْرَحُونَ؛ هنگامی که (فرستادگان ملکه سبا) نزد سلیمان آمدند، گفت: می‌خواهید مرا با مال کمک کنید (و فریب دهید!) آنچه خدا به من داده از آنچه به شما داده بهتر است؛ بلکه شما هستید که به هدایایتان خوشحال می‌شوید.» (نمل: ۳۶) همچنین می‌فرماید: «اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ؛ خدا روزی را برای هر کس بخواهد (و شایسته بداند) وسیع و برای هر کس بخواهد (و مستحق ببیند) تنگ قرار می‌دهد ولی آنها به زندگی دنیا شاد (و خوشحال) شدند در حالی که زندگی دنیا در برابر آخرت، متاع ناچیزی است» (رعد: ۲۳).

بنابراین، کسب شادی در سایه توجه به زهنمودهای دینی و وابسته نبودن به دنیا و مظاهر آن امکان‌پذیر است. در این میان، پیشه کردن قناعت، یکی از راه‌های به دست آوردن شادی در زندگی است، هرچه وابستگی به لذت‌های گذرای دنیوی بیشتر باشد، غم و افسردگی بیشتری را به دنبال خواهد داشت. هر روز به دنبال مظاهر مادی رفتن و حرص زدن برای به دست آوردن آن، آسایش را از افراد، خواهد گرفت. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ درباره عاقبت دنیا دوستی و دنیاپرستی هشدار داده و می‌فرماید: «الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تَكْثُرُ الْهَمَّ وَالْغَمَّ وَالْحُزْنَ؛ علاقه شدید به مظاهر دنیا غم و اندوه را زیاد می‌کند» (مجلسی، ج ۷۳: ص ۹۱).

#### ۵. مسافرت و سیاحت

تفریح و تفرج از عوامل شادی‌آفرین در خانه و وسیله ایجاد دوستی و گرمی در میان اعضای آن است. همان‌گونه که روح انسان به تفریح نیاز دارد، جسم او نیز نیازمند سرگرمی و فرح است. روح و جسم انسان‌ها با دیدن مناظر زیبای طبیعت، آبشارها، رودها و... و هزاران منظره زیبای دیگر، شاداب و بشاش می‌گردد و به وجد می‌آید.

خداوند در قرآن کریم به سیاحت و سفر امر فرموده است تا انسان هم از سرنوشت و سرگذشت گذشتگان آگاهی یابد و عبرت گیرد و هم از زیبایی طبیعت بهره ببرد و شادمان شود. مسافرت، تغییر آب و هوا و مکان زندگی و دیدن مناطق و منظره‌های جدید، در نشاط روحی و سلامت جسمانی و از بین رفتن افسردگی و کسالت‌های روحی و درمان بعضی بیماری‌های روحی بسیار مؤثر است. در قرآن کریم و سنت و سیره پیشوایان دینی به این مسئله توجه شده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «سافروا تَصِحُّوا؛ مسافرت کنید تا سالم بمانید». (مجلسی، ج ۷۶: ص ۲۲۱)

### ۶. گشاده‌رویی

گشاده‌رویی شادی و نشاط را در خانواده ایجاد می‌کند. خوش‌رویی، کینه‌ها را می‌زداید، انسان‌ها را به همدیگر نزدیک می‌کند، دل‌ها را به هم پیوند می‌دهد، جو و فضای حاکم بر خانواده را شاداب و با طراوت می‌کند، سبب ارتباط عمیق و عاطفی و موجب تداوم و استواری محبت و دوستی در زندگی می‌شود. در این زمینه امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الْبُشَاةُ جِبَالَةُ الْمَوَدَّةِ؛ خوش‌رویی وسیله دوستی است». (شهیدی، ۱۳۷۷: ۳۶۱)

### ۷. تبسم و خنده

گرمی تبسم و لبخند بر هیچ‌کس پوشیده نیست، چراکه نگاه خندان و لبان متبسم، روابط انسان‌ها را تعادل و گرمی می‌بخشد. وقتی که می‌خندیم، همه‌چیز به نفع جسم و روح ما پیش می‌رود. هنر شاد بودن، مستلزم توانایی خندیدن به مشکلات در کوتاه‌ترین زمان ممکن پس از وقوع آنهاست. ما می‌توانیم در خندیدن، کودکان را سرمشق خود قرار دهیم. کودک به طور طبیعی و بدون احساس خجالت، تقریباً به همه‌چیز می‌خندد؛ گویی می‌داند که یک خنده سیر، او را سالم و متوازن نگه می‌دارد. حتی وقتی که انسان عمیقاً غمگین و ناراحت است، باید در برخورد با دیگران، خود را شاد نشان دهد و تبسم کند. در خندیدن باید صادقانه خندید و شخصیت خود را نیز در نظر داشت. خنده، آن‌گاه مؤثر و درمان‌بخش است که به موقع باشد و به شخصیت دیگران لطمه

وارد نیاورد. خنده‌های بی‌مورد و تمسخرآمیز نه تنها شادی و نشاط به وجود نمی‌آورد بلکه پرده سیاهی است که بر روی عوامل شادی‌آفرین می‌افتد.

#### ۸. شرکت در مجالس جشن و شادی

شرکت و حضور در مجالس شادی و جشن به مناسبت‌های مختلف در اسلام وجود دارد و تأیید شده است. حضور در مجالس شادی مشروط بر اینکه معصیت‌آلود و همراه با فسق و فجور نباشد، از دیدگاه شرع مانعی ندارد و به آن سفارش شده است. برخی می‌پندارند که در مناسبت‌های شادی، نباید هیچ نواختن و سرور و لهله‌ای باشد و گمان می‌برند که این سروصداها مطابق سیره نبوی نیست. اما برخی روایات چنین نگرشی را نافی می‌کند. پیامبر ﷺ از خانه علی بن هبار عبور کردند؛ صدای دف شنیدند، پرسیدند: چه خبر است؟ گفتند: علی بن هبار عروسی دارد. حضرت فرمودند: پایه‌های ازدواج را محکم گردانید و آن را آشکار کنید. (مجلسی، ج ۱۰۳، ص ۲۷۵)

#### ۹. شوخی و مزاح متعادل

در بعضی از روایات و احادیث، شوخ و شاد بودن از صفات مؤمن ذکر شده است. به طور کلی، از دیدگاه اسلام به کارگیری طنز و مزاح و لطیفه، در صورتی که بر مبنای حقیقت و صداقت استوار باشد و از حد اعتدال خارج نگردد و با نیت و هدف شاد کردن خانواده و زدودن غبار خستگی و غم از روح و جسم آنها باشد، نه تنها جایز، بلکه خداپسندانه و مورد تأیید و تأکید است؛ چراکه طبیعت انسان، شوخی را می‌پسندد و با آن شاد می‌شود. مزاح، تصویرهای پیاپی غمناک را از بین می‌برد و عناصر شادی بخش را در لایه‌های روان آدمی فرو می‌برد. در روایات اسلامی، درباره توصیه به شوخی، روایات زیادی ذکر شده است. پیامبر ﷺ می‌فرماید: «من هم مانند شما بشری هستم که شوخی و مزاح می‌کنم.» (متقی، ۱۳۷۴: ج ۳: ۶۴۸) همچنین از امام صادق ع روایت شده است که: «مؤمن، شوخ طبع و خوش‌مشراب است و منافق، گرفته و خشم‌آلود.» (طباطبایی، ۱۳۵۴، ص ۶۰)

## ۱۰. هدیه دادن

یکی دیگر از روش‌های اثربخش در ایجاد نشاط و شادی، هدیه دادن است. گاه دادن غیرمنتظره یک هدیه حتی کوچک می‌تواند به میزان بسیار زیادی ایجاد شادی کند. هدیه دادن و هدیه گرفتن چنانچه طبق اصول و آداب صحیح صورت پذیرد، در تعمیق دوستی و صمیمیت تأثیر بسزایی گذاشته و علاوه بر اینکه یک عمل ارزنده عاطفی است، موجب رضایت و شادی و انبساط خاطر می‌گردد. این عادت پسندیده تأثیری فراگیر و مثبت دارد و در محیط خانه نیز باعث تحکیم روابط و دوستانه‌تر شدن ارتباط بین اعضای خانواده می‌شود.

## ۱۱. ابراز محبت

از اساسی‌ترین نیازهای روانی افراد، برخورداری از محبت است. محبت، در واقعیت زندگی، عمیق‌ترین، پایدارترین، جدی‌ترین و در عین حال زیباترین معانی را دارد. در خانه‌ای که محبت حاکم است غلبه‌جویی و تسلط بر دیگری و فخرفروشی و توقعات خارج از اندازه وجود ندارد. برای پرفروغ نگه داشتن شمع محبت و صفا در خانه، تنها انجام دادن وظیفه و محبت قلبی کافی نیست بلکه اظهار محبت و تشکر از همدیگر نیز اهمیت بسیاری دارد. اعضای خانواده برای اظهار عشق و قدردانی می‌توانند با به کار بردن کلمه «متشکرم» از دیگر اعضا تقدیر به عمل آورند. در این صورت، امکان تکرار آن عمل بیشتر می‌شود. از طرف دیگر سایر افراد خانواده نیز یاد می‌گیرند عشق و محبت را جبران کند و به همین راحتی نشاط و شادی در خانه پر و بال می‌گیرد.

## راهکارهای ایجاد شادی در رسانه ملی

توجه به شادی و نشاط در خانواده، مسئولیتی همگانی است که بر دوش همه سازمان‌ها و نهادهای فرهنگی و اجتماعی است، اما با توجه به فراگیر بودن امکانات صدا و سیما در همه نقاط کشور، تنوع برنامه‌ها، تأثیرگذاری، قابلیت دسترسی عمومی و مقرون به صرفه بودن، در اولویت قرار دارد. رسانه ملی با برخورداری از امکانات گسترده و انحصار در پخش رادیو و تلویزیون می‌تواند برنامه‌هایی جذاب و پرمخاطب ارائه و از

برنامه‌های کسل‌کننده خودداری کند. همچنین با جذب مخاطب بیشتر، برنامه‌هایی در حوصله مردم ارائه دهد و متناسب با ساعت‌های پرمخاطب، با تهیه برنامه‌های مفرح و بانشاط، در ایجاد شور و نشاط جامعه مؤثر باشد. در ادامه برخی از مهم‌ترین راهکارهای رسانه‌ای برای شادی‌بخشی در خانواده‌ها ذکر می‌شود:

### ۱. تولید و پخش برنامه‌های آرامش‌دهنده اخلاقی - عرفانی

رسانه ملی با تهیه، ساخت و پخش برنامه‌های کوتاه اخلاقی - عرفانی شامل سخنان و توصیه‌های اخلاقی فضلا و علما، معرفی الگوها و مشاهیر دینی در قالب برنامه‌های گوناگون می‌تواند ایمان و اخلاق در خانواده و جامعه را تقویت کند. این‌گونه برنامه‌ها باید در زمان مناسب پخش شوند تا اثربخشی بیشتری داشته باشد.

### ۲. تشکیل کارگروه‌های تخصصی ویژه شادی و نشاط در رسانه

تشکیل کارگروه‌های تخصصی برای روشن کردن زوایای گوناگون مقوله شادی، نشاط، تفریح، سرگرمی و تبیین مرزها و بایسته‌های این امور از منظر و نگاه دینی، عامل مؤثری در گسترش، تعمیق و تثبیت فضای نشاط و طراوت نزد بسیاری از برنامه‌سازان این حوزه خواهد بود تا مرز شادی، نشاط، جشن و سرور، سرزندگی، لطیفه و مطایبه با لهو و لعب، هجو، هزل و گناه برای سطوح مختلف برنامه‌سازی، روشن شود و با رعایت خطوط قرمز، برنامه‌های فاخری برای ایجاد شادی و نشاط در سطح خانواده و جامعه تهیه و تولید کنند.

### ۳. تولید برنامه‌های ویژه سفر و سیاحت

از آنجا که سفر، حرکت و تنوع در زندگی است، شادی و نشاطی در انسان ایجاد می‌کند که بر سلامت جسم و روان بسیار مؤثر است. امروزه روان‌شناسان برای درمان بسیاری از بیماری‌های روانی و حتی بیماری‌های جسمی بیماران خود که ریشه در مشکلات روانی دارند، مسافرت به مکان‌های گوناگون، به ویژه خوش آب و هوا را به آنان پیشنهاد می‌کنند. مسافرت، یکی از عوامل سازنده شخصیت انسان است که قرآن

مجید به آن توجه نشان می‌دهد و خداوند تبارک و تعالی بارها توصیه می‌کند. از آن جمله می‌فرماید: «أَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا؛ چرا سفر نمی‌کنند تا در نتیجه سفر، قلب‌هایی پیدا کنند که با آنها تعقل و فکر کنند» (حج: ۴۶).

طبیعی است تهیه و پخش مستندهای فاخر درباره طبیعت زیبای ایران، اماکن متبرکه، حرم امام‌زادگان، مراکز علمی قابل بازدید برای عموم، بناهای تاریخی و... از شبکه‌های پرمخاطب و در زمان مناسب، نقش مهمی در تشویق مردم به سفر و سیاحت دارد تا شاداب و بانشاط گردند.

#### ۴. ایجاد شبکه رسانه‌ای گردشگری

افزون بر تهیه برنامه برای تشویق مخاطبان به سفر، رسانه ملی می‌تواند شبکه اختصاصی گردشگری ایجاد کند یا بخشی از آنتن شبکه‌ها را در اختیار سازمان گردشگری و میراث فرهنگی کشور قرار دهد تا این سازمان به صورت مستقل، برای تهیه و پخش برنامه اقدام نماید که این مسئله در تشویق مخاطبان به سفر سهم بسزایی خواهد داشت؛ سفری که پیامد آن، ایجاد روحیه شاد و مفرح در خانواده‌ها خواهد بود.

#### ۵. گنجاندن خبرهای شادی بخش در بسته‌های خبری

با توجه به اینکه خانواده‌های ایرانی، بیشتر اوقات فراغت خود را به تماشای تلویزیون و شنیدن رادیو می‌گذرانند، رسانه ملی باید خبرهای شادی‌بخش در برنامه‌های خبری بگنجانند تا خانواده‌ها امید به آینده و نشاط را احساس و با روحیه و کار و تلاش بهتر، زمینه رونق اقتصاد و کسب و کار را فراهم کنند.

#### ۶. کم کردن سهم غم و غصه در برنامه‌ها

در بسیاری از سریال‌های خارجی، موسیقی غمگین، ریشه در باور و فرهنگ و موسیقی اصیل آن کشور دارد و نوعی اندوه همراه با امید به زندگی و پررنگ کردن ارزش‌های انسانی و اخلاقی را در بر دارد؛ اما در فیلم و سریال‌های ما، به جای اینکه از موسیقی اصیل ایرانی استفاده و پیامی انسانی با اندوهی ملایم نمایش داده شود، صحنه‌های

طولانی از خشم و گریه و فریاد پخش می‌شود که این خود سبب افسردگی و غمناکی مخاطب می‌گردد. اما اگر فیلم و سریال، در کنار صحنه‌های شاد و سرگرم‌کننده، پیام‌های انسانی، موسیقی زیبای ایرانی، تصاویر شاد و امیدوارکننده و حتی اندوه و غم و دل‌تنگی‌های معنادار داشته باشد، می‌تواند نشاط و روحیه مثبت مخاطبان را به ارمغان بیاورد.

با توجه به اینکه فرهنگ‌سازی، امری تدریجی است، باید توجه داشت که برنامه‌سازی در موضوع شادی و نشاط به طور مستمر ادامه‌دار بوده و برنامه‌ها از کیفیت محتوایی و فنی بالایی برخوردار باشند. این دو نکته باید در برنامه‌سازی برای ترویج شادی و نشاط رعایت شود؛ زیرا پرداختن به این مسئله مهم به طول زمان و تداوم نیاز دارد تا نتیجه مطلوب حاصل شود. نباید با ساخت چند برنامه و پرداختن مقطعی به مسئله شادی و نشاط گمان کرد این مسئله جایگاه و شأن خود را در سیما یافته و نسبت به آن ادای دین و وظیفه شده است.

همچنین هماهنگی و چینش مناسب کنداکتور شبکه‌ها برای رعایت سهم شادی و نشاط، نکته‌ای است که باید به آن توجه شود. خوب است همانند برنامه‌ریزی برای مناسبت‌ها و هفته‌های خاص، برای شادی و نشاط نیز سهمی در نظر گرفته شود.

## ۷. مجری و دکور

استودیو در دنیا همواره ترکیب متعادلی از نور، صدا و رنگ است تا مخاطب با برنامه، ارتباط بهتری برقرار کند. چراکه مخاطبان، هوشمند بوده و نسبت به دکور، رنگ و موسیقی واکنش نشان می‌دهند. دکورها و بازی با رنگ‌ها و نورها، برای اثرگذاری بیشتر بر مخاطب است. برای انتقال حس شادی و نشاط به خانه و جامعه باید به دکوراسیون برنامه‌ها توجه کرد. در فضاسازی دکوراسیون باید طوری نور، دکور و رنگ را انتخاب کرد که حس شادی و انرژی را در مخاطب ایجاد کند. طراحی و رنگ‌ها باید به گونه‌ای باشند که تنش و اضطراب ایجاد نکنند. به طور طبیعی در چنین فضایی باید برای جلب مخاطب بیشتر و رسیدن به هدف بهتر از مجریانی با چهره شاداب و لحن شاد استفاده کرد.



## نتیجه‌گیری

برخلاف برخی دیدگاه‌های افراطی که آموزه‌های دینی را مخالف شادی و نشاط قلمداد می‌کنند. اسلام دینی است که به نیازهای فطری افراد بشر توجه دارد و داشتن روحیه شاد و بانشاط را برای زندگی موفق و کارآمد ضروری می‌داند. شادی حقیقی، شادی‌ای است که برخاسته از ارتباط بین خالق و مخلوق و برآورده‌کننده نیاز انسان به آرامش است.

در آموزه‌های وحیانی و دینی، نکات ارزش‌مند و گهرباری درباره شادی و نشاط آمده است و شادی و نشاطی، مطلوب اسلام است که ناشی از اطاعت، بندگی، ذکر و یاد خدا، انجام کارهای خیر، بازی‌های حلال، شوخی و لطیفه‌های مناسب و... باشد و شادی برخاسته از همراهی با گناه و فساد، آزار و اذیت و تمسخر دیگران، حضور در مجالس لهو و لعب، غرور و تکبر، خنداندن دیگران و... را منع کرده است.

خانواده اولین مکانی است که فرزندان راه و رسم زندگی را می‌آموزند و والدین موظفند با بهره‌گیری از سیره و دستورهای پیشوایان دین، محیطی شاد را بنیان گذارند. برای این منظور راهکارهایی برای ایجاد شادی در خانواده از قبیل ایمان و تقوای الهی، پرهیز از گناه، راضی شدن به قضا و قدر الهی، قناعت، مسافرت و سیاحت، گشاده‌رویی، تبسم و خنده، شرکت در مجالس جشن و شادی، شوخی و مزاح و هدیه دادن وجود دارد که در اسلام به آنها سفارش فراوان شده است.

علاوه بر خانواده، رسانه‌ها به ویژه رسانه ملی، سهم عمده‌ای در راستای تأمین نیاز شادی و نشاط جامعه دارند و باید تلاش کنند با پیروی از الگوی هنجاری برگرفته از آموزه‌های اسلامی، قانون اساسی، مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی، اصول حرفه‌ای و... روشی متمایز از شیوه‌های رسانه‌ای بیگانه در پیش گیرد و در راستای ایجاد جامعه‌ای شاد و مبتنی بر موازین اسلامی گام بردارد. از مهم‌ترین راهکارهایی که رسانه ملی می‌تواند از آنها برای ایجاد شادی در خانواده و جامعه استفاده کند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد. تهیه و تولید برنامه‌های

کوتاه‌مدت اخلاقی - عرفانی و پخش در زمان مناسب، انجام مطالعه و نظرسنجی از مردم جهت ساخت برنامه شاد، تشکیل کمیته‌ها و کارگروه‌های تخصصی، توجه به ارائه محتوای پربار جهت جذب مخاطب، نمایش ساده‌زیستی به جای تجمل‌گرایی، تهیه و تولید برنامه برای معرفی اماکن زیارتی و سیاحتی، ایجاد شبکه رسانه‌ای گردشگری، خارج کردن برنامه‌های شادی‌بخش از مناسبتی بودن، کم کردن سهم غم و غصه در برنامه‌ها، برنامه‌ریزی مناسب، ایجاد دکوراسیون‌های شاد برای اجرای برنامه‌ها و استمرار در پخش برنامه‌های شاد.



## منابع

### قرآن کریم

۱. آیزنک، مایکل. ۱۳۷۵. *روان‌شناسی شادی*. ترجمه: مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی. تهران: دفتر تحقیقات و انتشارات بدر.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی. ۱۳۶۷. *من لا یحضره الفقیه*، ترجمه: محمدجواد غفاری، قم: نشر صدوق.
۳. پاینده، ابوالقاسم. ۱۳۸۵. *نهج الفصاحه*. تهران: جاویدان.
۴. حر عاملی، محمد بن حسن. ۱۳۷۲. *وسائل الشیعه*، تهران: مکتب الاسلامیه.
۵. خداداد، شمس‌الدین. ۱۳۸۷. «اقسام شادی». *مجله فرهنگ کوثر*. ش ۷۳.
۶. دهخدا، علی‌اکبر. ۱۳۷۷. *لغت‌نامه*. تهران: دانشگاه تهران.
۷. سلیگمن، مارتین. ۱۳۸۶. *شادی و تئوری‌های مربوط به آن*. ترجمه: علی‌رضا بردبار. تهران: سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمین و تربیتی کشور.
۸. شهیدی، سید جعفر. ۱۳۷۳. *ترجمه فارسی نهج البلاغه*. تهران: علمی و فرهنگی.
۹. شیخ‌الاسلامی، سید حسین. ۱۳۷۷. *گفتار امیرالمؤمنین (علیه السلام)*. قم: چاپخانه صدر.
۱۰. طریقه‌دار، ابوالفضل. ۱۳۷۸. *شرع و شادی*. قم: همسایه.
۱۱. کارنگی، دیل. ۱۳۸۴. *آیین زندگی*. ترجمه: قائمی پروین و ریحانه جعفری. تهران: نشر پیمان.
۱۲. کلینی، محمد بن یعقوب. ۱۳۶۳. *اصول کافی*. ترجمه: سید جواد مصطفوی. تهران: دفتر نشر فرهنگ اهل بیت (علیهم‌السلام).
۱۳. لقمانی، محمود. ۱۳۷۸. *نگاهی نو در آیین معارف به خنده، شوخی و شادمانی*. تهران: عطر سعادت.
۱۴. متقی، علی بن حسام‌الدین. ۱۳۷۴. *کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال*. تحقیق: محمود عمر الدمیاطی. بیروت: دارالکتب العلمیه.
۱۵. مجلسی، محمدباقر. بی تا. *بحار الانوار*. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

۱۶. محمدی ری شهری، محمد. ۱۳۷۹. *میزان الحکمه*. ترجمه: حمیدرضا شیخی. قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
۱۷. مصباح یزدی، محمدتقی. ۱۳۷۴. *دروس فلسفه اخلاق*. چاپ پنجم. تهران: اطلاعات.
۱۸. مطهری، مرتضی. ۱۳۸۶. *امدادهای غیبی در زندگی بشر*. تهران: صدرا.
۱۹. \_\_\_\_\_ . ۱۳۷۳. *مقالات فلسفی*. تهران: صدرا.
۲۰. مهدی زاده، سید محمد. ۱۳۸۹. *نظریه های رسانه: اندیشه های رایج و دیدگاه های انتقادی*، تهران: نشر همشهری.

