



## نقش شادی و نشاط در سبک زندگی اسلامی

پدیدآورنده (ها) : خارستانی، اسماعیل؛ سیفی، فاطمه  
علوم اجتماعی :: نشریه پژوهش های اجتماعی اسلامی :: زمستان-  
۱۳۹۳ شماره ۱۰۳ (علمی-ترویجی) CSI/از ۷۰۱ تا ۱۲۶ آدرس ثابت :  
<https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/۱۱۶۸۸۱۲>

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه [قوانین و مقررات](#) استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



پایگاه مجلات تخصصی نور

## نقش شادی و نشاط در سبک زندگی اسلامی\*

□ اسماعیل خارستانی<sup>۱</sup>

□ فاطمه سبئی<sup>۲</sup>

### چکیده

یکی از نیازهای انسان در زندگی داشتن شادی است. انسانی که شادی نداشته باشد در انجام کارهای خود دچار مشکل می‌شود. شادی یک نیروی مضاعف درونی است که انسان را در انجام دادن فعالیت‌هایش کمک می‌کند و سبب می‌شود که با نشاط بیشتر به موفقیت برسد. انسان‌هایی که شادترند از نظر روحی و جسمی هم سالم‌تر هستند، یعنی شادی در سیستم بدنی افراد تأثیر دارد و سبب می‌شود که اعضای بدن بهتر به فعالیت خود برسند. اسلام که دینی فطری و تأمین‌کننده نیازها و صلاح دنیا و آخرت انسان است، نه تنها مخالف شادی و فرح نیست، بلکه حامی و پشتیبان آن نیز می‌باشد. آیات متعدده در قرآن کریم، سخنان پیامبر ﷺ و احادیث و روایات منقول از اهل بیت ﷺ حاکی از اهمیت این موضوع در اسلام است. در این تحقیق اهمیت و ضرورت شادی و نشاط در اسلام، راه‌های دینی و

\* تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۴/۹ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۱۰/۲۲.

۱. استادیار دانشکده اهل‌البیت (ع) دانشگاه اصفهان

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد مطالعات زنان دانشکده اهل‌البیت (ع) دانشگاه اصفهان (نویسنده مسؤول)

اعتقادی، اجتماعی، عاطفی و روانی، علمی و فرهنگی و بهداشتی به دست آوردن شادی و نشاط در اسلام و آثار دنیوی و اخروی که شادی و نشاط برای یک انسان مؤمن به همراه دارد، بر مبنای سیره و آموزه‌های اهل بیت علیهم‌السلام مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است.

نتیجه تحقیق نشان می‌دهد که دین اسلام کامل‌ترین دینی است که به تمامی امور زندگی بشر توجه کرده است. بسیاری از آموزه‌های اسلامی با موارد مطرح شده روانشناسان و پژوهشگران در زمینه شادی همسو و هماهنگ است. در آموزه‌های دینی به جایگاه و اهمیت شادی در زندگی و علل و آثار آن توجه ویژه‌ای شده است؛ تا آنجا که مکرر در دستورات اسلامی و احادیث و روایات اهل بیت علیهم‌السلام شادی‌های مثبت و هدف‌مند بسیار توصیه و سفارش شده است.

واژگان کلیدی: شادی و نشاط، سبک زندگی اسلامی، اهل بیت علیهم‌السلام، راه‌ها، آثار.

## ۱. مقدمه

در میان مجموعه علائق و رغبت‌های آدمی گرایش به شادی و نشاط، موقعیت و جایگاه خاصی دارد؛ زیرا او به دلیل حب ذات و غریزه صیانت نفس از هر آنچه نشاط‌آور و آرام‌بخش باشد استقبال می‌کند و از هر عامل رنج و آزار، روی‌گردان است. به طور طبیعی انسان‌های سالم و بهنجار هر آنچه را برای خود می‌خواهند نظیر شادابی، سرزندگی و موفقیت، همان را برای همسر و فرزندانشان نیز طلب می‌کنند و در جستجوی راه‌هایی برای افزایش ظرفیت‌های شادی، سرور و بهجت قلبی برای خود و خانواده خویش می‌باشند (شرفی، ۱۳۸۹، ص ۸۸).

با مراجعه به آموزه‌های دینی می‌توان این مسأله را به دست آورد که شادی و سرور جایگاه ویژه‌ای در سبک زندگی اسلامی دارد. اهل بیت علیهم‌السلام اهتمام ویژه‌ای به این مسأله داشته‌اند و سعی کرده‌اند در چارچوب سبک زندگی اسلامی حدود و ثغور شادی و سرور ممدوح را مشخص کنند. شادی برای موقعیت اجتماعی، سلامتی و محبوبیتی که انسان در خانواده و بین دوستان و جامعه دارد و آثار سازنده و ارزش‌مند بر آنها مترتب می‌گردد، خوب و مطلوب است و مطلوب بودن این شادی از آن رو است که انسان درصدد استفاده از

نعمت‌های الهی در مسیر صحیح برمی‌آید و ضمناً از یاد خداوند نیز غافل نمی‌گردد. در مقام استفاده از نعمت‌های الهی و ابراز شادمانی، انسان باید لذت‌های دنیوی را با لذت‌های بی‌نهایت آخرت بسنجد و شادی با نعمت‌های مادی را با شادی حاصل از نعمت‌های اخروی مقایسه کند، آن‌گاه به گونه‌ای عمل کند که لذت‌های دنیوی مانع از دستیابی به لذت‌های اخروی نگردند. اسلام که دینی فطری و تأمین‌کننده نیازها و صلاح دنیا و آخرت انسان است، نه تنها مخالف شادی و فرح نیست، بلکه حامی و پشتیبان آن نیز می‌باشد.

## ۲. طرح مسأله

یکی از نیازهای انسان در زندگی داشتن شادی است. انسانی که شادی نداشته باشد در انجام کارهای خود دچار مشکل می‌شود. شادی یک نیروی مضاعف درونی است که انسان را در انجام دادن فعالیت‌هایش کمک می‌کند و سبب می‌شود که با نشاط بیشتر به موفقیت برسد. انسان‌هایی که شادترند از نظر روحی و جسمی هم سالم‌تر هستند، یعنی شادی در سیستم بدنی افراد تأثیر دارد و سبب می‌شود که اعضای بدن بهتر به فعالیت خود برسند.

در آموزه‌های دینی نیز به جایگاه و اهمیت شادی در زندگی افراد و عوامل و آثار آن توجه ویژه‌ای شده است. بر این اساس مسأله اصلی این پژوهش بررسی نقش، اهمیت و تأثیر شادی و نشاط در سبک زندگی اسلامی، بر مبنای سیره و آموزه‌های اهل‌بیت علیهم‌السلام است که با رویکردی نظری و با بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای، به بررسی و تحلیل آن پرداخته می‌شود.

## ۳. اهداف تحقیق

- ۱.۳. بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط در سبک زندگی اسلامی بر مبنای سیره و آموزه‌های اهل‌بیت علیهم‌السلام؛
- ۲.۳. بررسی راه‌های به دست آوردن شادی و نشاط بر مبنای سیره و آموزه‌های

اهل بیت علیهم السلام؛

۳.۳. بررسی آثار و ثمرات شادی و نشاط در زندگی بر مبنای سیره و آموزه‌های

اهل بیت علیهم السلام.

## ۴. روش تحقیق

این پژوهش به روش کتابخانه‌ای و با استفاده از متون موجود انجام شده است؛ بدین صورت که پس از شناسایی منابع (کتاب، مقالات، طرح‌های پژوهشی و پایان‌نامه‌ها) مورد نیاز، اطلاعات لازم از این منابع، اخذ و پس از تصفیه اطلاعات جمع‌آوری شده، مورد تحلیل قرار گرفته است. در مرحله بعد، پس از تجزیه و تحلیل اطلاعات تصفیه شده، ارزیابی و نتیجه‌گیری ارائه شده است.

## ۵. بررسی یافته‌های تحقیق

۱.۵. بر مبنای سیره و آموزه‌های اهل بیت علیهم السلام؛ شادی و نشاط چه اهمیت و ضرورتی در سبک زندگی اسلامی دارد؟

توجه به شادی و نشاط از جهت شکل‌گیری شخصیت سالم و با نشاط و نیز لذت بردن از لحظات زندگی است. پرورش عواطف سالم و سرزندگی شخص در مراحل مختلف رشد او اهمیت دارد. در سایه شادی و نشاط، زندگی معنا و مفهوم خاصی پیدا کرده و دل‌ها به هم نزدیک، و ترس و بدگمانی و ناکامی و نگرانی بی اثر می‌گردد. شادی نه تنها بر روح و روان انسان تأثیر می‌گذارد، بلکه جسم او را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. در سیره معصومان علیهم السلام، عنصر شادی آن چنان اهمیت دارد که علاوه بر تأیید آن، به بسترسازی، زمینه‌سازی و ایجاد آن نیز توصیه شده است (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۲۹۱).

از نشانه‌های مهم سلامت روانی و عقلانی فرد، شادمانی روحیه و رضایت و امیدواری است. فرد شاد به سلامت روانی خود و دیگران کمک می‌کند. از نظر اسلام و قرآن، مؤمن شادترین انسان است. چون هرگز از سختی روزگار گلایه و

شکوه و ناله نمی‌کند. دنیا را محل ماندن نمی‌داند، و یک توقفگاه موقت به حساب می‌آورد. سختی‌ها را تحمل می‌کند و در انتظار وصال پروردگار، لحظه‌ها را با احساس رضایت و شادمانی سپری می‌کند. خداوند تبارک و تعالی نیز به خاطر این رضایت و شادمانی مؤمن، عاشقانه او را دعوت به بهشت مخصوص خود می‌کند. لحظه‌های شادمانی را برای او رقم می‌زند؛ ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي﴾ (فجر/۲۷).

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 رأس همه عوامل شادی و نشاط ایمان به خدا و تقوای الهی است و در سایه دین است که شادی واقعی به دست می‌آید.

شادمانی و لذت‌جویی از ویژگی‌های طبیعی انسان است که در دوران طفولیت ظاهر می‌شود و نقطه مقابل آن، درد و رنج عاطفی است که تداوم آن در جریان زندگی فرد، می‌تواند منجر به اختلال‌های روانی و کم شدن رشد او شود. اسلام همواره مسلمانان را به دوری کردن از غصه و غم و ترش‌رویی و گرفتگی توصیه کرده است؛ و حال آن که قرن‌های متمادی به استناد برخی از روایات صوفیانه که نمی‌تواند هیچ ارتباط اصیلی با قرآن کریم و سیره پیشوایان اسلام علیهم‌السلام داشته باشد، تفریح کردن، نشاط در زندگی داشتن و امثال آن را برای یک مسلمان نقطه ضعف معرفی می‌کردند (ایازی، ۱۳۸۶).

براساس آنچه گفته شد معلوم می‌شود که شادی و سرور نیازی طبیعی برای زندگی انسان است؛ زیرا انسان در اندیشه خوشبختی و تلاش برای آن است و شادی و سرور نشانه‌هایی از وجود عناصر خوشبختی، یعنی آرامش و آسایش است.

۲.۵. بر مبنای سیره و آموزه‌های اهل بیت علیهم‌السلام چه راه‌هایی برای به دست

## آوردن شادی و نشاط وجود دارد؟

۱.۲.۵. راه‌های دینی و اعتقادی

— ایمان:

قرآن مجید رسیدن به اطمینان قلبی را منحصرأ در یاد خدا می‌داند، این اطمینان اساس هر نوع شادی است. ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران/۱۳۹)؛ اگر ایمان دارید سستی نکنید و غمگین نشوید که شما برترید. زیرا کسی که در راه خدا تلاش کند و حتی کشته شود به هدف خود رسیده و از این رو شاد است. ﴿فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مَنْ خَلْفَهُمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (آل عمران/۱۷۰)؛ به آنچه خدا از فضل خود به آنان داده شادمانند و برای کسانی که هنوز به آنان نییوسته‌اند اظهار شادی می‌کنند در حالی که ترس و غمی در دل ندارند.

— یاد خدا:

قرآن کریم در آیه ۲۸ سوره رعد می‌فرماید: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾؛ آنها کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌گیرد، آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش پیدا می‌کند.

یاد خدا مایه آرامش جان و تقوا و شهامت، و فراموش کردن خداوند مایه اضطراب و ترس و نگرانی است. اصولاً تنگی زندگی بیشتر به خاطر کمبودهای معنوی و نبود غنای روحی است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۸، ج ۱۳، ص ۳۲۸).

چنان که یکی از متفکران غربی می‌گوید: نزدیکی به خداوند با شادی و رضایت از زندگی همبستگی دارد (پولتر، ۱۹۸۹).



## - رضای الهی:

یکی از راه‌های مهم شادی، کنار آمدن با مشکلات و رضایت‌مندی از مقدرات الهی است. امام صادق علیه السلام در این خصوص می‌فرماید: نشاط و شادی، در پرتو راضی بودن به رضای خدا و یقین به دست می‌آید و اندوه و غم، در شک و ناخشنودی به مقدرات الهی حاصل می‌شود (مجلسی، ۱۳۹۶ق، ج ۶۸، ص ۱۵۹).

## - عبادت:

یکی از اسباب شادی و نشاط، نماز و ارتباط و مناجات با خداست. افرادی که به دعا و نماز می‌پردازند، کم‌تر دچار نگرانی و اندوه می‌شوند. امام صادق علیه السلام به یکی از یارانش فرمود:

«چه عاملی شما را مانع شده در وقتی که غم و اندوه دنیوی برایتان ایجاد گردید، وضو بگیرید و داخل مسجد شوید و دو رکعت نماز بخوانید و خداوند بزرگ را صدا بزنید و از او کمک بخواهید؟! آیا نشنیده‌ای کلام خدا را که فرموده: از نماز و روزه کمک بگیرید» (همان، ج ۶۶، ص ۳۴۲). کسی که گناهی مرتکب شده و عذاب وجدان او را غمگین کرده، با توبه و استغفار، از احساس گناه رهایی می‌یابد و نشاط اولیه را به دست می‌آورد.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: کسی که بسیار استغفار کند، خداوند او را از هر اندوهی، گشایشی و از هر تنگنایی، راه نجاتی می‌بخشد (پاینده، ۱۳۷۷، ح ۲۹۴۱).

## - تلاوت قرآن:

یکی از عوامل مهمی که باعث نشاط روحی می‌شود، قرائت قرآن است. امام علی علیه السلام به نقل از رسول خدا صلی الله علیه و آله در دعای حفظ قرآن چنین می‌فرماید: «اللَّهُمَّ نُورَ بَکْتَابِكَ بَصْرِي وَأُشْرِحَ بِهِ صَدْرِي وَفَرَّحَ بِهِ قَلْبِي وَأَطْلِقَ بِهِ لِسَانِي» (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۵۷۷، ح ۲)؛ خدایا به وسیله کتابت، دیده‌ام را بینا گردان و شرح صدر و قلب شاد و لسان گویا به من عنایت فرما.

## ۲.۲.۵. راه‌های اجتماعی

## - هدفمندی در زندگی:

کسی که در زندگی هدف متعالی و معقولی دارد، در پی یافتن معنا در زندگی است. تلاش برای یافتن معنا در زندگی، انسان را به حرکت در می‌آورد، در او شور و شوق و وصف‌ناپذیری ایجاد می‌کند و انرژی وی را مضاعف می‌سازد. روان‌شناس شهیر «ویکتور فرانکل» که در اسارت نازی‌ها به کشف معنا درمانی نایل گردید، در همان زمان همه نزدیکان خود را از دست داد. پدر، برادر و همسرش در تنورهای آتش از بین رفتند. همه اعضای خانواده‌اش از بیماری جان دادند؛ اما گرسنگی، سرما و شکنجه هرگز زانوان پر توان فرانکل را خم نکرد. او در این باره می‌گوید: آنچه انسان را از پای درمی‌آورد، رنج‌ها و سرنوشت نامطلوب نیست، بلکه بی‌معنا شدن زندگی است که مصیبت‌بار است. معنا تنها در لذت و شادمانی و خوشی نیست، بلکه در رنج و مرگ هم می‌توان معنایی یافت (فرانکل، ۱۳۸۶، ص ۲۲۵). سرگرمی‌های لذت‌بخش و هدفدار، در کلام امام رضا علیه السلام این گونه وصف شده است: «از لذت‌اند دنیوی نصیبی برای کام‌یابی خویش قرار دهید و خواهش‌های دل را از راه‌های مشروع بر آورید. مراقبت کنید که در این کار، به مردانگی و شرافت شما آسیب نرسد و دچار اسراف و تندروی نشوید. تفریح و سرگرمی‌های لذت‌بخش، شما را در اداره زندگی یاری می‌کند و با کمک آن بهتر در امور دنیوی خویش موفق خواهید شد» (مجلسی، ۱۳۹۶ق، ج ۷۵، ص ۳۲۱).

## - برنامه‌ریزی:

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 تفریح اختصاص داده شود تا روح صفا و طراوت یابد.

در واقع همان طور 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.

پیشوایان دین در تقسیم‌بندی اوقات و نظم روزانه، برای مسرت و شادی جایگاه خاصی در نظر گرفته‌اند. حضرت رضا علیه السلام در بیان ضرورت شادی و تفریح، جایگاه ویژه‌ای در تقسیم‌بندی اوقات و نظم روزانه اختصاص داده‌اند و توصیه نموده‌اند: «کوشش کنید اوقات شما چهار زمان باشد: وقتی برای عبادت و خلوت با خدا، زمانی برای تأمین معاش، ساعتی برای معاشرت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب‌هایشان واقف می‌سازند و در باطن به شما خلوص و صفا دارند و وقتی را هم به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از شادی ساعت‌های تفریح، نیروی لازم برای عمل به وظایف و وقت‌های دیگر را تأمین کنید» (همان، ص ۱۲۳).

#### - مثبت‌نگری:

برای به دست آوردن شادی، باید یاد بگیریم که اندیشه‌هایمان را کنترل کنیم؛ چون آنچه مایه خوش بختی و شادی انسان می‌شود، درون او است، نه عوامل بیرونی. البته این را نیز باید به یاد داشته باشید که آنچه شما را آزرده است، نفس حادثه نیست، بلکه تفکرات شما درباره آن حادثه است. مولوی در این باره گفته است:

فکرت را راست کن نیکو نگر هست آن فکرت شعاع آن گهر

(بلخی «مولوی»، ۱۳۸۶)

منفی‌بافان همیشه نیمه خالی لیوان را می‌بینند و با عینک بدبینی به اطراف خود می‌نگرند. اشتباه‌های کوچک را بزرگ می‌شمارند، از گناه کوهی می‌سازند و زندگی را در کام خود و دیگران تلخ می‌کنند. اما مثبت‌اندیشان، همیشه نیمه پر

لیوان را می‌بینند؛ خطاها و لغزش‌های دیگران را نادیده می‌گیرند و زندگی را نشاط انگیز می‌نمایند. «آندرو متیوس» به مراجعان خود که از افسردگی رنج می‌برند، چنین توصیه می‌کرد: اولین کار برای رهایی از افسردگی و ناراحتی این است؛ دهانت را هنگامی باز کن که حرفی مثبت و سازنده برای گفتن داشته باشی (آندرو، ۱۳۷۴، ص ۸۳)؛ پرورش حالات روحی مثبت، مانند مهربانی، همدردی، کمک به دیگران و... به سلامت و شادی روحی منجر می‌شوند. اعمال و واکنش‌های ما نتیجه افکار ما هستند، پس اگر افکار مثبت و شاد داشته باشیم، زندگی‌مان شاد خواهد بود.

— در زمان حال زیستن:

شادی در گرو زندگی کردن در زمان حال است. متأسفانه برخی مردم به دیروز و فردا به صورت افراطی می‌نگرند، یا حسرت دیروز را می‌خورند یا خود را در آرزوهای دست نیافتنی فردا غرق می‌کنند و نشاط و آرامش را از خود سلب می‌نمایند. اگر به آینده‌نگری و دوراندیشی اهمیت داده شده، برای ساختن آینده است؛ اما نه به قیمت از دست دادن امروز، از طرفی، آینده مجموعه‌ای از امروزهاست، پس به دست آوردن آینده در صورتی است که امروز را ذخیره کنیم. از این رو، اشتباه است اگر امروز را فدای آینده کنیم که در این صورت، آینده‌ای نیز نخواهد بود؛ چون مهم‌ترین آفت آینده، از دست دادن اجزای آن، یعنی امروز است. هر وقت توانستیم از امروز استفاده کنیم، به آینده نیز خواهیم رسید. پیشوایان دین، همواره بر این نکته مهم تأکید داشته‌اند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «گذشته عمر تو رفته است و باقی مانده آن محل تردید است؛ پس زمانی که در آن بسر می‌بری، برای عمل، غنیمت شمار» (محمدی ری شهری، ۱۳۷۵ ش، ج ۸، ص ۴۳۶). در جای دیگر می‌فرماید: «قلب را از اندوه گذشته آکنده مساز که تو را از آمادگی برای آینده بازمی‌دارد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۶، ص ۳۴۵).

ویکتور هوگو نیز در همین رابطه می‌گوید: «سراسر عمر ما تلاشی است پیوسته برای دست یافتن به کامیابی و سعادت؛ در حالی که شاید خوشبختی همین لحظه‌ای بود که به آن می‌اندیشیم» (طریقه دار، ۱۳۸۳، ص ۳۶).

وقتی به جای لذت بردن از هر لحظه زندگی، آن را صرف آماده شدن برای آینده می‌کنیم، در واقع شادمانی خود را به تعویق می‌اندازیم. ما توانایی خویش را برای تجربه کردن و لذت بردن از زمان حال از دست می‌دهیم. پس وقتی فرصت شادمانی داریم، آن را از دست می‌دهیم.

در روایات اسلامی، از «امروز» به عنوان غنیمت و فرصت یاد شده که دقیقاً همان چیزی است که از سوی کارشناسان امور تعلیم و تربیت و روان‌شناسان، در جهان امروز مطرح شده است.

– خوش‌بینی به افراد:

خوش‌بینی اندوه و پریشانی ناشی از بدگمانی را از انسان دور می‌سازد. چنان که امام علی علیه السلام فرموده‌اند: «حَسَنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ الِهَمَّ، وَ يُنَجِّي مِنَ تَقَلُّدِ الْإِثْمِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۳، ص ۳۸۵، ح ۴۸۲۳)؛ خوش‌گمانی، از اندوه می‌کاهد و از به گردن انداختن افسار گناه، رهایی می‌بخشد.

آن حضرت علیه السلام در سخنی دیگر می‌فرمایند:

«حَسَنَ الظَّنِّ بِهِمْ يَقَطَعُ عَنْكَ هُمُومًا كَثِيرَةً» (حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۱۳۰)؛ گمان

خوش، رنج درازمدتی را از تو دور می‌سازد.

توصیه دینی این است که نسبت به کار دیگران، تا آنجا که می‌توان باید خوش‌بین بود و کارها را حمل به صحت کرد و برای افعال دیگران محمل صحیح یافت. اگر بدبینی در جان انسان نفوذ کند، آرامش روان را از انسان سلب می‌کند و نشاط و شادی را از او می‌گیرد.

### ۳.۲.۵. راه‌های روانی و عاطفی

#### - تبسم و خنده:

یکی از اسباب مسرت و شادی، تبسم و لبخند می‌باشد. همه افراد در روابط اجتماعی خود با دیگران به کارکرد خنده و اهمیت آن در ایجاد شادی پی برده‌اند. پیشوایان دین به خصوص پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خنده رو بودند. در روایتی آمده است: رسول خدا صلی الله علیه و آله هنگام سخن گفتن تبسم می‌کرد (طبرسی، ۱۹۷۲م، ج ۱، ص ۲۰)، البته خندیدن باید به گونه‌ای باشد که شخصیت انسان آسیب نیند و با وقار و متانت در تضاد نباشد. در این صورت، خنده، به موقع و متعادل خواهد بود. امام علی علیه السلام در توصیف پرهیزگاران می‌فرماید: «اگر بخندد، صدایش به قهقهه (خنده صدادار) بلند نمی‌شود» (دشتی، ۱۳۸۹، خ ۱۸۴، ص ۲۵۴).

#### - گشاده رویی:

گشاده رویی نیز از نشانه‌های شادی و آیه‌ای از آیات خداوندی است. از حضرت امام علی علیه السلام نقل شده که فرمودند: «خیر الضحک التبسم» (خوانساری، ۱۳۷۳، ص ۲۳۲، ح ۴۹۶۴)؛ بهترین خنده، تبسم است، و در جای دیگر فرموده‌اند: «گشاده رویی سرآغاز نیکی است و کینه را از بین می‌برد» (کلینی، ۱۳۷۵ق، ص ۱۰۳). همچنین از امام صادق علیه السلام نقل شده است که فرمودند: «نیکوکاری و گشاده رویی، محبت آور است و به بهشت می‌برد و بخل و ترش رویی از خدا دور می‌کند و به دوزخ می‌برد» (خوانساری، ۱۳۷۳، ص ۱۰۳، ح ۵).

#### - شوخی و مزاح:

با مزاح و شوخی، خاطرات غم‌انگیز فراموش می‌شود و طراوت و شادی جایگزین آن می‌شود. اغلب اتفاق‌ها و حادثه‌های ناراحت کننده زندگی را می‌توان با روح شوخی و بذله‌گویی به اموری خوشایند و قابل تحمل تبدیل کرد. بر این اساس، اسلام شوخی و بذله‌گویی را به منظور به دست آوردن نشاط

روحي تجویز کرده و برای زدودن کسالت و ملالت، در چارچوب نظم اخلاقی، مطلوب شمرده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله یکی از صفات مؤمن را شوخ طبعی و زنده دل بودن دانسته‌اند (مجلسی، ۱۳۹۶ق، ج ۷۴، ص ۱۵۳). امام صادق علیه السلام به یکی از یارانش فرمود: شوخی شما اصحاب با یکدیگر چه مقدار است؟ گفت: کم است. حضرت فرمود: این گونه نباشید، به درستی که شوخ طبعی از حسن خلق است. شما بدین وسیله برادران را شاد می‌کنید، همان گونه که رسول خدا صلی الله علیه و آله اهل شوخی و مزاح بودند، تا سرور و شادی را در قلب اصحاب ایجاد کنند (کلینی، ۱۳۷۵ق، ج ۲، ص ۶۶۳).

البته از نظر اسلام، شوخی باید معقول و منطقی باشد و از حد اعتدال خارج نشود.

#### ۴.۲.۵. راه‌های علمی و فرهنگی

##### – علم آموزی:

در دین اسلام سفارش بسیاری در مورد علم‌آموزی شده است و کسب علم را فضیلت می‌داند. همین که انسان علمی داشته باشد و آگاه به مسائل خود باشد، سبب شادی است.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «كُفِيَ بِالْعِلْمِ شَرَفًا أَنْ يَدْعِيَهُ مَنْ لَا يَحْسِبُهُ وَ يَفْرَحُ إِذَا نُسِبَ إِلَيْهِ وَ كُفِيَ بِالْجَهْلِ ذَمًّا يَسْرَهُ مِنْهُ مَنْ هُوَ مِنْهُ» (مجلسی، ۱۳۹۶ق، ج ۱، ص ۱۸۵)؛ برای شرافت علم کافی است کسی که حسنی در آن نیست، ادعای علم می‌کند و شاد می‌شود وقتی نسبت علم به او می‌دهند و برای مذمت جهل کافی است بیزاری می‌جوید از جهل کسی که جهل دارد.

##### – تفریحات سالم در اوقات فراغت:

رشد و تکامل طبیعی و سالم، مستلزم تفریحات سالم است و شخصی که از تفریح سالم محروم است، حتماً از سلامت بدنی و روانی محروم خواهد بود. جنبه‌های

تفریحی و خوشایند فعالیت‌های فوق برنامه، بسیار ارزش مند و مهم هستند. فعالیت‌های فوق برنامه، هم بهترین فرصت و عامل ارضای این نیاز است و هم نگرانی را از بین می‌برد (شعاری نژاد، ۱۳۸۸، ص ۱۱۲).

«ارسطو» در کتاب هشتم سیاست می‌گوید:

اوقات فراغت عین لذت و عین شادی و عین سعادت به شمار می‌آید، ولی هیچ کس نمی‌تواند از این شادی بهره گیرد مگر هنگامی که دست از کار بکشد؛ زیرا هیچ کس به کاری نمی‌پردازد، مگر برای هدفی که از دسترس خود بیرون بداند، ولی سعادت، خود عین هدف است و در نظر همگان، مترادف شادی است و نه رنج. برترین لذت‌ها از آن با فضیلت‌ترین مردمان است. خواندن و نوشتن می‌تواند در زندگی آدمی سودهای گوناگونی داشته باشد؛ مانند مال اندوزی، خانه داری، دانش پژوهی و یا احراز برخی مناصب سیاسی. نقاشی نیز آدمی را به ارزیابی آثار هنرمندان، توانا می‌سازد. به همین گونه ورزش، نگهدار تندرستی و آموزنده دلیری است (ارسطو، ۱۳۸۴، ص ۴۳۷).

از سخن ارسطو می‌توان چنین برداشت کرد که اوقات فراغت باید شادی بخش و لذت آفرین باشد و نباید به آن رسمیت داد؛ چون با رسمیت دادن به آن، پیامدهایی همچون ابتکار فردی و سازگاری گروهی حاصل نمی‌شود.

## ۵.۲.۵. راه‌های بهداشتی

- تغذیه مناسب:

امام رضا علیه السلام توصیه‌ای جالب برای آرامش روح و روان دارد. ایشان می‌فرمایند: «عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ وَيَذْهَبُ الْبَلْغَمَ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالضَّنَى وَيَحْسِنُ الْخُلُقَ وَيَطْيِبُ النَّفْسَ وَيَذْهَبُ بِالْغَمِ» (صدوق، ۱۳۸۹، باب ۳۱، حدیث ۸۱)؛ بر شما لازم است که از زیت (روغن زیتون یا هرگونه روغن مایع) استفاده کنید؛ زیرا صفرا را آشکار و بلغم را از بین می‌برد و عصب را تقویت، بیماری را



نابود و اخلاق انسان را نیکو می‌کند، روح را آرامش می‌دهد و غم را از بین می‌برد.

﴿۱۳۱﴾

در روایتی از امام رضا علیه السلام نقل شده که فرمودند: «الطیب نشره و العسل نشره، و الركوب نشره و النظر الی الخضره نشره» (صدوق، ۱۳۸۹، باب ۳۱، حدیث ۱۲۶)؛ بوی خوش، عسل، سوارکاری و نگاه به مناظر سرسبز و خرم، باعث نشاط و شادی می‌شود.

بر طبق این نقل، نگاه به مناظر جذاب و سرسبز گیاهان، برخی از بیماری‌های روحی و روانی را از بین می‌برد و افسردگی‌ها و غم‌ها را می‌زداید، به گونه‌ای که گاه شگفتی و حیرت انسان را برمی‌انگیزد و با دیگر لذت‌ها و خوشی‌ها رقابتی پیروزمندانه می‌کند.

- ورزش و تحرک:

یکی دیگر از راه‌های ایجاد نشاط و شادی در انسان ورزش و تحرک است. امام رضا علیه السلام در مورد تحرک و آثار ورزش در ایجاد نشاط معتقدند که جنبش بیش از اندازه و خسته ساختن اعضای بدن باعث فرسودگی جسم و جان خواهد شد و موجب حزن و درد را فراهم می‌سازد. اما اگر تقلا و جنبش به حد اعتدال باشد باعث نشاط و شادمانی انسان می‌گردد و او از این فعالیت لذت خواهد برد (صدوق، ۱۳۸۹، باب ۳۱، حدیث ۱۳۲).

## ۶.۲.۵. راه‌های اقتصادی

- قناعت کردن:

هنگامی که فرد به آنچه در زندگی در اختیار دارد، بسنده کرده و زندگی خود را با توجه به امکانات موجود سامان دهد، سختی‌های بسیاری را از سر می‌گذرانند و از فعالیت‌های طاقت فرسا، نگرانی از کمبودها، اظهار نیاز به دیگران و... آزاد می‌شود. از این‌رو امام علی علیه السلام راحتی و آرامش را نتیجه قناعت به شمار

آورده‌اند و می‌فرماید:

«ثَمَرَةُ الْقَنَاعَةِ الرَّاحَةُ» (خوانساری، ۱۳۷۷، ج ۲۰، ص ۲۹۶)؛ آرامش نتیجه قناعت است.

امام صادق علیه السلام نیز در خصوص رابطه بین قناعت و شادی فرموده‌اند: «مَنْ قَنَعَ بِالْمَقْسُومِ، اسْتَرَّاحَ مِنْ الْهَمِّ وَالْكَرْبِ وَالتَّعَبِ» (گیلانی، ۱۳۷۷، ص ۱۸۴)؛ هر کس که به سهم قسمت شده خود قناعت ورزد، از غصه و اندوه و رنجوری در آسایش است.  
- کار و تلاش:

کار و کوشش و فعالیت اجتماعی و فردی در اسلام تحسین گردیده و یکی از راه‌های شاد زیستن معرفی شده است.

امام علی علیه السلام فرموده‌اند: «بزرگ‌ترین تفریح کار است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۴، ص ۴۱۲).

به طور خلاصه می‌توان موارد ذیل را در زمره راه‌های کسب شادی بر شمرد: ایمان، رضایت و تحمل، پرهیز از گناه، مبارزه با نگرانی، تبسم و خنده، مزاح و شوخی، بوی خوش، خودآرایی، پوشیدن لباس‌های روشن، حضور در مجالس شادی، ورزش، امید به زندگی، کار و تلاش، سیر و سفر، تفریح، تلاوت قرآن، تفکر در آفریده‌های خداوند، صدقه دادن، نگاه کردن به سبزه‌ها و... (مجلسی، ۱۳۹۶ق، ج ۷۱، ص ۹۵).

۳.۵. بر مبنای سیره و آموزه‌های اهل بیت علیهم السلام، شادی و نشاط چه آثاری را در زندگی به دنبال دارد؟

انسان به طور فطری از غم گریزان و به سوی شادی در حرکت است. شادی و نشاط نه تنها بر روح و روان انسان، بلکه بر جسم او نیز تأثیر می‌گذارد. از نگاه اجتماعی، نیز شادمانی، قلب‌ها را به یکدیگر نزدیک و ترس، نگرانی، ناکامی و

بدگمانی را بی اثر می‌کند. دین مقدس اسلام نیز که تأمین کننده صلاح دنیا و آخرت آدمی است، شادی‌های مناسب و حلال را تأیید می‌کند و پیروانش را از افسردگی و بی حالی برحذر می‌دارد.

#### - شادی قلب در روز قیامت:

امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: «مَنْ فَرَّجَ عَنِ مُؤْمِنٍ فَرَّحَ اللَّهُ قَلْبَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» (حرعاملی، ۱۴۱۲ق، ج ۱۶، ص ۳۷۲)؛ هر کس مشکلی از مؤمنی را بر طرف کند خداوند در روز قیامت قلبش را شاد می‌کند. پس شاد کردن مؤمن و رفع کردن حوائج و نیازهای آنها باعث شادی قلب در روز قیامت می‌شود و از طرفی وقتی دیگران شاد شوند ما از شادی آنها شاد می‌شویم، زیرا در درون خود احساس رضایتی داشته که سبب شادی و خوشحالی می‌شود.

#### - انبساط روح:

یکی از آثار شادی و نشاط این است که روح انسان را توسعه می‌دهد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «شادی باعث انبساط روح و ایجاد وجد و نشاط می‌شود» (ابن عاشور، ۱۳۹۳ق، ج ۲۰، ص ۱۸۰).

افرادی که به واسطه شادی دارای روحی بزرگ می‌باشند، در زندگی موفق‌تر خواهند بود.

#### - محبوب شدن نزد خداوند:

یکی از آثاری که شادی، به خصوص شاد کردن خانواده مؤمن را در پی دارد، محبوبیت نزد خداوند است. در این خصوص امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: «فاحسب الخلق الی الله من ادخل علی اهل بیت مؤمن سروراً» (مجلسی، ۱۳۹۶ق، ج ۷۵، ص ۶۶)؛ محبوب‌ترین انسان در نزد خدا، کسی است که بر خانواده مؤمنی شادی وارد کند.

- رسیدن به درجات عالی بهشت:

شادی، به خصوص در روزهای فرح معصومان علیهم‌السلام و اعیاد اسلامی باعث رسیدن به درجات عالی بهشت می‌شود. در این باره امام رضا علیه‌السلام به ریان بن شیب می‌فرماید: «اگر دوست داری در درجات عالی بهشت با ما باشی به حزن ما محزون و به شادی ما شاد باش» (همان، ج ۴۴، ص ۲۸۶).

این موارد تنها برخی از آثار و ثمرات شادی و نشاط برای افراد جامعه اسلامی می‌باشد.

### نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از تحقیق حاضر به طور خلاصه به شرح ذیل می‌باشد:

- نتیجه نشاط روحی، نشاط جسمی است. شور و نشاط و شادمانی که در رفتار و گفتار فرد مشاهده می‌گردد، به سبب روح و روان سالم و شادابی است که بر او حاکم است. اگر فردی روح ناآرام و احیاناً آلوده‌ای داشته باشد، به یقین در جسم او نیز تأثیر خواهد گذاشت.

- طبق نظام ارزشی اسلام، مطلوبیت هر چیزی زمانی است که در مسیر کمال و سعادت انسان باشد. اهل بیت علیهم‌السلام تلاش می‌کردند که به شادی‌های مردم جهت بدهند. بر همین اساس است که در سیره و اندیشه‌های ایشان، نحوه تقسیم اوقات و ساعات انسان به بخش‌های مختلف و یک بخش هم به عوامل نشاط و شادی و لذت‌های روان، مورد عنایت قرار گرفته است.

- عوامل نشاط آور و شادی آفرین مانند سیر و سفر، تفریح و تفرج، ورزش و دیدار دوستان در منابع دینی به ویژه سیره و آموزه‌های اهل بیت علیهم‌السلام بسیار تأکید شده است.

- بر مبنای آموزه‌های اسلامی؛ شادی، زمانی پسندیده است که در انسان تحولی ایجاد شود و او بتواند خطاهای گذشته خود را جبران سازد و احساس کند خداوند گناهان گذشته او را بخشیده است.

- آثار و ثمراتی که در این تحقیق بدان اشاره گردید، تنها اندکی از برکات شادی و نشاط می باشد که لازم است در تحقیقی جداگانه بدان پرداخته شود.

- بر مبنای سیره و آموزه های اهل بیت (علیهم السلام)؛ شادی یکی از لوازمی است که انسان به وسیله آن به سلامت روانی رسیده و راه رسیدن به خوشبختی برای او باز می شود. به عبارتی بدون شادی و نشاط مجالی برای انجام کارهایی که ما را به سوی سعادت رهنمون می سازند، پیدا نمی شود.

### پی نوشت

I. Pollner

### منابع و مأخذ

۱. قرآن کریم.
۲. ابن عاشور، محمد بن طاهر (۱۳۹۳ق)، تفسیرالتحریر و التئویر، تونس، مؤسسه التونسیه.
۳. ارسطو (۱۳۸۴)، سیاست، ترجمه حمید عنایت، تهران، انتشارات علمی و فرهنگی.
۴. ایازی، سید محمد علی (۱۳۸۶)، شادی و تفریح در اسلام با تأکید بر اندیشه های شهید بهشتی، مجموعه مقالات همایش شادی و تفریح، تهران، همایش شادی و تفریح.
۵. آندرو، متیوس (۱۳۷۴)، راز شاد زیستن، ترجمه وحید افضلی راد، تهران، لوح زرین.
۶. بلخی (مولوی)، مولانا جلال الدین محمد (۱۳۸۶)، مثنوی معنوی، تهران، مؤسسه مطالعات اسلامی دانشگاه تهران، ۱۳۸۶.
۷. پاینده، ابوالقاسم (۱۳۷۷)، نهج الفصاحه، تهران، انتشارات جاویدان.
۸. تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶)، غررالحکم و درر الکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
۹. حرانی، حسین بن علی (۱۴۰۴ق)، تحف العقول عن اخبار آل الرسول، تحقیق علی اکبر غفاری، چاپ دوم، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
۱۰. حر عاملی، محمد بن الحسن (۱۴۱۲ق)، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل البيت (علیهم السلام).
۱۱. خوانساری، جمال الدین محمد (۱۳۷۷)، شرح غررالحکم و درر الکلم، تهران، دانشگاه تهران.
۱۲. دشتی، محمد (۱۳۸۹)، نهج البلاغه، قم، اشکذر.
۱۳. شرقی، محمد رضا (۱۳۸۹)، مهارت های زندگی در سیره رضوی، مشهد، انتشارات قدس رضوی.
۱۴. شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۸۸)، نقش فعالیتهای فوق برنامه در تربیت نوجوانان، چاپ چهاردهم، تهران، اطلاعات.

۱۵. صدوق، محمد بن علی ابن بابویه قمی (۱۳۸۹)، *عیون اخبار الرضا*، قم، انتشارات مسجد جمکران.
۱۶. طبرسی، ابونصر حسن بن فضل (۱۹۷۲)، *مکارم الاخلاق*، قم، منشورات الرضی.
۱۷. طریقه دار، ابوالفضل (۱۳۸۳)، *شرح و شادی: دیدگاه فقهی دربارهٔ رقص*، دست زدن و شادی، قم، حضور.
۱۸. فرانکل، ویکتور (۱۳۸۶)، *انسان در جستجوی معنی*، ترجمهٔ نهضت صالحیان و مهین میلانی، چاپ هجدهم، تهران، انتشارات درس.
۱۹. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۷۵)، *اصول کافی*، ترجمهٔ سید جواد مصطفوی، تهران، انتشارات ولیعصر.
۲۰. گیلانی، عبدالرزاق (۱۳۷۷)، *مصباح الشریعه*، تهران، پیام حق.
۲۱. مجلسی، محمد باقر (۱۳۹۶ق)، *بحار الانوار*، تهران، مکتبه الاسلامیه.
۲۲. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۷۵)، *میزان الحکمه*، چاپ اول، قم، انتشارات دارالحدیث.
۲۳. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۷۸)، *تفسیر نمونه*، چاپ سوم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

24. Pollner, M, Divine relations, social relations, and well- being, *Jorurnal of Health and Social Behavior*,30, 1989.