

Studying the ways of creating happiness in the family based on the Islamic life style¹

Hamidreza Sohrabi

Assistant Professor, Department of Islamic Education, Yasouj University of Medical Sciences, Yasouj, Iran (**Corresponding Author**). dr.sohrabi1393@gmail.com

Frzanh Askry

Bachelor, Department of Educational Sciences, Boyerahmad Education Department, Yasuj, Iran. frzanhskry221@gmail.com

Abstract

The aim of the current research is considering the ways of creating happiness in the family based on the Islamic life style. The method of this research is an analytic and descriptive method and it is based on this supposition that following the Islamic life style in the family causes joy and happiness among the members of family. The findings of this research indicates that there is a special position for joy and happiness in the school of Islam and Ahlulbait (AS), and there is a praise to those who make the servants of God happy. According to Islam the need of happiness is a natural and instinctive need. Without happiness man cannot accomplish his worldly and otherworldly affairs. Consequently Islam invites its followers to positive and useful joy, and the exhilarating affairs, it recommends the style and methods of life under the name of "Islamic life style".

Keywords: Happiness, Family, Islamic life style.

بررسی راهکارهای ایجاد شادی در خانواده براساس سبک زندگی اسلامی^۱

حمیدرضا سهرابی

استادیار، گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران (نویسنده مسئول).

dr.sohrabi1393@gmail.com

فرزانه عسکری طیبی

کارشناس، گروه علوم تربیتی، اداره آموزش و پرورش بویراحمد، یاسوج، ایران.

frzanhskry221@gmail.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی راهکارهای ایجاد شادی در خانواده براساس سبک زندگی اسلامی است. روش پژوهش توصیفی - تحلیلی بوده و بر این فرض استوار است که پیروی از سبک زندگی اسلامی در خانواده سبب شادی و نشاط در افراد خانواده می‌شود. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که شادی و سرور در مکتب اسلام و اهل بیت(ع) جایگاه ویژه‌ای دارد و از کسانی که موجبات شادکامی بندگان را فراهم می‌کنند، ستایش شده است. نیاز به شادی از نظر اسلام نیازی غریزی و فطری می‌باشد. بدون نشاط نه امور دنیوی انسان به انجام می‌رسند و نه امور اخروی انسان خوب انجام می‌گیرند. در نتیجه اسلام پیروان خود را به شادی‌های مثبت، سازنده و امور مفرح دعوت نموده و برای ایجاد نشاط در میان خانواده‌ها، سبک زندگی و روش‌هایی را سفارش کرده که تحت عنوان «سبک زندگی اسلامی» از آن یاد می‌شود.

کلیدواژه‌ها: شادی، خانواده، سبک زندگی اسلامی.

1. مقدمه

توجه به شادی و نشاط از جهت شکل‌گیری شخصیت سالم و با نشاط و نیز لذت بردن از لحظات زندگی، برای یک خانواده دارای اهمیت فراوان است. در سایه شادی و نشاط، زندگی انسان‌ها دلپذیر می‌گردد، امید زندگی بالا رفته، قلب‌ها به هم نزدیک، ترس، بدگمانی، ناکامی، نگرانی در افراد خانواده از بین می‌رود. شادی امری فطری بوده و با طبیعت و خلقت کائنات توسط خداوند جهانیان سازگار می‌باشد. اساس خلقت هستی به‌گونه‌ای است که خود به خود، شادی‌هایی برای آدمی فراهم می‌آورد. طلوع خورشید، صبح پر لطافت، بهار سبز و بسیاری دیگر از پدیده‌های جهان برای انسان شادی‌آور و مسرت‌بخش است.

اسلام همواره مسلمانان را به دوری از غم و غصه و ترش‌رویی و گرفتگی توصیه کرده است. از نظر اسلام، مؤمن شادترین انسان می‌باشد، چون در مقابل سختی‌های روزگار صبور بوده و در مقابل ناملایمتهای، شکوه نمی‌کند. سختی‌ها را تحمل کرده و به امید فرج در کارها و رضایت ربوبیت، لحظه‌ها را با احساس رضایت و شادمانی سپری می‌کند. در سیره معصومان، عنصر شادی آنچنان اهمیت دارد که علاوه بر تأیید آن، به بسترسازی، زمینه‌سازی و ایجاد آن نیز توصیه شده است.

در عصر حاضر یکی از مهم‌ترین معضلات اجتماعی بشر از هم‌گسختگی خانوادگی و پیامدهای آن می‌باشد که آرامش، امنیت و ارتباط سالم خانوادگی در زندگی انسان‌ها را دچار مشکل کرده است. برای حل این معضل، توجه به عوامل افزایش شادی در فرهنگ اسلامی کمک می‌کند تا در بُعد اجتماعی، خانواده‌ای شادتر، موفق‌تر و ایمن‌تری براساس اصول و ارزش‌های الهی داشته و از طرفی به کاهش فروپاشی و از هم گسختگی در خانواده منجر گردد و سطوح ایمنی و آرامش در خانواده افزایش پیدا کند.

در بُعد اقتصادی نیز شادی در افزایش کارایی فرد و کیفیت محصول تولیدی یا بهبود ارائه خدمات نقش مؤثری دارد. در ابعاد زیست محیطی تراکم، ازدحام، ترافیک شهری همراه با آلودگی‌های صوتی و زیستی متعدد، وضعیت نامناسبی را برای خانواده در عصر شهرنشینی ایجاد کرده است. با این وصف، شادابی و

سرزندگی، گم‌شده زندگی شهری است. از دلایل آن می‌توان به وضعیت سخت زندگی در شهرهای بزرگ اشاره کرد، زیرا کیفیت فضاهای شهری مانند آپارتمان‌نشینی و دیگر تنگناهای زندگی صنعتی، تفاوت قابل ملاحظه‌ای با فضاهای طبیعی دارند که انسان به آنها نیازمند است.

لذا، با توجه به ضرورت و اهمیت این مسئله، در پژوهش حاضر جایگاه شادی در نظام خانواده و تقویت شادی و نشاط در جامعه اسلامی و ایجاد جامعه‌ای با نشاط، براساس احکام الهی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

2. تعریف مفاهیم

1-2. شادی

واژه «شادی» در لغتنامه‌های فارسی به معنای سرزندگی، زنده‌دلی، خوش‌دلی، سبکی و چالاکی یافتن برای اجرای امور، خوشی، شادمانی، خرمی، سرور، شادی، طرب، خرسندی و در مقابل کسل آمده است. به عنوان مثال در فرهنگ معین به این شکل تعریف شده است: «شادی در لغت به معنای، خوشحالی، مسرت و فرح آمده است» (معین، 1376، ص 1995).

لغت «شاد» در فرهنگ عمید به معنای خشنود، خوشحال، خوشوقت، بی‌غم، خوش و خرم آمده است (عمید، 1369، ص 828). همچنین لغت‌نامه دهخدا، شادی را به شادمانی، خوشحالی، مسرت، نشاط و طرب تعریف کرده و در ادامه لغت شادی چنین آمده است: «حالت مثبتی که در انسان به وجود می‌آید و در مقابل غم و اندوه قرار دارد». همچنین شادی حالتی است که در مقابل سوگ قرار دارد و معمولاً منجر به رفتاری می‌شود که به آن حالت، شادی‌کنان گفته می‌شود، یعنی فرد در حال شادی کردن است (دهخدا، 1377، ج 13، ص 713).

معادل شادی در عربی «فرح» به معنای خوشحالی یا لذت‌های زودگذر است. بیشترین کاربرد آن، در لذت‌های جسمانی است. خاستگاه این حال انفعالی را باید در نیروی شهوانی جست. در لغت عرب درباره نشاط چنین آمده است: «نشاط در مقابل کسالت و تنبلی بوده که به معنای رغبت و میل به کار داشتن است و کاری را با طیب نفس و رغبت انجام دادن و با چالاکی به کار پرداختن» (ابن منظور، 1375، ج 7، ص 413).

شهید مرتضی مطهری در این زمینه می‌نویسد: «سرور، حالت خوش و لذت‌بخشی است که پس از آگاهی بر اینکه یکی از اهداف و آرزوها انجام یافته یا انجام خواهد یافت، به انسان دست می‌دهد و غم و اندوه، حالت ناگوار و دردناکی است که بعد از آگاهی یافتن از انجام نشدن یکی از اهداف و آرزوها به انسان دست می‌دهد» (مطهری، 1396، ج2، ص66).

در زبان فارسی، علاوه بر شادی، واژه‌های خوشحالی، خشنودی، خوشی، بشاشت و نشاط نیز بیان‌گر این حالت هستند. هایل آیزنگ،¹ روان‌شناس شادی می‌گوید: شادی عبارت است از مجموع لذت‌های بدون درد. شادی همان آرامش خاطر و رضایت باطن است (سادات جوهری، 1386، ص37).

ارسطو شادی را به سه نوع تقسیم کرده است:

1) حالتی که همراه با لذت حاصل می‌شود،

2) حالتی که در پی یک رفتار خوب برای فرد حاصل می‌شود،

3) حالتی که بر اثر زندگی متفکرانه حاصل می‌شود (آیزنگ، 1378، ص9).

از نظر ارسطو قسم اول، معنای سطحی و زودگذر شادی بوده که عقیده مردم عادی است و شادمانی را معادل لذت می‌دانند که شامل شادی‌های حسی می‌باشد. قسمت دوم، از عمق بیشتری برخوردار است و در سطوح میانی شادی قرار دارد و احساس لذتی است که در نتیجه یک عمل خوب به انسان دست می‌دهد. در این معنی شادی معادل موفقیت و کامیابی است. قسم سوم درجه عالی و ماندگار آن است که شادمانی ناشی از معنویت همراه با معرفت می‌باشد که همان شادی عالمانه است. ایشان شادی واقعی را زندگی معنوی می‌داند که عالمانه در نتیجه یک عمل خوب همراه با معرفت واقعی حاصل می‌گردد. اصطلاح واقعی ارسطو در رابطه با شادی نوع سوم شادی معنوی می‌باشد. ایشان بهترین شادی را شادی معنوی می‌داند و از نظر ایشان عالی‌ترین خوبی‌های قابل دستیابی که چه مردم عوام و چه خواص بر آنان اذعان می‌کنند، شادی است (آیزنگ، 1378، ص10).

فیلسوفانی چون جان لاک¹ و جرمی بنتام² نیز شادی را تابعی از تعداد لذات زندگی انسان می‌دانند. روان‌شناسان اجتماعی هم شادی را با حاصل جمع رضایت و سطح لذت برابر می‌دانند (کاویانی، 1396، ص 1). شادی احساس مثبتی است که زندگی را شیرین می‌کند. شیرین بودن شادی تجربه‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی مانند ناکامی، ناامیدی و عاطفه منفی را خنثی کرده و به ما کمک می‌کند تا سلامت روانی خود را حفظ کنیم. یکی از فواید شادی، آرامبخش بودن آن است. شادی اشتیاق ما را به فعالیت‌های اجتماعی و لبخندهای شادی و تعامل اجتماعی را تسهیل می‌کند (ریو، 1381، ص 364). بدین معنی که افراد شاد بیشتر به فعالیت‌های اجتماعی و مشارکت گروهی تمایل و علاقه نشان می‌دهند و افراد شاد و بانشاط و خوش‌رو در ارتباط با دیگران و تعامل با دیگران موفق‌تر هستند.

روی هم رفته، در یک جمع بندی، شادی حالت مثبت و احساس خوشایندی است که در انسان به وجود می‌آید و به انسان آرامش، امید و سلامتی می‌دهد و در مقابل غم و اندوه قرار دارد که در شدیدترین حالت، انسان را دچار یأس و افسردگی و بیماری‌های خفیف و مزمن می‌کند.

2-2. سبک زندگی اسلامی

در مورد اصلاح سبک زندگی، برخی جامعه‌شناسان این اصطلاح را به ماکس وبر³، جامعه‌شناس آلمانی و برخی روانشناسان هم آن را به آلفرد آدلر⁴ اتریشی بنیانگذار رویکرد روانشناسی فردی نسبت می‌دهند (کاویانی، 1396، ص 29). بیشتر صاحب‌نظران آن را به آلفرد آدلر (1929) نسبت می‌دهند و بر ایشان اجماع دارند.

سبک زندگی نظریه نسبتاً شایعی است که بیشتر اوقات برای اشاره به روش

-
1. John Locke
 2. Jeremy Bentham
 3. Max Weber
 4. Alfred Adler

زندگی مردم بکار گرفته می‌شود و بازتاب کامل ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها است. سبک زندگی از طریق روابط متقابل فرد با دیگران آموخته می‌شود و در زمینه شاخص‌های شناخته شده است. در مورد سبک زندگی می‌توان به فعالیت‌های فیزیکی، اوقات فراغت، خواب و بیداری، روابط اجتماعی و روابط خانوادگی، معنویت، ایمنی و آرامش، تغذیه و غیره اشاره کرد که هر یک به منزله شاهراهی از زندگی افراد محاسبه می‌شوند (Horowitz, 2002, P.148).

سبک زندگی اسلامی اصطلاحی نسبتاً جدید است. اصطلاحی که از سوی آیت‌الله سید علی خامنه‌ای، رهبر جمهوری اسلامی ایران در جمع جوانان استان خراسان شمالی مورد تأکید قرار گرفته و از آن زمان به عنوان یکی از کلیدواژه‌های محافل علمی و اجتماعی در جهان مطرح شد.

طبق نظر ایشان «سبک زندگی، یعنی رفتار اجتماعی و شیوه زیستن که آشنایی با آن از دو جهت مادی مانند زندگی راحت و برخوردار از امنیت روانی، اخلاقی و معنوی برای رسیدن به هدف اصلی انسان، یعنی رستگاری، فلاح و نجات برای انسان ضرورت دارد و همچنین شرط رسیدن به تمدن اسلامی نوین است. مصادیق متعددی برای سبک زندگی شمرده شده که تقریباً همه جنبه‌های زندگی انسان را در بر می‌گیرد، از نحوه رفتار با همسر و فرزندان در خانواده گرفته تا مسئله نوع مسکن، نوع لباس، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات و مسئله خط، زبان، کسب‌وکار و نوع رفتار با دوست و دشمن که بخش‌های اصلی تمدن بوده و متن زندگی انسان است» (مقام معظم رهبری، 1391، ص 1).

در تعریفی دیگر، سبک زندگی اسلامی به معنای روش و منش و چگونگی کار است. سبک زندگی اسلامی یعنی در زندگی هر فرد، چه شخصی، خانوادگی و چه اجتماعی، قواعد، الگوها و قالب‌ها و ملاک‌های اسلامی نقش مهمی ایفا کنند، یعنی روش‌ها را براساس آنچه اسلام گفته و خواسته، به کار گیرد (شریعت‌پناه، 1392، ص 50).

در این پژوهش سبک زندگی مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در بر می‌گیرد و به تعبیر دیگر، چگونه زیستن بوده و سبک زندگی اسلامی هم زیستن براساس قوانین و احکام

الهی در زندگی فردی و اجتماعی می‌باشد.

3. اهمیت شادی در زندگی انسان

واقعیت آن است که آنچه در زندگی عملی مشاهده می‌شود، این است که آرامش و نشاط، تأثیر مستقیمی بر سلامت جسم و انجام بهتر کارهای روزمره و حتی مسائل عبادی دارد. امروزه دانشمندان و روان‌شناسان نیز به ضرورت شادی در زندگی انسان پی برده و به آن سفارش می‌کنند. جان بی گایزل در این باره می‌گوید: «شادکامی و خوشبختی آموختنی است، آنان که نمی‌دانند چگونه می‌توان شادکام زیست و خوشبخت بود، هنوز نصیب خود را از خوشبختی نبرده‌اند» (گایزل، 1386، ص 55). کاترین پاندر¹ در کتاب قانون شفا می‌نویسد: «اگر مردم از قدرت شفابخش خنده و شادی باخبر بودند، کار بسیاری از پزشک‌ها کساد می‌شد. شادی یکی از مؤثرترین داروهای طبیعت است. شادی تندرستی را به ارمغان می‌آورد» (پاندر، 1396، ص 81).

در خانواده‌ای که نشاط و سرزندگی وجود دارد، رابطه پدر و مادر عاشقانه بوده و برخورد پدر و مادر با فرزندان محترمانه و دوستانه است، نزاع و درگیری، تنفر و فرار از خانه و ناهنجاری‌های دیگر در این خانواده‌ها کمتر به چشم می‌خورد و اختلافات و مشکلات در پرتو دانش و فهم صحیح و با روی گشاده حل می‌گردند. شادی و نشاط باعث بروز خلاقیت و افزایش کارآمدی در جامعه می‌شود. جامعه افسرده و غم‌زده توان حرکت، تولید و پیشروی را ندارد. در جامعه با نشاط، دل‌ها به هم نزدیک‌تر و شک و بدبینی کمتر و زمینه‌های رشد و کمال فراهم‌تر است. اگر افراد با چهره‌های گشاده و خندان با یکدیگر روبه‌رو شوند، درگیری و کشمکش به وجود نخواهد آمد، کار ارباب‌رجوع با رضایت‌مندی انجام خواهد گرفت و کارمندان و کارگران نیز با انرژی مثبت ناشی از شادکامی کار خود را به بهترین شکل انجام خواهند داد.

1. Catherine Ponder

4. جایگاه شادی از منظر آیات و روایات دینی

مفهوم شادی در قرآن مجموعاً ۲۵ بار با الفاظ مختلف (فرح و سرور) آمده است. «فرح» با الفاظی چون فرح، فرحوا، تفرحوا، یفرحوا، تفرحون، یفرحون، یفرح، تفرح، فرحون و فرحین، ۲۲ بار و «سرور» با الفاظی چون سرور و مسرور، سه بار در قرآن آمده است. فرح در لغت مخالف حزن و اندوه بوده و عبارت است از لذت قلب و روح که ناشی از رسیدن به مطلوب می‌باشد. فرح، شرح صدر است به سبب لذت زودگذر که اکثراً بر لذات حسی و دنیوی صدق می‌کند. فرح به معنی خوشحالی کاذب یا توهم خوشحالی به کار می‌رود. برخی واژه‌شناسان معتقدند «فرح» به سه معنی متفاوت شامل افراط در شادی، خشنودی و رضایت و سرور به‌کار رفته است (زینی ملک‌آباد، ۱۳۹۰، ص ۵۴).

شادی و نشاط سالم در واقع یکی از نیازهای زندگی انسان است، نه فقط به عنوان تجدید قوا، بلکه اصولاً به عنوان یکی از نیازهای اصلی، مثل نیاز به مواد غذایی، یک نیاز طبیعی است. خدای آفریدگار طبیعت و نظام طبیعت، خواسته است آدمی با احساس احتیاج به شادی، همواره نشاط زنده ماندن و زندگی کردن داشته باشد. خدای متعال به پیامبرش می‌فرماید: «ای پیامبر بگو: «چه کسی زیورهای الهی را که برای بندگانش پدید آورده، و روزهای پاکیزه را حرام کرده است» (اعراف، ۳۲).

این آیه از محکمت قرآن بوده که در سال‌های آخر بعثت و هجرت نازل شده است. این جمله می‌تواند هم اشاره به زینت‌های جسمانی باشد که شامل پوشیدن لباس‌های مرتب و پاک و تمیز، و شانه زدن موها و به کار بردن عطر و مانند آن می‌شود و هم شامل زینت‌های معنوی یعنی صفات انسانی و ملکات اخلاقی و پاکی نیت و اخلاص باشد که هر کدام در انسان باعث شادی و نشاط می‌شود. رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و... همه به نوعی وابسته به استفاده از زینت‌های حلال و غذاهای پاکیزه است و بدین جهت استفاده از زینت‌ها و غذاهای پاکیزه با شادی و نشاط انسان مرتبط هستند.

از این آیه استنباط می‌شود که اسلام به بهره‌مند شدن از زیبایی‌ها، مواهب

زندگی و عوامل نشاط‌آور اهمیت می‌دهد. طبیعی است که در این دنیا، خدا نشاط و شادی را با غم همراه قرار داده است. در واقع شادی مطلق در این دنیا وجود ندارد، اما درجات شادی و نشاط حقیقی در بین مومنین نسبت به افراد غیر مومن بیشتر است و مومنین از نشاط و شادمانی بیشتری برخوردارند. بهشت یا همان «دارالمومنین» که خداوند به خوبان وعده داده، براساس آیات و روایات عبارت است از یک زندگی سراسر نشاط، بهره‌مند از تمام زیبایی‌های خالص و پاک، باغ، میوه، گل، جوی روان، آب‌های زلال، بهترین همسران، بهترین پذیرایی‌ها، بهترین تخت‌ها و زیباترین بسترها. «و فیها ما تشتهیه الانفس و تلذ الاعین» (زخرف، 71). هرچه را خودشان بدان میل کنند و چشم‌ها لذت ببرند، در آن بهشت موجود است.

همچنین در اهمیت نشاط و سرور و جایگاه آن در منابع دینی، همین بس که یکی از فصول کتاب روایی به باب «ادخال السرور» اختصاص داده شده است (کلینی، 1365، ص 191). لذا، شاد کردن مومنان و مسلمانان در برخوردهای روزمره تحسین شده است. علاوه بر آن، تعاملات مسلمانان باید بر محور خوش‌رویی و آرامش روحی آغاز شود و اغلب شادی مومنان و مسلمان وقتی حاصل می‌شود که نیازهای آنها به نحو پسندیده‌ای برآورده شود. به همین دلیل در کتاب اصول کافی هم بابی تحت عنوان برآورده شدن نیازهای مومنین آمده و به برخی از آثار عظیم آن اشاره شده است. امام صادق (ع) در حدیثی لشکریان عقل را 75 عدد می‌داند و لشکریان جهل هم 75 عدد می‌باشد و شادی جزء لشکریان عقل است که در پیامبران و جانشینان آنها و مومنان وجود دارد (کلینی، 1365، ص 24).

آیات قرآن خنده و گریه را از طرف خدا می‌داند. در سوره نجم آیه 43 آمده است: «أَنَّهُ هُوَ أَضْحَكٌ وَ أَبْكِيٌّ»، «هم اوست که می‌خندد و می‌گریاند»، زیرا تمام اسباب خنده و گریه در اختیار خدا بوده و خداوند خالق همه آنها است. یک انسان با ایمان می‌تواند شادی دنیا و آخرت را با هم داشته باشد، چنانچه در روایت آمده که فرد روزه‌دار دو شادی دارد، یکی هنگام افطار که از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها استفاده می‌کند و دیگری هنگام ملاقات با پروردگار که از پاداش روزه بهره‌مند

می‌شود (شیخ صدوق، 1385، ص134).

همچنین در آیه ۱۷۰ سوره آل عمران مفهوم شادی را گسترده نشان داده و در رابطه با شادی آمده است: «فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»، «آن‌ها به خاطر نعمت‌های فراوانی که خداوند از فضل خود به آن‌ها بخشیده است، خوشحال هستند و به خاطر کسانی که مجاهدانی که بعد از آن‌ها به آنان ملحق نشدند نیز خوش‌وقتند که نه ترسی بر آنها است و نه غمی خواهند داشت».

این قبیل آیات بیان می‌کند که خداوند نمونه ناب شادی را هم در این دنیا و هم در قیامت و هم در برزخ برای مومنانی که سبک زندگی خود را براساس مجاهدت با نفس و جهاد با کفار بنا می‌نمایند، لحاظ کرده است و حتی اگر به شهادت برسند برای آنها زندگی برزخی يك زندگی واقعی و دارای رزق و حیات، شادی و بشارت است.

5. انواع شادی

قرآن کریم دو نگرش متفاوت نسبت به شادی دارد و شادی را به دو دسته تقسیم می‌کند. شادی ممدوح و مقبول و شادی مذموم و باطل. دسته‌ای از آیات، مؤمنین را دعوت به شادی نموده و دسته دیگر از آیات قرآن، شادی را مورد نکوهش قرار داده‌اند که در ادامه به هر کدام پرداخته می‌شود.

5-1. شادی ممدوح

شادی ممدوح در پرتو تسلیم و بندگی خداوند و رضایت به قضای الهی بدست می‌آید و انسان مؤمنی که به مقام عالی خود رسیده، لذت شادمانی پایدار و حقیقی را خواهد چشید. شادی ممدوح در قرآن شادی‌هایی را شامل می‌شود که براساس ارزش‌ها و اهداف قرآن است. چنان‌که در این رابطه در آیه ۵۸ سوره یونس آمده است: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلِطْفَرْحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ»، «بگو به مؤمنان تنها به فضل و رحمت خداوند شاد شوند، نه به مال و مقام که آن بهتر از هر چیزی است که می‌اندوزند».

نکته مهم در این آیه این است که مومنان نعمت‌ها را از فضل الهی بدانند، نه از خود تا شادی رنگ الهی بیابد و دچار آسیب‌های شادی مانند فخرفروشی و تکبر که خود اینها باعث رنجش سایر مومنان می‌شود، نگردد. فضل و رحمت الهی شامل همه شادی‌های دنیایی و اخروی می‌گردد که اگر مومنین همه نعمت‌ها را از طرف خدا بدانند، دچار شادی مستانه نشده و آنها طعم شادی ناب را خواهند چشید. در واقع شادی پسندیده نوعی از شادی است که اولاً همراه با گناه نباشد، ثانیاً مقرون با غفلت از خدا نباشد، ثالثاً، در آن میانروی و اعتدال رعایت گردد، یعنی تمام زندگی فرد در فلان شادی و لذت خلاصه نشود. چون اسباب شادی متنوع هستند و پرداختن انحصاری به یک لذت، انسان را از لذت‌های دیگر که نشاط‌آور هستند، بی‌بهره می‌گذارد. اسلام انسان را به یک سلسله از سرگرمی‌های سالم و مفید مانند تیراندازی، شنا، اسب‌دوانی، گرفتن هدیه و مسافرت فراخوانده که همه بیانگر توجه اسلام به این نوع از شادی‌های ممدوح می‌باشد.

5-2. شادی مذموم

شادی مذموم در پرتو بندگی شیطان و نفس است و انسانی که در این مسیر قرار می‌گیرد، گرفتار شادی کاذب می‌گردد. شادی نکوهیده در قرآن شادی‌هایی را شامل می‌شود که ضد ارزش‌ها بوده و همراه با گناه، غفلت و فساد است که در ادامه انواع آن مورد بحث قرار می‌گیرد.

الف) شادی مستانه

قرآن کریم در داستان قارون که فردی خودخواه و مغرور بود و شادی‌های مستانه داشت، در آیه 76 سوره قصص می‌فرماید: «إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُجِبُ الْفَرْحِينَ»، «قارون از قوم موسی بود، اما بر آنها ستم کرد، ما آن قدر از گنج‌ها به او داده بودیم که حمل صندوق‌های آن برای یک گروه نیرومند مشکل بود، به خاطر بیاور هنگامی را که قومش به او گفتند: این همه شادی مغرورانه مکن که خداوند شادی‌کنندگان مغرور را دوست نمی‌دارد».

همچنین در آیه ۷۵ سوره غافر در این رابطه آمده است: «ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ»، «این قهر و عذاب شما به خاطر آن است

که به ناحق در زمین شادی می‌کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می‌پرداختید».

خداوند متعال در آیه 76 سوره قصص در این رابطه فرموده است: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ»، «خداوند شادی‌کنندگان (مغرور) را دوست نمی‌دارد». همچنین در آیه 32 سوره روم می‌فرماید: «مَنْ أَلْدَيْنَ فَرَّقُوا بَيْنَهُمْ وَكَانُوا شِيعًا كُلُّ جُزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ»، «از کسانی که دین خود را پراکنده ساختند و به دسته‌ها و گروه‌ها تقسیم شدند و هر گروهی به آنچه نزد آنها است، خوشحال هستند». شادمانی قارون از این جهت مذمت شده که ناشی از تکبر و قرار گرفتن در مقابل حضرت موسی (ع) بوده است.

ب) شادی منافقانه

همچنین در آیه 120 سوره آل عمران منافقان از آن جهت مورد نکوهش و شادی آنها مورد مذمت قرار گرفته که از رسیدن رنج و ناراحتی به رسول خدا(ص) و مسلمانان، شادمان و از رسیدن خوبی به رسول خدا(ص) و مسلمانان، محزون می‌شدند. در آیه 81 سوره توبه نیز منافقان بدین خاطر مذمت شده‌اند که از فرمان جهاد سرپیچی و سپس خوشحالی می‌کردند. قرآن کریم در بیان عذاب‌های دوزخیان می‌فرماید: «این عذاب به خاطر آن است که به ناحق در زمین شادی می‌کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می‌پرداختید!» (غافر، 75).

ج) شادی گناه

مذمت شادی برای گناه در روایات دو چندان مورد توجه قرار گرفته است، زیرا کسی که با گناه شادی می‌کند، از دو نظر دچار معصیت است، یکی اینکه، مرتکب گناه و معصیت شده و دیگری اینکه، بر گناه خود شادی می‌کند و این از خود گناه بدتر است. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «التبجح بالمعاصی اقبح من ركوبها»، «شادی کردن به گناه زشت‌تر از انجام دادن آن است» (محمدی ری شهری، 1384، ص45).

باید به این نکته باید توجه داشت که این اصلی منطقی و پذیرفته شده در تمام نظام‌های متمدن است که نباید به بهانه شاد بودن، هر رفتار غیر مجازی را

مرتکب شد، با این تفاوت که شاید محدوده رفتارهای مجاز و غیر مجاز دارای برخی تفاوت‌ها باشد. شادی‌های برگرفته از انواع ارتباطات نامشروع جنسی نابودکننده بنیاد خانواده و اجتماع، شادی‌های ناشی از فقدان بخش‌هایی از سیستم هوشیاری بدن به دلیل مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر، شادی ناشی از اذیت و آزار دیگران در روابط اجتماعی مانند رانندگی نامناسب، تجاوز به حریم خصوصی دیگران، تخریب اموال عمومی و...، شادی ناشی از اسراف و تبذیر و استفاده نادرست از نعمت‌های خدادادی، شادی ناشی از تکبر و فخرفروشی به دیگران از بابت ثروت یا مقام اجتماعی، شادی فرار از جهاد و شادی منافقانه ناشی از شکست ظاهری افراد با ایمان و... از جمله مواردی هستند که مورد تأیید اسلام نبوده و بسیاری از آنها از سوی دیگر جوامع بشری نیز امری ناپسند به شمار می‌آیند. اگر کمی واقع‌نگر باشیم، به راحتی درخواهیم یافت که تنها شادی‌های غیر اخلاقی از طرف اسلام ممنوع شده و انواع شادی‌های معنوی و طبیعی نه تنها رواست، بلکه در بسیاری موارد لازم و واجب است. آنجا که سخن از بازخواست انسان‌ها به دلیل شاد بودن است، جایی است که این شادی به ناحق باشد: «ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ» (غافر، 75)، «گرفتاری شما به کيفر الهی بدان دلیل است که شما به ناحق در زمین به شادی و گردنکشی می‌پرداختید».

د) شادی دروغ (شادی کاذب)

چنانچه شادی به قیمت متوسل شدن به دروغ باشد، به شدت در روایات اسلامی از سوی ائمه (ع) مورد حمله قرار گرفته است. پیامبر اسلام (ص) در این زمینه به ابوذر می‌فرماید: «یا اباذر! ویل للذی یحدث فی کذب لیضحک به القوم ویل له ویل له ویل له»، «ای اباذر! وای بر کسی که سخنی دروغ بگوید تا مردم را بخنداند؛ وای بر او، وای بر او، وای بر او» (حرعاملی، 1382، ج 17، ص 252).

قرآن می‌خواهد انسان‌ها در تمام ابعاد زندگی، در دنیا و آخرت، نشاط و شادی واقعی و پایدار داشته باشند، نه اینکه در بخشی از عمر، پیمانانه شادی را لبریز و در بخشی دیگر، در رنج و محرومیت زندگی کنند. لذا، از شادی‌های کاذب و زودگذر، تعبیر به «لهو» فرموده است. معصومین (ع) نیز با تأسی به قرآن،

درباره خطرات خوش‌گذرانی‌های زودگذر بارها هشدار داده‌اند. امیرالمومنین علی(ع) فرموده‌اند: «حلاوه المعصیه یفسدها الیم العقوبه»، «شیرینی معصیت را پیامدها و ناراحتی‌اش نابود می‌کند» (آمدی، 1380، ص 187). نیز فرمودند: «دنیای حرام چون مار سمی است، پوست آن نرم، ولی سم کشنده در درون دارد، نادان فریب خورده به آن می‌گراید و هوشمند عاقل از آن دوری گزیند» (نهج البلاغه، 1379، حکمت 119). نشاط کاذب، در ظاهر نشاط و شادمانی است، اما در باطن، غم و اندوه بوده و چهره قیامتی این نشاط غبار غم و تاریکی چهره و پریشانی است.

در قرآن کریم این نوع نشاط، هم با واژه «فرح» که مقید به «غیر الحق» شده است، آمده و هم با «مرح» به کار برده می‌شود. «مرح» در کتب لغت به معنای نشاط و خوشی آمده و عرب به هر چیز نشاط‌آور و شادکننده «مروح» می‌گوید. «فرح» هم جنبه مثبت دارد و هم جنبه منفی و در مواردی نهی شده و ممدوح و در موارد دیگری مذموم است. اما «مرح» که تنها سه مورد در قرآن استفاده شده، فقط جنبه منفی داشته و مورد نهی قرار گرفته و به معنی افراط در شادی که منجر به حرکت‌های سبک کودکانه در فرد است، می‌باشد. به همین دلیل است که «فرح» مقید به حق و باطل بوده، اما «مرح» بدون قید ذکر شده است. بنابراین، برخی از «فرح»‌ها از نوع «مرح» هستند، ولی عکس این مسأله صادق نیست (طیبی، 1398، ص 1).

بنابراین، براساس آیات قرآنی و روایات، شادی یکی از ویژگی‌های بارز مومنان و بهشتیان است. شادی و نشاط نه تنها مذموم نبوده، بلکه اسلام شاد نمودن دیگران را از حسنات و افراد که جهت ناراحتی دیگران تلاش می‌کند، بدترین افراد شمرده است. از سفارشات موکد اسلام زدودن اندوه از دل افراد مؤمن می‌باشد. از نظر اسلام کسی که در جهت نفاق‌افکنی یا محزون نمودن مؤمنین تلاش نماید، در حقیقت در جهت اهداف شیطان تلاش می‌کند و باید از چنین کسی به خداوند پناه برد.

6. راهکارهای ایجاد شادی در خانواده

مهمترین راهکارهای شاد زیستن در خانواده که در فرهنگ قرآنی «حیات

طیبه» نام دارد، به شرح زیر می‌باشد:

6-1. ذکر و یاد خداوند

ذکر و یاد خداوند از مهم‌ترین و کلیدی‌ترین راه‌هایی است که برای شاد زیستن در اسلام توصیه می‌شود که در واقع مهم‌ترین راه و اطمینان بخش‌ترین راهکار است، همچنان که آیه شریفه می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»، «آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد، ۲۱).

اطمینان قلب و آرامش با ذکر خداوند سبب می‌شود دغدغه‌ها و مشکلات زندگی از انسان دور شود و دیگر اضطراب و ناراحتی او را سرگردان ننماید و با نشاطی درونی و شادی واقعی به انجام امور بپردازد. کسی که همواره توجه می‌کند که قدرتی برتر و خدایی مهربان او را می‌بیند و به او کمک می‌کند، نشاط و شادی خود را از دست نمی‌دهد، بلکه همواره به دنبال جلب رضایتمندی اوست. برای تمرین این توجه همیشگی به قدرت لایزال الهی توجه به واژه «رب» می‌تواند کمک‌کننده باشد. رب یعنی پروردگار و تنها کسی پروردگار است که در همه امور زندگی از خوردن و خوابیدن گرفته تا اتخاذ تصمیمات بزرگ و مهم در زندگی همه را تدبیر می‌کند و انسان را می‌پروراند. بنابراین، چه جای اندوه و ناراحتی است که خدایی به این مهربانی یار و یاور ما است. افرادی که امور معنوی مثل عبادت و نیایش را از زندگی خود حذف کرده‌اند، به میزان زیادی دچار افسردگی، اندوه و ترس و احساس پوچی می‌شوند. از طرفی لحظات مناجات و خلوت با پروردگار، جزء ناب‌ترین و شوق‌انگیزترین لحظات زندگی انسان‌های مؤمن است.

6-2. نیایش

نیایش در عین حال که ایجاد آرامش می‌کند، در انسان نوعی انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانی و دلاوری را ایجاد می‌کند. نیایش خصال خویش را با علامات منحصر به فرد از جمله صفای نگاه، متانت رفتار، انبساط و شادی درونی، یقین، استعداد هدایت و نیز استقبال از حوادث نشان می‌دهد. امام صادق (ع) می‌فرماید: «أَوْحَى إِلَى دَاوُدَ: بِي فَافْرَحَ وَ بِذِكْرِي قَتَلَدَّ وَ بِمُنَاجَاتِي

فَتَنَّمَّ»، خداوند به حضرت داود(ع) وحی فرمود: به یاد من شاد باش و با یاد من سرخوشی کن و از نعمت مناجات با من برخوردار باش (محمدی ری شهری، 1384، ص86). البته باید دانست نه تنها اعمالی مثل نماز، روزه، حج، زکات، خمس و...، بلکه هر عملی که برای رضای خدا انجام گیرد، عبادت است. ایمان به خداوند و قدرت نامحدود او، باعث ایجاد شادی واقعی در انسان می‌شود. شهید مطهری در این باره می‌نویسد: «ایمان دینی آثار نیک فراوان دارد، چه از نظر تولید شادی و چه از نظر نیکو ساختن روابط اجتماعی و چه از نظر کاهش ناراحتی‌هایی که لازمه این جهان مادی است» (مطهری، 1362، ص34).

امروزه روان‌شناسان نیز به نقش مهم ایمان در ایجاد شادی پی برده‌اند. دیل کارنگی¹ می‌گوید: امروزه در روانپزشکی همان چیزهایی را تعلیم می‌دهند که پیامبران به مردم می‌آموختند، زیرا ایشان دریافته‌اند که برخورداری از ایمانی راسخ، نگرانی، هیجان و ترس را برطرف می‌کند (کارنگی، 1360، ص152). حضرت علی(ع) می‌فرماید: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَيْدَانُ، فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمِ» (نهج البلاغه، 1379، حکمت 188). «این دل‌ها همانند بدن‌ها، خسته و افسرده می‌شوند و به استراحت نیاز دارند، پس برای آنها نکته‌های زیبا و نشاط‌برانگیز انتخاب کنید».

3-6. شکرگزاری

مورد دیگر روحیه شکرگزاری است که در اسلام برای رسیدن به شادی و شادابی توصیه شده است. انسان شکرگزار چون بیش از نداشته‌ها به نعمت‌ها و داشته‌هایش توجه می‌کند، همیشه خوش‌بین و واقع‌نگر است. این مثبت‌اندیشی شادی را ایجاد می‌کند. از سوی دیگر، انسان مثبت‌اندیش می‌کوشد تا از آنچه دارد، به بهترین شکل استفاده کند. این عملکرد باعث فزونی نعمت‌ها می‌گردد. قرآن کریم می‌فرماید: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (ابراهیم، 7).

همچنین براساس روایات اسلامی، لازمه شکرگزاری حقیقی، تشکر از

1. Dale Carnegie

آفریدگان خداوند است. خداوند نیز به پیامبرش می‌فرماید: برای تشکر و تشویق زکات‌دهندگان به آنها درود بفرست، زیرا درود تو آرام‌بخش آنان است (توبه، 103). کاترین پاندر روان‌شناس می‌گوید: «اگر اندیشه‌ها و گفتار آدمی سرشار از شکرگزاری و به دور از سرزنش و ملامت باشد، سلامت و شادابی افزون‌تر را تجربه خواهند کرد» (پاندر، 1396، ص 76).

4-6. صبر

صبر در برابر سختی‌ها و مشکلات نیز می‌تواند غم و اندوه را برطرف کند. زندگی انسان توأم با مشکلات است و کسی می‌تواند زندگی سرشاری از موفقیت و شادکامی داشته باشد که مشکلات را با صبر و تحمل پشت سر بگذارد. امیرمؤمنان علی (ع) می‌فرماید: انسان شکیبا پیروزی را از دست نمی‌دهد، هر چند زمان آن طولانی باشد (نهج‌البلاغه، 1379، ص 473). ما از حکمت بسیاری از امور بی‌خبریم، بنابراین بهتر است تا در مقابل نعمت‌ها شکرگزار و در برابر تلخی‌ها صبور باشیم. قرآن کریم می‌فرماید: «عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَ عَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ»، «چه بسیار چیزهایی که شما دوست ندارید، ولی در حقیقت به نفع شماست و چه بسیار چیزهایی که شما دوست دارید، ولی به ضرر شماست» (بقره، 216).

5-6. انتظار فرج

مسئله دیگر که در آموزه‌های مسلمانان به‌ویژه در فرهنگ شیعی وجود دارد «انتظار فرج» است. انتظار فرج دو حالت دارد: یکی انتظار فرج امام زمان (ع)، محمد بن حسن عسکری (عج) که خود نشاط‌آور بوده و دیگری انتظار فرج شخصی می‌باشد که دچار مشکل و سختی شده است که به آن «فرج بعد از شدت» می‌گویند. انسان وقتی به یک گرفتاری دچار شد، انتظار داشته باشد که به زودی این گرفتاری برطرف خواهد شد که در آیه ششم سوره الم شرح این عبارت است که: «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»، «(آری) مسلماً با (هر) سختی آسانی است»، و دوبار تکرار شده است، «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»، «بعد از هر سختی، گشایشی هست». این مسئله اگر در ذهن ما رسوخ کند و باور کنیم که قرآن با تأکید فراوان بر این مسئله

اشاره دارد، این مسئله موجب امید و نشاط در آدمی می‌شود در روایتی آمده است که اگر نهالی در دست داری و می‌دانی فردا روز قیامت است و دنیا ویران می‌شود، باز این نهال را بکار. یا در روایتی دیگر می‌فرماید: «آن‌چنان کار و تلاش کن که گویی همیشه زنده هستی». این روایت همراه با دیگر روایات، امیدواری را افزایش می‌دهد. در قرآن بر امید تأکید شده است، مثلاً در آیه ۲۹ سوره فاطر می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّنْ تَبُورَ»، همانا کسانی که کتاب خدا را تلاوت می‌کنند و نماز را برپا می‌دارند و از آنچه به آنان عطاء کرده‌ایم پنهان و عیان انفاق می‌نمایند، به تجارتی امید دارند که هرگز از بین نمی‌رود. بنابراین، با بکار بستن توصیه‌های دین مبین اسلام در مورد شادی و فرهنگ‌سازی در این زمینه می‌توان سلامت روحی و روانی افراد جامعه بشری را تضمین کرد.

6-6. سیر در طبیعت و گردشگری

مورد دیگر که در اسلام تأکید شده، گردش و سیر در طبیعت و استفاده از مظاهر طبیعت است که نشاط‌آور می‌باشد. حضرت علی(ع) با اشاره به فرح‌بخشی جلوه‌های گوناگون طبیعت می‌فرماید: «فَهِيَ تَبْهَجُ بِرِيَّةٍ رِيَاضِهَا وَ تَرْدَهُ بِمَا أَلْبَسَتْهُ مِنْ رَيْطٍ أَرَاهِيرَهَا وَ جَلِيَّةٍ مَا سَمِطَتْ بِهِ مِنْ نَاصِرٍ أَنْوَارِهَا وَ...»، «زمین به وسیله باغ‌های زیبای خود، همگان را به سرور و شادی دعوت می‌کند و با لباس نازک گلبرگ‌ها که بر خود پوشیده است، هر بیننده‌ای را به شگفتی وامی‌دارد و با زینت و زیوری که از گلوبند گل‌های گوناگون خود را آراسته است، هر بیننده‌ای را به نشاط و وجد می‌آورد» (نهج‌البلاغه، 1379، خطبه 91).

سیر و سفر و گردش و استفاده از مناظر زیبای طبیعت، آبشارها، کوه‌ها، دریاها و آثار باستانی دشت‌ها و حتی کویر، مورد سفارش دین اسلام است، تا آنجا که سیر و سفر را مقدمه علم‌آموزی و عبرت‌اندوزی می‌داند: «سِيرُوا فِي الْأَرْضِ»، «در زمین سیر و سفر کنید» (انعام، 11) و از رسول اکرم(ص) روایت شده که می‌فرماید: «مسافرت کنید تا صحت یابید و غنیمت به دست آورید»، «سافروا تصحوا و تغنموا» (محمدی ری شهری، 1384، ص 253).

قرآن و روایات درباره سفر و تفکر در پدیده‌های طبیعی بسیار توصیه کرده‌اند.

سفر، انسان را از روزمرگی خارج می‌کند و تفکر در پدیده‌های طبیعی، موجب نشاط روحی و شادی حقیقی می‌شود. از حضرت علی(ع) نقل شده است که وقتی در مسیر حرکت به صفین به سرزمین بلخ - که محل خوش آب و هوایی بود و رودخانه بزرگ و پرآبی داشت - رسیدند، به سپاهیان دستور دادند تا در آنجا بمانند و به تفریح و استراحت بپردازند (دانشی، 1385، ص122).

آیات دیگری نیز از جمله توصیه توجه به گیاهان زیبا (حج، 5)، آب‌های روی زمین (کهف، 7)، زینت آسمان‌ها در شب (صافات، 6؛ فصلت، 12؛ ملک، 5؛ حجر، 16؛ ق، 6) و... بیانگر بهره‌برداری و لذت از مواهب الهی است که در طبیعت وجود دارد. مکان‌هایی مانند پارک‌ها، مناطق سرسبز، کوه و دریا باعث ایجاد انبساط روحی و رفع خستگی می‌شوند. همچنین در مکان‌هایی مانند خانه خدا، مساجد، حرم پیغمبر(ص) و امامان معصوم و... می‌توان احساس آرامش، رضایت و سرور زائران را به وضوح مشاهده کرد.

6-7. نگهداری و پرورش حیوانات

قرآن کریم می‌فرماید: «وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَ حِينَ تَسْرَحُونَ» (نحل، 6)، «چهارپایان برای شما زیبایی است، آنگاه که آنها را از چراگاه برمی‌گردانید و هنگامی که صبحگاهان به چراگاه می‌فرستید».

صبح هنگام و عصرگاهان مواقعی است که انسان نیاز به آرامش روحی دارد. صبحگاهان، آنگاه که قصد شروع فعالیت روزانه را دارد و عصرگاهان، آن هنگام که نیازمند رفع خستگی تلاش روزانه است. قرآن مجید برای کسانی که در صحرا زندگی می‌کنند و از نعمت آب و هوای پاک و زندگی در طبیعت بهره‌مند هستند، توصیه می‌کند که به چارپایانی که خدا به شما عنایت کرده، بیشتر توجه کنید که موقع رفتن و برگشتن آنها، زیبایی و حسن نظر وجود دارد. خداوند به چنین مردمی توصیه کرده برای آرامش اعصاب و تفریح به چارپایان نگاه کنند و از نگاه به آنان لذت ببرند، حال آیا جا دارد بگوییم خدا مردمی را که هر روز با دود و دم و سر و صدا همنشین هستند، از این نعمت و سایر تفریح‌ها منع کرده باشد؟! هرگز چنین نیست و انسان‌های شهرنشین نیز باید از این مواهب برای

تأمین بهداشت روان و جسم و تفریح بهره گیرند و این نیز توصیه‌ای برای رفتن به دل طبیعت و تماشای آن مناظر زیبا است. با توجه به زندگی صنعتی و شهرنشینی فعلی، یکی از راهکارهای ایجاد نشاط، پرورش حیوانات و گیاهان در حد مقیاس فضا و منزل با رعایت استانداردهای بهداشتی و شرعی می‌باشد که می‌تواند تا اندازه‌ای غم و اندوه را برطرف کند و باعث نشاط روحی و جلوگیری از افسردگی گردد.

6-8. برخی ایام و لحظات زندگی

همچنین در طول شب و روز و ماه‌ها و سال‌ها، بعضی زمان‌ها شادی آفرینند، مانند زمان تولد فرزند برای پدر و مادر، سال‌روز آشنایی‌ها، سالگرد ازدواج، سال تحویل، هنگام اذان، سحر و افطار ماه رمضان، سحرگاهان برای عابدان و عاشقان، همچنین ایام ولادت ائمه معصومین و اعیاد دینی مانند عید فطر، عید قربان و عید غدیر. امام صادق(ع) درباره عید غدیر می‌فرمایند: «روز غدیر روز خوشحالی و شادمانی است» (فرج‌الله، 1362ق، ص263). آداب و اعمال این اعیاد از جمله اظهار شادی، تبریک گفتن، هدیه دادن، دید و بازدید و اعمال گروهی مثل نماز عید فطر، نماز جمعه نیز موجب شادی و نشاط در فرد و جامعه می‌شود.

6-9. رنگ‌ها

از دیگر پدیده‌های طبیعی نشاط‌آور، رنگ‌ها هستند. رنگ‌های روشن، سفید، آبی، سبز و زرد، رنگ‌های نشاط آورند. پیامبر اکرم(ص) فرمودند: «الْبَيْضُ الْبَيَاضُ فَإِنَّهُ أَطْيَبُ وَأَطْهَرُ»، «لباس سفید بپوشید که بهترین و نیکوترین لباس‌ها است» (طبرسی، 1408ق، ج4، ص185). روان‌پزشکان اهمیت زیادی برای رنگ‌ها قائل هستند. برای مثال رنگ اتاق‌ها و وسایل آسایشگاه‌های روانی را زرد انتخاب می‌کنند، زیرا این رنگ را شادکننده یافته‌اند (اکبری، 1393، ص113).

6-10. عطرها

عطرها و رایحه خوش هم دل‌انگیز هستند. بوی خوش، انبساط روح و نشاط درونی را در پی دارد و باعث صمیمی‌تر شدن روابط انسانی می‌گردد. امام

صادق(ص) در این باره می‌فرماید: رسول خدا(ص) بیشتر از هزینه خوراک، برای خرید عطر هزینه می‌کردند (حرعاملی، 1382، ج 17، ص 410). خودآرایی و رسیدگی به سر و وضع و لباس هم یکی از مواردی می‌باشد که در اسلام توصیه شده است. انسان چون می‌خواهد برای عبادت و حضور در مسجد از منزل خارج شود، به سفارش خداوند لازم است خود را زیبا کرده و زینت‌های خود را بردارد. «یا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ» (اعراف، 31). همچنین جواز استفاده از زینت‌های خدا و طیبیات رزق در آیه بعد صادر شده است (اعراف، 32) و به طور کلی هر زیبایی که در روح و روان انسان و دیگران تأثیر مثبت گذارد، مورد تأیید آیات و روایات فراوان می‌باشد. از امام صادق(ع) روایت شده است: «بپوشید و زینت کنید و خود را بیارائید که خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد. اما این زینت و خودآرایی باید از راه حلال باشد» (حرعاملی، 1382، ج 17، ص 340).

6-11. مزاح و شوخی

سخنان دلنشین، مزاح و شوخی نیز تا هنگامی که به بیهوده‌گویی نینجامیده، باعث نشاط و سرور می‌شود. هرگاه رسول خدا(ص) یکی از یاران خود را اندوهگین می‌دیدند، با شوخی او را شاد می‌کردند و می‌فرمودند: «خداوند دشمن کسی است که با روی گرفته و عبوس با برادرانش ملاقات کند» (حرعاملی، 1382، ج 17، ص 101). روزی پیامبر اکرم(ص) و امام علی(ع) مشغول خوردن خرما بودند. پیامبر(ص) هسته خرماهای خود را مقابل حضرت علی(ع) و روی هسته‌های او می‌گذاشتند. وقتی هسته‌ها زیاد شد، به شوخی به ایشان فرمودند: شما خرماهای زیادی خورده‌اید. ایشان جواب دادند: آنکه خرماها را با هسته خورده، زیاد خورده است. پیامبر(ص) خندیدند و هر دو بزرگوار از این شوخی خوشحال شدند (دستی، 1382، ص 73). حضرت علی(ع) نیز می‌فرمایند: این دل‌ها همانند بدن‌ها، خسته و افسرده می‌شوند و به استراحت نیاز دارند. در این حال، نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیز برای آنها انتخاب کنید (نهج البلاغه، 1379، ص 479).

مزاح و شوخی که یکی از عوامل برجسته شادی است، اگر به سبک‌سری، بی‌شرمی و گستاخی بیامیزد، «هزل» نامیده می‌شود که در اسلام مطرود بوده و

اگر به تحقیر و بدگویی و ناسزا آمیخته شود، آن را «هجو» می‌خوانند و این نیز در اسلام نهی شده است (کلینی، 1365، ص 663). اگر شوخی از حد خارج شود و به بیهودگی یا زیاده‌روی بینجامد، باز از نظر اسلام، عملی ناپسند خواهد بود. امام صادق(ع) می‌فرماید: «زیاد شوخی کردن، آبرو را می‌برد» (نهج‌البلاغه، 1379، ص 566). خنده و تبسم که از دیگر عوامل نشاط و شادی است، باید صادقانه بوده، شخصیت آدمی را لکه‌دار نکند. خنده از نظر اسلام، وقتی موثر و مفید است که به شخصیت دیگران لطمه وارد نکند. خنده با انگیزه آزردن، اهانت و تحقیر دیگری، نکوهیده است.

قالب‌های نشاط و شادی و عوامل آن باید متناسب با شخصیت اجتماعی و عرف جامعه باشد، زیرا گاه محتوایی مفید در قالبی نامناسب، نتیجه‌ای معکوس دارد و به همین دلیل در روایات، قهقهه از شیطان تلقی شده و تبسم بهترین خنده دانسته شده است (آمدی، 1380، ص 222). زمان و مکان شادی نیز باید با آن متناسب باشد، زیرا اگر این تناسب برقرار نباشد، بسیار ناپسند و زشت خواهد بود. مزاح و بذله‌گویی در مراسم سوگواری و مکان‌های مقدس، شرعاً، عقلاً و عرفاً ناپسند است.

6-12. صله رحم

نشست و برخاست با یکدیگر، به ویژه اقوام و خویشان، یکی از بهترین انواع تفریح‌های سالم است. این عمل آنچنان مورد تأکید بوده که روایات فراوان و نیز آیاتی در این زمینه وارد شده است. خداوند متعال در آیات مختلف این حقیقت را اینگونه بیان می‌کند: «و به پدر و مادر، و نزدیکان و یتیمان و بینوایان نیکی کنید و با مردم نیکو سخن گوید» (بقره، 83).

از امام صادق(ع) در تفسیر آیه 19 سوره رعد نقل شده که آنچه خدا به آن فرمان داده که آن پیوند را قطع نکنید، «صله رحم» است (محمدی ری‌شهری، 1384، ص 82). همچنین از رسول خدا(ص) روایت شده است: زودترین خیر از نظر ثواب، صله رحم است (کلینی، 1365، ص 151). از امام باقر(ع) برای صله رحم آثاری نقل شده که در ادابه آنها اشاره می‌شود:

اعمال را پاکیزه کرده و اموال را زیاد می‌کند، بلا را دفع می‌نماید، حساب را

آسان می‌کند، اجل را به تأخیر می‌اندازد (کلینی، 1365، ص 150).
از رسول خدا(ص) روایت شده است: کسی که برادر مؤمنش را در منزل او بدون حاجت و درخواست زیارت کند، خداوند نام او را از زیارت‌کنندگان خودش می‌نویسد و واجب است بر خدا که زائر خود را گرامی بدارد (محمدی ری شهری، 1384، ص 247).

6-13. آمیزش با همسر

یکی دیگر از تفریح‌های سالم که ضرورت آن را نمی‌توان مورد شک قرار داد، بهره‌برداری جنسی مشروع و قانونی است که در آیه 58 سوره نور در قالبی زیبا و کنایه‌ای بیان شده است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! باید کسانی از بردگان که مالک شده‌اید و کسانی از کودکان که به بلوغ نرسیده‌اند، در سه مرتبه از شما رخصت بگیرند. پیش از نماز صبح، و هنگام نیم روز که لباس‌های رسمی خود را فرو می‌نهد، و بعد از نماز عشاء، اینها سه وقت مخصوص امور جنسی شما است که بعد از آن زمان‌ها هیچ گناهی بر شما و بر آنان نیست که بدون اجازه و رخصت وارد شوند، چرا که برخی از شما بر گردن برخی دیگر از شما می‌چرخید، این‌گونه خدا آیات را برای شما روشن بیان می‌کند و خدا دانای فرزانه است».

در طول شبانه روز برای بهره‌برداری از لذت‌ها سه وقت مخصوص وجود دارد، به گونه‌ای که ورود اطفال غیربالغ ممنوع شمرده شده است، و افراد بالغ نیز هیچ‌گاه بدون اذن وارد نمی‌شوند. در آیه بعد می‌فرماید: «هنگامی که کودکان شما به بلوغ می‌رسند، پس باید در همه اوقات برای ورود به اتاق خصوصی پدر و مادر رخصت بگیرند، همان گونه که کسانی از بزرگسالان که پیش از آنان بودند، رخصت می‌گرفتند» (نور، 58). از رسول گرامی اسلام(ص) نقل شده است: هر کار بیهوده‌ای از انسان مؤمن باطل است، مگر در سه چیز: تربیت و تعلیم اسب یا سوارکاری

و تیراندازی و بازی با همسر که این سه چیز حق است (موسسه پژوهش‌های قرآنی المهدی، 1390، ص 2).

6-14. خوردن و آشامیدن همراه با مهمان‌نوازی

از دیگر موارد شادابی مورد تأکید اسلام خوردن، آشامیدن، خوراندن و نوشانیدن و میهمانی است. قرآن کریم در داستان حضرت ابراهیم(ع)، به میهمانی او و غذای فراوانی که آماده کرد، گوساله بریان شده (هود، 69) و نیز میهمانی در منزل پیامبر اسلام(ص) اشاره کرده است (احزاب، 53). میهمانی کردن که نقش بسزایی در ایجاد شادی در دل مردم دارد، مورد تأکید دین اسلام می‌باشد. از امیرالمؤمنین علی(ع) نقل شده: «لذت کریمان در خوراندن است و لذت لثیمان در خوردن» (کلینی، 1365، ص28). همچنین از ایشان نقل شده است: «قوی کردن و توانمندسازی اجسام با غذا خوردن است و توانمندسازی روح با غذا خوراندن می‌باشد». افزون بر این، هر خانه‌ای که مهمان داخل آن خانه نشود، ملائکه نیز داخل آن خانه نمی‌شوند (محمدی ری‌شهری، 1384، ص312).

در اسلام به عوامل دیگری نیز اشاره شده است، مانند ورزش، شنا، اسب‌سواری، تیراندازی، کار و تلاش، تلاوت قرآن، ازدواج و همراهی همسر در دین.

7. موانع شادی در خانواده

خانواده با سبک زندگی اسلامی مناسب‌ترین بستر برای رشد انسان است. افراد نیازهایی دارد که حسن تأمین هر یک براساس معیارهای قرآنی گامی در مسیر رشد، شکوفایی و تعالی انسان می‌باشد و خانواده بهترین جایگاه تأمین این نیازها است، اما گاهی بی‌توجهی به عوامل شادی‌آفرین در خانواده، این محیط امن و جایگاه تعالی را به محل کدورت‌ها، ناامنی و رکود که نتیجه آن افسردگی و از بین رفتن شادی و نشاط در خانواده می‌شود، تبدیل می‌کند. در ادامه به مهم‌ترین موانع شادی اشاره می‌شود.

7-1. گناه و معصیت

از مهم‌ترین موانع شادی، گناه و معصیت الهی است. گناه قلب انسان را تیره می‌کند و چون این ظلمت ناسازگار با فطرت خداجوی اوست، نفس لوامه انسان را به خاطر انجام آن سرزنش کرده و در نتیجه آرامش و نشاط از وی سلب می‌گردد.

انسانی که غرق گناه است، شادی‌هایش ظاهری بوده و در غم و افسردگی روحی به سر می‌برد. از سوی دیگر اگر انسان مؤمن مرتکب گناه شود، بلافاصله پشیمان و اندوهگین می‌شود. امام رضا(ع) در این باره فرمود: «هیچ یک از شیعیان ما مرتکب گناه نمی‌شود، مگر اینکه گرفتار غم و اندوه می‌گردد و در نتیجه، گناهانش از بین می‌رود» (حر عاملی، 1382، ج 17، ص 91). خداوند بزرگ در قرآن کریم هم فراموشی یاد خدا را سبب افسردگی و غم در دنیا می‌داند، «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه، 124)، «هر کس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت زندگی تنگ و سختی خواهد داشت». از دیدگاه علامه طباطبایی، مراد از تنگی و سختی معیشت، فقر و نداری نیست، بلکه مراد آن است که کسی که خدا را فراموش کند، حتی اگر ثروت بی‌شمار هم داشته باشد، باز آرامش روحی و روانی نخواهد داشت و همواره در پی افزایش ثروت و دلواپس از دست دادن آن، بیماری و... خواهد بود و روشن است که با چنین روحیه‌ای، زندگی بسیار تلخ و تنگ خواهد بود. بنابراین، ذکر و یاد خداوند یکی از موانع شادی افراد در خانواده می‌باشد (طباطبایی، 1378، ج 14، ص 225).

2-7. دل‌بستگی به دنیا

دل‌بستگی به دنیا یکی از مهم‌ترین موانع شادی می‌باشد. انسان‌ها زمانی که احساس کمبود کنند و یا چیز با ارزشی را از دست دهند، غمگین می‌شوند. آنکه تمام همتش زندگی دنیوی است، با کوچک‌ترین مشکلی افسرده و غمناک می‌شوند. از این‌رو، دل‌بستگی به دنیا و فراموشی آخرت، از مهم‌ترین موانع در رسیدن به شادی حقیقی است. در آیات و روایات بسیاری از دل‌بستگی به دنیا و غفلت و غرور و سرمستی ناشی از آن که گاهی باعث شادی‌های ناپسند نیز می‌شود، نهی شده است. از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

(1) «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ»، «دنیا بازیچه است» (انعام، 32).

(2) «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْعُرُورِ»، «زندگی دنیا، مایه غرور و غفلت است»

(آل عمران، 185).

(3) «فَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا»، «شاد شدن برای دنیای کوچک و زودگذر» (رعد،

26).

پیامبر اکرم(ص) می‌فرمایند: «گرایش افراطی به دنیا، غم و اندوه را زیاد می‌کند و زهد و بی‌رغبتی به آن، موجب راحتی قلب و بدن می‌گردد» (حر عاملی، 1382، ج 17، ص 91). امام صادق(ص) نیز می‌فرماید: هر آنکه دل به دنیا بندد، گرفتار سه ویژگی می‌گردد: اندوهی که از میان نرود، آرزویی که به آن نرسد و امیدی که به دست نیاید (حر عاملی، 1382، ج 17، ص 312). امروزه روان‌شناسان نیز تأکید می‌کنند که آرامش واقعی زمانی حاصل می‌شود که انسان توجه و علاقه خود را از امور مادی به امور معنوی سوق دهد.

3-7. مردم آزاری

مورد دیگر از موانع شادی، مردم‌آزاری می‌باشد. یکی از شرایط شادی و تفریح این است که با اذیت و آزار دیگران همراه نباشد. متأسفانه امروزه بسیاری از شادی‌ها همراه با اذیت و آزار دیگران است، مانند بلند کردن صدای موسیقی، انفجارهای تفریحی و شب‌های شادی و... . پیامبر اکرم(ص) فرمودند: «مَنْ آذَى مُؤْمِنًا فَقَدْ آذَى اللهَ»، «هر کس مؤمنی را بیازارد، مرا آزرده و هر که مرا بیازارد، خداوند را آزرده است» (مجلسی، 1362، ج 75، ص 72)، «کسی که مؤمنی را آزار دهد، مرا آزار داده است».

هشام بن سالم گوید: از امام صادق(ع) شنیدیم که می‌فرمود: «قَالَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ: لِيَأْذَنَ بِحَرْبٍ مَنِّي مَنْ آذَى الْمُؤْمِنَ وَ لِيَأْمَنَ غَضَبِي مَنْ أَكْرَمَ عَبْدِي الْمُؤْمِنَ» (حر عاملی، 1382، ج 17، ص 264)، «کسی که بنده مؤمن مرا اذیت کند، با من اعلان جنگ کرده و کسی که بنده مؤمن مرا تکریم کند، از خشم و غضب من خود را در امان بداند». شادی‌های ناشی از تمسخر دیگران و شادی در ناراحتی و مصیبت دیگران ناپسند بوده و از آن نهی شده است. صحرائشینی که بر شتر چموش خود سوار شده بود، نزد پیامبر(ع) آمد و سلام کرد. او می‌خواست نزدیک بیاید و از حضرت سؤالش را بپرسد، اما شترش فرار می‌کرد و به عقب بازمی‌گشت و او را از حضرت دور می‌کرد. این عمل سه بار تکرار شد. عده‌ای از اصحاب از این منظره به خنده افتادند. خنده بی‌جای آنها باعث ناراحتی آن بادیه‌نشین شد و او با ضربه‌ای شدید آن شتر را کشت. اصحاب به رسول خدا(ص) گفتند: آن عرب شتر خود را کشت. پیامبر(ع) فرمود: آری، ولی دهان‌های شما پر از خون شتر است

(رحمتی، 1386، ج4، ص559). یعنی چون شما با خنده بی‌جای خود آن عرب نادان را عصبانی کردید و باعث شدید تا چنین جرمی مرتکب شود، در خون آن شتر شریک هستید. شادی در برابر مصیبت‌زدگان از موانع شادی حقیقی است. همان‌گونه که امام حسن عسکری(ع) فرمود: «از ادب انسانی به دور است که انسان در برابر افراد محزون اظهار شادی کند» (مجلسی، 1362، ج75، ص374).

برای مثال می‌توان به شادی بنی‌امیه، آل‌زیاد و آل‌مروان بعد از شهادت امام حسین(ع) و یاران باوفایش و یا شادی تکفیرهای داعش بعد از جنایاتشان علیه مسلمانان و دیگر انسانها مانند سر بریدن و کشتن آنها اشاره کرد. قرآن کریم می‌فرماید: «ذالکم بما کُنْتُمْ تُفْرَحُونَ فِی الْأَرْضِ بِغَیْرِ الْحَقِّ وَ بِمَا کُنْتُمْ تَمْرَحُونَ» (غافر، 75). «این برای آن است که به ناحق در زمین شادی می‌کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می‌پرداختید».

7-4. حسد

حسادت، آتشی شیطانی است که وقتی بر جان آدمی می‌افتد، چاره‌ای در برابرش نیست، می‌سوزاند و انسان را به غم و آزدگی و اندوه گرفتار می‌کند و هم روح را گرفتار و سوسه‌های شیطانی می‌کند. حسد از جمله رذایل اخلاقی است که ریشه و اساس بسیاری از گناهان و آلودگی‌های اخلاقی دیگر محسوب می‌شود. از این رو آیات و روایات متعددی در نکوهش، انگیزه‌ها و آثار زیانبار فردی و اجتماعی آن در منابع اسلامی وارد شده است. در قرآن کریم آمده: «وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ» (فلق، 5)، «و از شرّ هر حسود آنگاه که حسد ورزد». در سخنی از امام علی(ع) آمده است: «وَلَا تُحَاسِدُوا؛ فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْإِيمَانَ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ»، «هرگز حسادت نورزید، زیرا حسد، ایمان را می‌خورد، چنان که آتش، هیزم را نابود می‌کند» (نهج‌البلاغه، 1379، خطبه 86). حسادت با نشانه‌هایی مانند ناراحتی از رسیدن نعمت به دیگری، غیبت و عیب‌جویی، دشمنی، عداوت و کارشکنی، بی‌مهری یا قطع رابطه از شخص و پنهان کردن صفات برجسته او به طوری که حتی نمی‌خواهد سخنی از او بشنود، همراه است. همه این موارد شادی و نشاط را در فرد از بین می‌برد و فرد حسود همیشه از درون می‌سوزد.

7-5. بخل

نعمت‌ها و مواهبی که پروردگار در اختیار انسان‌ها گذاشته، در بسیاری از موارد بیش از نیاز آنها است، به گونه‌ای که می‌توانند دیگران را نیز در آن سهیم کنند، بدون آنکه زیانی به زندگی خودشان برسد، ولی گروهی به خاطر صفت رذیله «بخل» از این کار امتناع می‌ورزند. خدای تعالی می‌فرماید: «وَلَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَبْخُلُونَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ هُوَ خَيْرًا لَّهُمْ بَلْ هُوَ شَرٌّ لَّهُمْ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخُلُوا بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» (آل عمران، 180)، «آنانی که بخل می‌ورزند، بدان چه خداوند از فضل خود به ایشان مرحمت کرده است، نباید گمان کنند که این عمل بهتر است برایشان، بلکه برایشان بدتر است، روز رستاخیز، هر آنچه را که بخل کرده‌اند، به صورت طوقی به گردن آنها بیندازند».

قرآن کریم این صفت را محکوم کرده و این عمل را نوعی بدبینی نسبت به خداوند جهان به شمار می‌آورد، و انسان‌های بخیل را به عذاب وعده داده است. بنابر روایات، آدم بخیل کم‌تر از همه آسایش دارد، خزانه‌دار وارثان خود است، همنشین خود را خوار می‌سازد، هیچ دوستی ندارد، فقر را به سوی خود می‌کشاند و ثروت را از خود دور می‌کند، در دنیا همچون تهی‌دستان زندگی می‌کند و در آخرت همچون توان‌گران از او حسابرسی می‌شود. در جامعه هم افرادی مشاهده می‌شوند که اینقدر مال دارند که آنچه امید به عمر خود دارند، کفایت ایشان را می‌کند و حتی اموال بسیار زیادی بعد از مرگ برای آنها می‌ماند و بعضی از آنها حتی فرزندی ندارند، ولی بر خود سخت‌گیری می‌کنند. زندگی را به مشقت می‌گذرانند و از دادن خمس و زکوة خودداری نمایند و حتی به خرج کردن دیناری در علاج بیماری خود راضی نشوند. چنین کسی عاشق درهم و دینار بوده و لذت او به داشتن مال است و با وجود اینکه می‌داند که به زودی می‌میرد و مال او در آینده غارت می‌گردد، اما دیناری به مصرف دنیا یا آخرت خود نمی‌رساند و این مرضی است روحی که مانع شادی و نشاط در فرد می‌شود.

7-6. تنبلی

تنبلی و کسالت آفتی است که گاهی اوقات دامن‌گیر اکثر افراد جامعه می‌شود. تنبلی سرآغاز تمامی محرومیت‌ها است. شخص تنبل از آنجا که حال و حوصله

انجام کاری ندارد، خموده و ناتوان کناری می‌نشیند و منتظر گذران شب و روز است. روزش را بی‌حاصل شب می‌کند و شبش را بی‌ثمر روز می‌کند. نتیجه این ناتوانی و بی‌حوصلگی آن است که بسیاری از موقعیت‌ها و شرایط خوب زندگی را از دست می‌دهد. او نه تنها در کسب و کار توفیق نمی‌یابد، بلکه موقعیت‌ها و شرایط مطلوب اجتماعی را نیز از دست می‌دهد و در دام انواع محرومیت‌ها خواهد افتاد و همیشه ناراحت و غمگین است.

از آنجا که تنبلی و رخوت امری ناپسند است و آثار مخرب بسیاری دارد، بزرگان دین، علاوه بر آنکه برای دوری از این معضل تلاش می‌نمودند ریال دست نیاز به سوی بارگاه الهی بالا می‌بردند تا آنان را یاری نموده و از تنبلی رهایی بخشد و توانی به ایشان ارزانی دارد تا همواره سرزنده و کوشا باشند.

پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرمایند: «پروردگارا، نعمت سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی دار و از سستی و تنبلی و ناتوانی و بهانه‌آوری و زیان و دل‌مردگی و ملال محفوظمان بدار» (مجلسی، 1362، ج 75، ص 125). لذا، یکی از موانع شادی تنبلی است که باعث پشیمانی در دنیا و آخرت می‌شود و افراد خانواده باید مراقب تنبلی باشند که پدیده شوم زندگی و مایه عقب‌ماندگی در امور دنیایی و اخروی می‌شود و با خود حسرت را به همراه دارد.

7-7. بدگمانی

بدگمانی از جمله این صفات ناپسند است که از ضعف ایمان سرچشمه می‌گیرد و باعث ناآرامی فرد می‌شود. انسان بدگمان به هیچ کس اعتماد ندارد و زندگی را به کام خود و دیگران تلخ می‌سازد. این اخلاق آرامش و نشاط او را نیز برهم می‌زند. حضرت علی (ع) در این باره فرمود: «شایسته نیست به سخنی که از دهان کسی خارج شد، گمان بد ببری، چرا که برای آن برداشت نیکویی می‌توان داشت» (دشتی، 1382، ص 511). بدترین نوع بدگمانی، بدگمانی نسبت به خداوند است که باید از آن پرهیز کرد. در روایات آمده است: «حسن الظنِّ يُخَفِّفُ الهمَّ و يُنَجِّي مِنَ تَقَلُّدِ الْإِثْمِ»، «گمان خوش به خداوند، اندوه را سبک می‌گرداند و انسان را از پیروی گناه می‌رهاند».

7-8. از دست دادن فرصت‌ها

از دست دادن فرصت‌ها هم یکی از موانع شادی است. حضرت علی(ع) فرمود: «إِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ غُصَّةٌ»، «از دست دادن فرصت، باعث اندوه می‌شود» (دشتی، 1382، ص511). از جمله این فرصت‌ها، فرصت جوانی و سلامتی است که از دست دادن آن باعث حسرت و اندوه می‌شود. امام علی(ع) فرمود: «دو نعمت است که تا از دست نرفته‌اند، ارزش آنها دانسته نمی‌شود، جوانی و تندرستی» (آمدی، 1380، ص222). با برنامه‌ریزی و نظم می‌توان از این غم جلوگیری کرد.

7-9. فقر

از دیگر موانع شادی فقر می‌باشد. اگرچه ثروت همیشه باعث شادی نیست، اما فقر - نداشتن امکانات اولیه زندگی و شرایط دشوار معیشت - باعث اندوه می‌شود. حضرت علی(ع) می‌فرمایند: «من از تهی‌دستی بر تو هراسناکم، از فقر به خدا پناه ببر که همانا فقر دین انسان را ناقص و عقل او را سرگردان می‌کند و عامل دشمنی است» (نهج‌البلاغه، 1379، حکمت 319).

در اسلام برای مبارزه با فقر راهکارهای مختلفی ارائه شده است. قناعت و میان‌روی در زندگی و یاری ثروتمندان به نیازمندان و رفع مشکل آنها از جمله این راهکارها است. بنابراین، با شناخت موانع شادی می‌توان شادی و نشاط را در جامعه و در میان افراد نهادینه و فرهنگ‌سازی کرد.

8. نتیجه‌گیری

اسلام کامل‌ترین دین و برنامه زندگی است و در تمامی ابعاد زندگی برای انسان خصوصاً شادی، برنامه دارد و در تکالیف و توصیه‌ها مرتبط با شادی مصلحت انسان را در نظر می‌گیرد، لذا، برای شادی و نشاط او هم برنامه‌های خاصی را پیشنهاد می‌کند که مطابق با فطرت الهی اوست. از آنجا که هدف اسلام کمال واقعی انسان و رسیدن به درجات عالی است، لذا، شادی و نشاطی که در این مکتب مورد تاکید می‌باشد، باید به‌گونه‌ای باشد که با هدف خلقت و با کمال‌نهایی او منافات نداشته باشد. همچنین براساس یافته‌های این پژوهش، شادی اثرات قابل

توجهی در زندگی فردی و اجتماعی افراد بشر دارد. می‌تواند سلامت جسمی را بهبود بخشد. افراد شاد احساس امنیت بیشتری دارند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند و روحیه مشارکتی بالاتری دارند. شادمانی همواره با خرسندی، خوش‌بینی، امید و اعتماد همراه است. همچنان که بدن انسان نیاز به مواد غذایی سالم دارد، روح و روان آدمی نیز به نشاط و شادی نیاز دارد. تشویش، نگرانی و اضطراب در زندگی مانند تب، لرز، سردرد و هزاران درد جسمی دیگر است که افزون بر تحلیل و از بین بردن توان جسمی، کاهش عملکرد اجتماعی فرد را نیز در پی دارد. شادی و طراوت سبب سلامتی روح و جسم انسان می‌شود و آنچه که سلامتی انسان را در پی داشته باشد و موجب پویایی عقل شود، از جانب دین قبول و مورد حمایت است. اسلام با توجه به نیازهای اساسی انسان، شادی را تحسین کرده است. قرآن که یکی از بهترین و مستحکم‌ترین منابع اسلام به شمار می‌رود، زندگی با نشاط و شادی را نعمت و رحمت خدا تلقی فرموده است. پیام دین به انسان‌ها این است که راه نجات از غم و اندوه، ایمان به خدا و ذکر اوست که به انسان آرامش، شادی و نشاط می‌بخشد. قرآن، به شادی و نشاط، که نیاز فطری بشر است، تأیید کرده و جهت می‌دهد و راهنمایی‌های لازم را برای بهره‌گیری از شادی و نشاط ارائه می‌کند.

منابع

- نهج البلاغه. ابوالحسن محمد بن الحسين سيد رضى. ترجمه محمد دشتى. قم: نشر آل على، 1379.
1. ابن منظور، محمد بن مكرم (1375). لسان العرب. بيروت: دارالبيروت، ج7.
 2. اكبرى، محمود (1393). غم و شادى در سيره معصومين(ع). قم: نشر فتيان.
 3. آمدى، عبدالواحد (1380). غرر الحكم و درر الكلم. ترجمه محمدعلى انصارى. قم: موسسه انتشاراتى امام عصر(عج).
 4. آيزنك، مايكل (1378). هميشه شاد باشى. ترجمه زهرا چلونگر. تهران: انتشارات نسل نو انديش.
 5. پاندر، كاترين (1396). قانون شفا. ترجمه گيتى خوشدل. تهران: نشر پيكان.
 6. حر عاملى، ابن شعبه حسن بن على (1382). تحف العقول. ترجمه صادق حسنزاده. قم: انتشارات آل على، ج17.
 7. خامنه‌اى، سيدعلى (1391/7/23). سبك زندگى: سخنرانى در جمع جوانان استان خراسان شمالى. قابل دسترس در:
www.farsi.khamenei.ir
 8. دانشى، شكرالله (1385). شادى و نشاط در منابع و متون اسلامى. تهران: موسسه فرهنگى و هنرى خردپژوهان.
 9. دشتى، محمد (1382). امام على(ع) و تفريحات اسلام. تهران: موسسه تحقيقاتى اميرالمومنين(ع).
 10. دهخدا، على اكبر (1377). لغت‌نامه دهخدا. تهران: روزنه، موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران، ج13.
 11. رحمتى شهررضا، محمد (1386). گنجينه معارف. تهران: صبح پيروزى، ج4.
 12. ريو، مارشال (1381). انگيزش و هيجان. ترجمه يحيى سيدمحمدى. تهران: نشر ويرايش.
 13. زينى ملك‌آباد، هادى و همكاران (1390). جاىگاه شادى و نشاط در قرآن و روايات. فرهنگ در دانشگاه اسلامى، 1(1).
 14. سادات جوهرى، شكيبا (1386). ضرورت شادى و مرورى بر برخى عوامل شادمانى در زندگى انسان. طوبى، 2(16).
 15. شريعت‌پناه، على (1392). قواعد و الگوها در سبك زندگى اسلامى. پيامدهاى انقلاب، شماره 73.
 16. شيخ صدوق (1385). من لا يحضره الفقيه. ترجمه محمدجواد غفارى. تهران: دارالكتاب الاسلاميه.

17. طباطبایی، سید محمدحسین (1378). *تفسیر المیزان*. تهران: بنیاد علمی فکری علامه طباطبایی، مرکز نشر فرهنگی رجاء، ج 14.
18. طبرسی، حسین بن محمدتقی (1408ق). *مستدرک الوسائل*. بیروت: موسسه آل البیت لاحیاء التراث، ج 4.
19. طیبی، ناهید (1398). پژوهشی نو درباره «فَرَح» و «مَرَح» و رویکردهای قرآنی. قابل دسترس در:
<http://ensani.ir/fa/article/76484>
20. علامه فرج الله، شیخ محمد (1362ق). *الغدیر فی الاسلام*. نجف: الهادی.
21. عمید، حسن (1369). *فرهنگ عمید*. تهران: مؤسسه انتشارات امیرکبیر.
22. کارنگی، دیل (1360). *آیین زندگی*. ترجمه جواد پاکدل و مسعود میرزایی. تهران: قاصدک صبا.
23. کاویانی، محمد (1396). *روان‌شناسی عزاداری*. سایت درگاه پاسخ‌گویی به مسائل دینی. قابل دسترس در:
www.porsojoo.com
24. کلینی، محمد بن یعقوب (1365). *اصول کافی*. تهران: دارالکتاب الاسلامیه.
25. گایزل، جان (1386). *شادکامی*. ترجمه محمد حجازی. تهران: نشر عطار.
26. مجلسی، محمدباقر (1362). *بحار الانوار*. تهران: دارالکتاب الاسلامیه، ج 75.
27. محمدی، ری شهری (1384). *میزان الحکمه*. قم: انتشارات دارالحدیث.
28. مطهری، مرتضی (1396). *مقالات فلسفی*. تهران: نشر صدرا، ج 2.
29. مطهری، مرتضی (1362). *انسان و ایمان*. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
30. معین، محمد (1376). *فرهنگ فارسی معین*. تهران: امیرکبیر.
31. موسسه پژوهش‌های قرآنی المهدی (1390). *نظر قرآن و روایات در مورد تفریح‌های سالم، شادی و نشاط چیست؟*. قابل دسترس در: www.quransc.com
32. Horowitz, A.V. (2002). Outcomes in the sociology of mental health and illness: Where have we been and where are we going?. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, P.143-151.

استناد به این مقاله

سهرابی، حمیدرضا؛ عسکری طیبی، فرزانه (1399). بررسی راهکارهای ایجاد شادی در خانواده براساس سبک زندگی اسلامی. *دین و خانواده*، دوره اول، شماره 1، ص 39-68.

