

## نشاط اجتماعى از دیدگاه اسلام

**\*\* فاطمه ایمانی \* نجمه لاله**

دانشجوی دوره دکتری رشته جامعه شناسی اقتصاد و توسعه  
دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته معماری دانشگاه شهید بهشتی

### مقدمه

یکی از موضوعات و نیازهای مهم هر جامعه برای قشرهای مختلف، نشاط اجتماعى است. نشاط اجتماعى با متغیرهای مختلفی در ارتباط است و به کاهش بسیاری از آسیبها و معضلات جامعه کمک میکند. بررسی میزان نشاط اجتماعى در بین جوانان یزدی و عوامل مرتبط با آن، سید علیرضا افشانی، ۱۳۹۲: ۱).

نشاط و سعادت فردى و اجتماعى، یکی از مهمترین و پررنگترین آرزوهای بشر در تمام دوره های پیشین بوده است و به عنوان ضروریترین خواسته های فطرى و نیازهای روانى انسانها به شمار می رود و به دلیل اینکه همواره با خرسندى، خوشبینى و امید و اعتماد همراه است، میتواند به عنوان یک کاتالیزور، نقش شتاب دهنده ای در فرایند توسعه ی یک جامعه داشته باشد (موسوی، ۱۳۹۲: ۱۷).

موتور محرکه توسعه پایدار "نشاط اجتماعى" است که از انحرافات اجتماعى میکاهد، امنیت اجتماعى را افزایش میدهد و همبستگی اجتماعى را زیاد میکند و بیگانگی با جامعه را کاهش میدهد (بشیرنژاد، ۱۳۹۲: ۶۴).

در حالیکه فقدان و کمبود آن افسردگی، بدبینى و ارزیابى منفى از رویدادها، بی علائقى به اجتماع و کار، کمرنگ شدن وجدان کارى، اعتیاد به موادمخدر، ناهنجاریهای اجتماعى، رواج خشونت در روابط اجتماعى، طلاق، گرایش به فرهنگ بیگانه و غیرخودى و ... را به بار می آورد. (خوشفر و همکاران، ۱۳۹۲: ۲۸۴).

اسلام که دینى فطرى و تأمین کننده نیازها و صلاح دنیا و آخرت انسان است، نه تنها مخالف شادى و فرح نیست، بلکه حامى و پشتیبان آن نیز می باشد. در قرآن کریم، سخنان پیامبر آیات و احادیث و روایات منقول از اهل بیت حاکی از اهمیت این موضوع در اسلام است. (خارستانی و سیفی، ۱۳۹۳: ۱).

در این تحقیق اهمیت و ضرورت شادى و نشاط در اسلام، راه های دینى و اعتقادى، اجتماعى، عاطفى و روانى، علمى و فرهنگى و بهداشتى به دست آوردن شادى و نشاط در اسلام و آثار دنیوی و اخروی که شادى و نشاط برای یک انسان مؤمن به همراه دارد، بر مبنای سیره و آموزه های اهل بیت 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 آموزه های اسلامی با موارد مطرح شده روانشناسان و پژوهشگران در زمینه شادی همسو و هماهنگ است.

در آموزه های دینی به جایگاه و اهمیت شادی در زندگی و علل و آثار آن توجه ویژه ای شده است؛ تا آنجا که مکرر در دستورات اسلامی و احادیث و روایات اهل بیت شادی های مثبت و هدفمند بسیار توصیه و سفارش شده است. (خارستانی و سیفی، ۱۳۹۳: ۲)

لغت شاد در فرهنگ عمید به معنای خشنود، خوشحال، خوش، بی غم، خوشو خرم آمده است (عمید، ۱۳۶۹: ۸۲۸). در زبان انگلیسی واژه **happy**، یک صفت به معنای خوشبخت، خوش شانس، خوش یمن، خوشایند، رضایت، خشنودی و خوش و باصفا تعبیر میشود.

نشاط یا شادمانی واژه ای است که معانی مختلفی چون لذت آنی، لذت طولانی مدت و لذت از کل زندگی را شامل میشود. نشاط، سه جز اساسی دارد که عبارتند از: هیجانات مثبت، رضایت از زندگی و فقدان عواطف. نشاط اساسی ترین بحث انسانی برای تمام نسلها است و مرکزی ترین محرک اهداف بشری است. نشاط، موجب نگرش مثبت به

زندگی، خودپنداری مثبت، برخورداری از سلامت روان و تعادل عاطفی، امیدواری به آینده، نگرش مطلوب و رضایت آمیز به خود و دیگران، روابط اجتماعی متعادل، دوری از کینه و نفرت، انتخاب آگاهانه اهداف زندگی، تلاش برای تحقق اهداف، دوری از اتلاف وقت و کاهلی، افزایش موفقیت‌های زندگی، برخورداری از شاخصهای بالای زندگی، عملکرد بهتر سیستم ایمنی در مقابل استرسها، خواب بهتر، تمایل بیشتر در کمک به دیگران، عملکرد بهتر شغلی - تحصیلی و تصمیم گیری بهتر میگردد. عوامل مؤثر بر نشاط بسیارند و از جمله آنها میتوان خانواده، محیط اجتماعی و شغلی، میزان درآمد، تحصیلات، هوش، ارزشها، باورها، اعتقادات و برخی خصوصیات شخصیتی، سلامت جسمانی و روانی، پیوندهای عاطفی، اعتماد به نفس بالا، داشتن حمایت‌های اجتماعی، رضایت از ازدواج، رضایت و لذت بردن از محیط کار، میزان آزادی در خانه، رعایت حقوق زنان در جامعه، دوست داشتن دیگران و طبیعت، فعالیت در امور خیریه و هدفمند بودن زندگی را نام برد. نشان داده اند که افراد ناشاد و ناراضی از زندگی، بیش از افراد شاد

و راضی از زندگی از افسردگی و اضطراب و پیامدهای این دو اختلال رنج می‌برند؛ اقدام به خودکشی و مرگ و میر در آنان بیشتر است و عمر کوتاهتری دارند (شریفی و دیگران، ۱۳۸۹: ۳).

شادمانی و نشاط یک مفهوم چندوجهی و در حال حاضر یک مفهوم نامشخص است که در حوزه ی علمی از نیمه دوم قرن ۲۰ به عنوان یک موضوع میان رشته ای مطرح شده (گالاتزر، ۲۰۰۰: ۵۰۲) و در حوزه های گوناگون، تعاریف متفاوتی از شادی و نشاط بیان گردیده است. بررسی و مرور این تعاریف گوناگون احتمالاً نسبت به تعیین معرف های مشترک برای مفهوم نشاط اجتماعی کمک خواهد نمود و از این طریق میتوان سنجش مشترکی را از این مفهوم به عمل آورد؛ بنابراین در زیر به برخی از این تعاریف اشاره میگردد: روانشناسی نشاط را به عنوان ماهیتی مربوط به شخصیت میشناسد (گالاتزر، ۲۰۰۰: ۵۰۲) و با توجه به پیامدهایی که به دنبال دارد میتواند تأثیر عمیق بر

شخصیت هر فردی در زندگی اجتماعی اش بگذارد. در واقع، این ایده که نشاط به لذت و رنج محدود نمیشود، موضوع جدیدی برای روانشناسان نیست. (هو، ۲۰۱۱: ۵۶۴).

آرگایل درباره ی معنای شادکامی مینویسد: شادکامی عبارت اند از: بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجان های مثبت، یا عبارت است از: بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجانهای مثبت، یا عبارت است از: راضی بودن از زندگی خود (آرگایل، ۱۳۸۶: ۱۴)

روانشناسان اخیراً با مطالعه این مفهوم، متوجه شده اند که نشاط فقط یک حالت درونی و گذرنیست (هو، ۲۰۱۱: ۵۶۴) بلکه میتواند به عنوان یک وضعیتی ذهنی از رضایت و خرسندی و هم به عنوان احساسات مثبت در نظر گرفته شود (لو و گیلومر، ۲۰۰۴: ۲۷۰). فلاسفه مذهبی، این مفهوم را بیشتر در یک زمینه معنوی و اخلاقی میبینند و معتقدند که وجود آن در زندگی فردی موجب رستگار شدن فرد میگردد (گالاتزر، ۲۰۰۰: ۵۰۲).

«شادی» نیز از جمله ابعاد مورد توجه در دین اسلام است و در ارتباط با آن نیز مطالب فراوانی آورده شده است.

## طرح مسأله

یکی از نیازهای انسان در زندگی داشتن شادی است. انسانی که شادی نداشته باشد در انجام کارهای خود دچار مشکل می شود. شادی یک نیروی مضاعف درونی است که انسان را در انجام دادن فعالیت هایش کمک می کند و سبب می شود که با نشاط بیشتر به موفقیت برسد. انسانهایی که شادترند از نظر روحی و جسمی هم سالمتر هستند.

در آموزه های دینی نیز به جایگاه و اهمیت شادی در زندگی افراد و عوامل و آثار آن توجه ویژه ای شده است. بر این اساس مسأله اصلی این پژوهش بررسی تعریف و ماهیت شادی در قرآن و روایات، جایگاه آن در اسلام و راهکارهای عملی برای داشتن زندگی شاد در سبک زندگی اسلامی، بر مبنای سیره و آموزه های اهل بیت است که با رویکردی نظری و با بهره گیری از منابع کتابخانه ای، به بررسی و تحلیل آن پرداخته میشود.

## هدف پژوهش

در این مقاله هدف اصلی یافتن جایگاه نشاط در اسلام و راهکارهای عملی برای داشتن زندگی شاد می باشد.

## چارچوب نظری تحقیق

«شادی» از جمله ابعاد مورد توجه در دین اسلام است و در ارتباط با آن نیز مطالب فراوانی آورده شده است.

آیات قرآن در فرازهای مختلفی خنده و سپس سرور و شادمانی را مورد توجه قرار داده است. در فرازی سرور و شادی را مطرح کرده و جلوه های مختلف آنرا بیان می نماید (یونس ۵۸).

به دنبال آن از شادیهایی بیجا و آثار شوم آن سخن می گوید (روم ۳۶). خوشحالی شهیدان فراز دیگری از آیات قرآن درباره شادی ماندگار است (آل عمران ۱۶۹ و ۱۷۰). عوامل سرور موضوعی قابل توجه در قرآن است. عشق به قرآن و انس با آیات الهی عامل نخستین است که خداوند برای دین باوران موجب شادی و شادمانی می شمرد. اتفاق در راه خدا و توجه به بندگان نیازمند بدون نگاه به جلوه های مادی و گذران زندگی عامل دیگریست که در نگاه قرآن موجب سرور و شادمانی صالحان می شود (انسان ۸-۱۱).

شادی در روایات و سیره پیشوایان دین چندین دیدگاه در رفتار و گفتار پیشوایان معصوم به چشم می خورد که در ذیل به آنها اشاره می گردد:

۱- نکوهش شادی، خنده و شوخی: در قسمت نخست خنده و شوخی را نشانه جاهلان و هلاک کننده انسان معرفی کرده اند. (مجلسی، ۱۴۰۳ قمری، ج ۷۶، ص ۶۱) معرفی کرده اند. در سخنان معصومین، نکوهش خنده در بین قبور و در عباداتی چون نماز که باطل کننده آن می باشد، به وضوح مشخص گردیده است و سفارشات فراوانی نسبت به تبسم شده که بهترین خنده، تبسم معرفی شده و به پیامبر لقب کثیرالتبسم داده شده است. (همان ص ۳۴۱)

۲- ستایش بسیار و تشویق فراوان سلسله سخنان دیگری از معصومین وجود دارد که نوعی تشویق اصحاب در آن به چشم می خورد. مانند سخن رسول خدا که می فرمایند: "همانا من شوخی می کنم و اهل مزاح هستم اما حرف باطل و بیهوده نمی گویم." (همان، ج ۱۶، ص ۱۵۹). در دعایی از خداوند تقاضای برکت و سرور برای آل محمد شده است: "پروردگارا! پدیدار ساز برکت و شادمانی را برای آل محمد (ص)". (همان، ص ۲۶).

نشاط یکی از خلقیات اساسی در زندگی فرد است و نقش مهمی در چارچوب حیات روانی و اجتماعی او بازی میکند. نشاط عبارت از چگونگی داوری فرد درباره نحوه گذران زندگی است، این نوع داوری متأثر از ادراکات شخصی فرد و تجربه احساسات و عواطف مثبت است که بر سبک تبیین، قضاوت و تصمیم گیری او اثر میگذارد. عواملی که نشاط را به وجود میآورند شامل احساس رضایتمندی از زندگی و فقدان عواطف منفی همچون افسردگی و لذت بردن از وقایع میباشند و یکی از علل تاثیرگذار در برقراری اصول بهداشت روانی و خوشبختی است و بر فضای شناختی و رشد آن اثر میگذارد. نشاط یکی از ابعاد اصلی تجربه بوده و معمولاً در پی ایجاد پاسخهای مطلوب است که کارکرد مناسبی به جای میگذارند (سلیگمن، ۲۰۰۲: ۸۰).

در بررسی تمایلات اجتماعی مردم آمده است که که ثروت و پول میتواند مشکلات مردم را حل کند و تولید نشاط نماید اما یافته های دیگری نیز به دست آمده که نشان میدهد افرادی که تصور میکنند ثروت مهم است و موفقیتشان را با آن ارزیابی میکنند کمتر شاد هستند و حتی با داشتن

ثروت مایوس میباشند. همچنین در یافته های دیگر، روشن شده که سروصداهای لذتبخش و رویدادهای هیجان آور اجتماعی قادر است، ایجاد خوشحالی کند و در سطح اختصاصی تر کار کردن و یا وجود آرامش و انجام فعالیتهای انفرادی همچون ازدواج، ورزش مطالعه ممکن است احساس نشاط به وجود آورد.

میتوان به نقش مذهب در ایجاد نشاط اشاره نمود، مبانی نظری شادی در قرآن و روایات، شادی و غم در قرآن، عوامل موثر بر شادی از دیدگاه اسلام و مهم ترین معیارهای شادی و نشاط ممدوح در قرآن و روایات مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است. شادی و نشاط مذموم در قرآن و روایات معصومین(ع)، نشاط کاذب و غیر حقیقی و شرایط و حدود شادی و نشاط در روایات تحلیل و بررسی می شود.

۳. شادی و نشاط مذموم در قرآن و روایات معصومین(ع) شادمانی برای گناه شادی همراه گناه مورد نهی خداوند است. با تاکید بر معنای لغوی فرح و مرح و نیز عوامل اصلی آن که پیش از این ذکر شد، آیاتی در قرآن وجود دارد که با محوریت ماده «فرح» و «مرح» شادی هایی را مورد مذمت قرار می دهند که در جهت معصیت خدا هستند. قرآن کریم در داستان قارون که فردی خودخواه و مغرور بود و شادی های مستانه داشت، می فرماید: «قارون از قوم موسی بود، اما بر آنان ستم کرد ما آن قدر از گنج ها به او داده بودیم که حمل کلیدهای آن برای یک گروه زورمند مشکل بود! (به خاطر آورید) هنگامی را که قومش به او گفتند: این همه شادی مغرورانه مکن، که خداوند شادی کنندگان مغرور را دوست نمی دارد!». (قصص - ۷۶).

شادمانی قارون از این جهت مذمت شده است که ناشی از تکبر و قرار گرفتن در مقابل حضرت موسی(ع) بوده است. همچنین در آیه ۱۲۰ 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) و مسلمانان، شادمان و از رسیدن خوبی به رسول خدا(ص) و مسلمانان، محزون می شدند. در آیه ۸۱ سوره توبه نیز منافقان بدین خاطر مذمت شده اند که از فرمان جهاد، سرپیچی و سپس خوشحالی می کردند. قرآن کریم در بیان عذاب های دوزخیان می فرماید: «این (عذاب) بخاطر آن است که به ناحق در زمین شادی می کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می پرداختید!» (غافر - ۷۵)؛ این عذاب به خاطر آن است که به ناحق در زمین شادی می کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می پرداختید.

مذمت شادی برای گناه در روایات؛ دو چندان مورد توجه قرار گرفته است؛ زیرا کسی که با گناه شادی می کند، از دو نظر دچار معصیت است؛ یکی اینکه، مرتکب گناه و معصیت است و دیگری اینکه، بر گناه خود شادی می کند و این از خود گناه بدتر است. حضرت علی(ع) می فرماید: «التبجح بالمعاصی اقبح من رکوبها»؛ شادی کردن به گناه زشت تر از انجام دادن آن است. (میزان الحکمه، ج ۳، ص ۴۵).

## افراط در شادمانی

شادی مثل دیگر لذت‌ها، مطلوب انسان است و همین که یک لحظه تحقق یافت، خواهش نفسانی ادامه آن به صورت فزاینده است؛ به حدی که سبب غفلت و کوتاهی در وظایف فردی و اجتماعی و مانع رسیدن به کمالات انسان می‌شود. از سوی دیگر رو آوردن به چنین لذت‌هایی به گونه‌ای نیست که فرد به اندازه‌ای از آن قناعت کند، بلکه بسان اعتیاد به مسکرات و مواد مخدر، رشد فزاینده و غیر قابل کنترل دارد و سبب تعطیلی خرد انسانی و مانع انجام وظایف فردی و اجتماعی و رسیدن انسان به کمالات انسانی می‌شود. بنابراین، برخی عوامل شادی‌آفرین در اثر تزاحم با مصالح مهم‌تر، مانع رسیدن انسان به وظایف و تکالیف انسانی می‌شود؛ لذا در برخی روایات به حکمت مذمت برخی عوامل شادی‌آفرین اشاره شده است؛ از جمله این روایت که: حسن بن محبوب از حفص بن سالم روایت کرده که از امام صادق(ع) درباره یکی از اصحاب که فردی کثیرالصلاح است، اما فریفته لهو و غنا شده پرسیدم. حضرت(ع) فرمودند: آیا لهو و غنا او را از انجام تکالیفی چون نماز و روزه و عیادت مریض و تشییع جنازه باز می‌دارد؟ گفتیم: خیر این کار او را از هیچ کار خیر باز نمی‌دارد. فرمودند: این عمل او از قدمگاه‌های شیطان بوده و ان‌شاءالله بخشیده می‌شود. (بحارالانوار، ج ۸، ص ۱۴۲)

در این روایت، امام(ع) عدم جواز لهو و غنا را به دلیل تزاحم آنها با مصالح مهم‌تر دانسته‌اند. با وجود اینکه غنا و مشابه آن، از خطوات شیطان شمرده شده بر فرض که بتواند با سایر روایات که به صورت مطلق از شنیدن غنا و علاقه به «لهو» منع می‌کند، معارضه کند باز هم فرض جواز دو قید اساسی دارد:

(الف) لهو و علاقه به شهوات از راه حلال باشد؛

(ب) مانعی برای رسیدن به وظایف انسانی نشود، که در حقیقت؛ بیان قضیه فرضیه است که شاید وجود خارجی نداشته باشد.

در روایت مذکور، حکمت عدم جواز شادی‌های زودگذر، فوت مصلحت مهم‌تر شمرده شده است، اما در کلام دیگری از حضرت امیرالمومنین(ع)، حکمت عدم جواز شادی‌های زودگذر، رفتار و حرکات سبک کودکانه ذکر شده است که با اوصاف مؤمنان سازگاری ندارد.

دروغ شادی‌آور 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 فیکذب 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. (وسائل‌الشیعه، ج ۱۲، ص ۲۵۲)

شادمانی کاذب یک مربی مرشد در صورتی کامل و حقیقی است که تمام ابعاد تربیتی متربی را مورد توجه قرار دهد وگرنه تربیت او ناقص خواهد بود. دستورات تربیتی و اخلاقی قرآن به عنوان یگانه کتاب هدایت، کامل و جامع و همراه رشد است: «بگو: به من وحی شده است که جمعی از جنّ

به سخنانم گوش فرا داده‌اند، سپس گفته‌اند: «ما قرآن عجیبی شنیده‌ایم»... (جن - ۱) «که به راه راست هدایت می‌کند، پس ما به آن ایمان آورده‌ایم و هرگز کسی را شریک پروردگاران قرار نمی‌دهیم!» (جن - ۲) بنابراین، رو آوردن به برخی شادی‌های کاذب و زودگذر گرچه در قسمتی از زندگی همراه شادی و خوشگذرانی باشد، اما غفلت از وظایف انسانی، سبب ناراحتی و پریشانی در بخش دیگری از زندگی می‌شود. لذا بیشتر مشکلات اقتصادی و اجتماعی برخی افراد که گاهی سر بار دیگران و جامعه می‌شوند و نیز برخی نابهنجاری‌های اجتماعی، ناشی از خوشگذرانی‌های کاذب است. 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، پیمانۀ 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. (غررالحکم و دررالکلم، ص ۱۸۷).

و 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، حکمت ۱۱۹).

نشاط کاذب، در ظاهر نشاط و شادمانی است؛ اما در باطن، غم و اندوه است 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، می‌آید و هم با «مرح» و عموماً از این پدیده روانی نهی شده است. شاید صریح‌ترین آیه در این مورد، آیه ۷۵ سوره غافر است.

تنها در این آیه شریفه است که «فرح» و «مرح» در کنار هم ذکر شده‌اند و این عظمت مسئله را می‌رساند. حاصل آیه مذکور به نقل از علامه طباطبایی این است که کافران به خاطر احیای باطل خود و از بین بردن حق و کوبیدن آن، فرح و مرح می‌کردند. (المیزان، ج ۱۷، ص ۳۵۲) از این رو، عاقبت کار آنان به ضلالت (البته ضلالت کیفری) ختم می‌شود. در واقع؛ ضلالتی که خداوند به عنوان عذاب برای آنان مقرر فرموده است، کیفر فراموشی وظیفه آنان از سوی خودشان است و بی‌توجهی به نعمت‌های الهی و نه ضلالت تکوینی.

۴. نشاط کاذب و غیرحقیقی

## نشاط برای حیات دنیا

در آیات فراوانی، حقیقت دنیا به تصویر کشیده شده است؛ تعبیراتی چون: جیفه، لهو، لعب، حباب، سراب و... حکایت از کم ارزشی دنیا می‌کند. افزون بر این تعبیرها آیاتی هست که مستقیماً ناچیز بودن دنیا را بیان می‌فرماید؛ در آیه ۲۶ سوره رعد می‌فرماید: «خدا روزی را برای هر کس بخواهد (و شایسته بداند) وسیع، برای هر کس بخواهد (و مصلحت بداند)، تنگ قرار می‌دهد ولی آنها [کافران]

به زندگی دنیا، شاد (و خوشحال) شدند در حالی که زندگی دنیا در برابر آخرت، متاع ناچیزی است!».

حضرت علی(ع) نیز تعبیری بسیار زیبا از بی‌ارزشی متاع دنیا و شادی برای آن را بیان فرموده‌اند: «ما بالکم تفرحون بالیسر من الدنيا تدرکونه و لایحزنکم الکثیر من الاخره تحرمونه» شما را چه شده است که با به دست آوردن متاعی اندک از دنیا شادمان می‌شوید و از متاع بسیار آخرت که از دست می‌دهید، اندوهگین نمی‌شوید. (نهج البلاغه، خطبه ۱۱۳).

انسان‌هایی که به مال و حیات دنیا شاد می‌شوند، طبعاً هنگامی که این نعمت‌ها را نداشته باشند، غمگین می‌شوند و این با ویژگی‌های انسان کامل سازگاری ندارد.

### نشاط برای باورهای نادرست خود

قرآن کریم در چند آیه، ضمن بیان تعبیر «و هر گروهی به راهی رفتند (و عجب اینکه) هر گروه به آنچه نزد خود دارند خوشحالند!» (مومنون - ۵۳) تقطیع گروه گروه شدن و دل خوش داشتن به آنچه در حزب و گروه خودشان است را مذمت فرموده است. این ویژگی مربوط به مشرکان است. در سوره مومنون، خداوند متعال خطاب به پیامبر(ص) می‌فرماید: «در حقیقت؛ این امت شماست که امتی یگانه است و من پروردگار شمایم؛ پس از من پروا دارید. آنها کار [دین]شان را میان خود قطعه قطعه کردند و دسته دسته شدند. هر دسته‌ای به آنچه نزدشان بود، دل خوش کردند. پس آنها را در ورطه گمراهی‌شان تا چندی واگذار.» (مومنون، ۵۴-۵۲).

### نشاط برای اعمال خود

بر اساس فرمایش قرآن، برخی افراد از رفتار و اعمال خود شاد و مسرور هستند. البته خطاب قرآن به اهل کتاب است، اما صفات مذکور در آیات، به دیگران هم منطبق می‌شود. در سوره آل عمران، از عهدشکنی اهل کتاب و کتمان کردن حقایق دینی آنها و معامله‌ای که کردند و آنها را به بهایی ناچیز از دست دادند، سخن گفته شده است و سپس خداوند متعال می‌فرماید: البته گمان مبر کسانی که به آنچه کرده‌اند شادمانی می‌کنند و دوست دارند به آنچه نکرده‌اند مورد ستایش قرار گیرند، قطعاً گمان مبر که برای آنان نجاتی از عذاب است [که] عذابی دردناک خواهند داشت». (آل عمران - ۱۸۸).

بنابراین، در درون این نشاط، عذاب الیم و دردناکی نهفته است که در قیامت گریبانگیر آنان خواهد شد. مؤمنان به آنچه خداوند عطا می‌کند و به اطاعت از او شادمانند و مشرکان و کافران به آنچه خود عمل می‌کنند.

## نشاط برای علم اندک

گاهی افراد گمان می‌کنند که به مسائل معنوی شادمانند؛ در حالی که در این مورد سخت در اشتباهند.

هنگامی که پیامبر(ص) وحی را به مردم ابلاغ می‌فرمود، برخی از آنان که علم بشری داشتند و ارزش وحی را درک نمی‌کردند، خوشحال شده گمان کردند همان علم خودشان برای آنان کفایت می‌کند و طولی نکشید که غرور و خودپسندی به سراغشان آمد.

از دیگر عوامل شادی، حضور در مجالس شادی و جشن است. جشن و برپایی مجالس شادی به مناسبت‌های مختلف در اسلام وجود دارد و تایید شده است. حضور در مجالس شادی، مشروط بر اینکه معصیت‌آلود و توأم با فسق و فجور نباشد، از دیدگاه شرع مانعی ندارد.

اسلام همواره مسلمانان را به دوری از غصه و غم و ترشروی و گرفتگی توصیه فرموده است؛ حال آنکه قرن‌های متمادی به استناد برخی از روایات صوفیانه، که نمی‌تواند هیچ ارتباط اصیلی با قرآن کریم و سیره پیشوایان اسلام داشته باشد، تفریح و داشتن نشاط در زندگی و امثال آن را برای مسلمانان ارزنده، نقطه ضعف معرفی می‌کردند.

## شرایط و حدود شادی و نشاط در روایات

توجه جامع اسلام به خواسته‌های فطری انسان‌ها، علاوه بر ارائه راهکارهای شادی‌آفرین و عوامل آن؛ مقتضیات و شرایط آن را نیز بیان فرموده است تا شادی و نشاط در بستری سالم انجام شود. لذا آگاهی از شرایط و آیین درست شادی ضرورت دارد.

از آنچه در سایه آموزه‌های قرآن و روایات بیان شد، می‌توان دریافت که بر اساس هدف و فرجام زندگی، شادی و نشاط از دیدگاه اسلام دارای حد و مرز است. محتوا و قالب شادی و نشاط، نباید با روح توحیدی و انسانی اسلام در تضاد باشد؛ زیرا هر پدیده‌ای که انسان را از آرمان و غایت اصلی خویش دور کند، به هیچ وجه مقبول اسلام نخواهد بود. بنابراین، پدیده شادی و عوامل آن، به عنوان یک نیاز اساسی و ضروری تا حدی روا و مجاز است که مانع نیل انسان به هدف اصلی‌اش نشود.

از آنجا که انسان در انجام هر رفتار ارادی، انگیزه و هدفی را پی می‌گیرد؛ سرور و نشاط به عنوان یک رفتار، از این قاعده مستثنا نیست و هدف و انگیزه‌ای در آن دنبال می‌شود. در این پدیده، اگر انگیزه و هدف، حق و در راستای هدف اصلی زندگی آدمی باشد، مفید و سودمند خواهد بود و اگر انگیزه و هدف باطل در آن نهفته و در برابر هدف اساسی زندگی انسان باشد، باطل و مضر خواهد بود. بنابراین می‌توان مرز شادی و نشاط را انگیزه و هدف آن دانست. مزاح و شوخی که یکی از عوامل برجسته شادی است، اگر به سبکسری، بی‌شرمی و گستاخی

بیامیزد، «هزل» نامیده می‌شود که در اسلام مطرود است و اگر به تحقیر و بدگویی و ناسزا آمیخته شود، آن را «هجو» می‌خوانند و این نیز در اسلام نهی شده است. (اصول کافی، ج ۲، ص ۶۶۳) اگر شوخی از حد خارج شود و به بیهودگی یا زیاده روی بینجامد، باز از نظر اسلام، عملی ناپسند خواهد بود؛ امام صادق (ع) می‌فرماید: «زیاد شوخی کردن، آبرو را می‌برد». (همان، ص ۵۶۶).

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 در شان مقام انسان و آرمان‌های والای او باشد؛ زیرا گاه محتوایی مفید در قالبی نامناسب، نتیجه‌ای معکوس دارد و به همین دلیل در روایات، فقهه‌ها از شیطان تلقی شده (همان، ۴۶۶) و تبسم، بهترین خنده دانسته شده است. (غررالحکم و دررالکلم، ص ۲۲۲) 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، شرعا و عقلا و عرفا ناپسند است.

بر این اساس، برخی از روایات که شادی و عوامل آن را نکوهش کرده‌اند، ناظر به نشاط و عواملی است که از حدود شادی مطلوب از دیدگاه اسلام پا را فراتر نهاده، به افراط و تفریط در غلتیده‌اند؛ وگرنه اسلام، اصل شادی را نه تنها ناپسند نشمرده، بلکه آن را تایید و توصیه کرده است. با این مقدمه، به برخی از روایاتی که به شرایط شادی و نشاط اشاره دارند، می‌پردازیم.

## پرهیز از آزار مؤمنان

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: «من اذی مومنا فقد اذنی» (بحارالانوار، ج ۶۷، ص ۷۲)؛ کسی که مومنی را آزار دهد، مرا آزار داده است.

هشام بن سالم گوید: از امام صادق (ع) شنیدیم که می‌فرمود: خداوند می‌فرماید: «لیاذن بحرب منی من اذی عبدی المومن» (وسائل‌الشیعه، ج ۱۲، ص ۲۶۴) آن کس که بنده مومن مرا بیازارد، با من اعلان جنگ می‌دهد.

## راز شاد زیستن

در ادامه به ویژگی‌های ده گانه در باره راز و رمز شاد زیستن از نگاه اندیشمندان می‌پردازیم:

۱- نوع نگرش به خویشتن: جهان بازتابی از خود ماست، وقتی خود را دوست داریم، همه را دوست داریم و آنگاه که از خویش بیزاریم، به هیچ کس عشق نمی‌ورزیم.

- ۲- توجه به زمان حال : زیستن در زمان حال به معنی گسترش آگاهی انسان برای دلپذیر ساختن لحظه جاری تا لحظه لحظه زندگی را زندگی کنیم و به سادگی از بدیها گذشت کنیم.
- ۳- تصمیم به شاد زیستن: هنر شاد بودن مستلزم توانایی خندیدن به مشکلات در کوتاهترین زمان پس از وقوع آنهاست.
- ۴- اصلاح اندیشه های خود: ذهن آدمی همچون یک آهنرباست و فکر کردن به شادکامی و خرسندی مایه دستیابی به آنها خواهد شد.
- ۵- از دست ندادن اهداف و آرمانهای زندگی : هدف آنچیز است که ما را در حرکت و تلاش نگه داشته و زندگی را همراه با نشاط در اندیشه مان ترسیم می سازد.
- ۶- استقبال از مشکلات: ناهمواری های زندگی برای انسانهایی که مثبت فکر می کنند، موقعیتی تازه برای یاد گرفتن است.
- ۷- نهراسیدن از اشتباهات: یکی از راههای شادمان بودن ، آنست که بدانیم ما از شکست های خود بسیار بیشتر از پیروزی هایمان درس می گیریم و انسانهایی که تاب و توان ارتکاب اشتباهات مختلف در زندگی را ندارند ، در حقیقت شهامت پرداخت بهای عشق را ندارند،عاشق دانش، دارایی،شهرت و ... احتیاط بیش از حد را رها کرده و بی پروا رو به هر خطری آغوش می گشاید.
- ۸- تعهد نسبت به مسئولیتها:
- ۹- قبول هرگونه مسئولیت ،نیازمند تعهد درباره چگونگی فعالیت و کسب موفقیت درباره آن خواهد بود.هرکه در زندگی موفق می شود ،تصمیم به موفق شدن گرفته است و قدم اول را با جسارت در راه موفقیت برداشته است.
- ۱۰- رو کردن به تلاش و کوشش: برای شاد زیستن به تلاش نیاز است زیرا طبیعت آنرا طلب می کند . این ویژگیها ،اشتیاق انسان برای یادگیری،خود آزمایی آزمایش و تجربه است.
- ۱۱- دوری از رؤیاهای؛ توجه به حقایق زندگی :
- ۱۲- مهم ، فعالیتی است که امروز بدور از خیالبافی انجام می دهیم و دیر یا زود ،فردایی در راه است که می بایست پاسخگوی گذشته بود.(لقمانی، ۱۳۸۰)

## عوامل شادی آفرین در زندگی

### ۱- ثروت و شادی:

ثروت و دارایی از دیدگاه معارف دینی از یک سو وسیله قوام و برپایی جامعه معرفی شده و که توان همراهی سعادت دنیا و آخرت برای انسان را خواهد داشت(قصص، ۷۷) و از سویی دیگر ارزش ذاتی نداشته (بقره، ۲۴۷) و تنها زینت زندگی شمرده شده است. خداوند حکیم بین این دو

دیدگاه ، راه روشنی از بصیرت و بینایی ارائه کرده و ثروت را علت تام سعادت و شادکامی ندانسته بلکه آنرا ابزاری معرفی می کند که می تواند در دست صاحبان آگاهی قرار گرفته و آنان را به ارزشهای والای انسانی برساند.(بقره، ۲۶۱)

۲- سلامتی و شادی

۳- آرامش خاطر و رضایت از زندگی و شادی

۴- مسافرت و شادی

همانگونه که امام علی فرمودند: "برای دستیابی به تکامل و ترقی مسافرت کنید که در سفر ۵فایده نهفته است: تفریح و انبساط روحی، تحصیل درآمد زندگی، آموختن دانش و تجربه، یادگیری آداب زندگی و آشنایی با بزرگان صاحبان فضیلت(لقمانی، ۱۳۸۰: ۱۲۱) ۵- کار و شادی:

ولتر فیلسوف فرانسوی در این زمینه گفته است: "کار انسان را از سه بلای بزرگ نجات می دهد: افسردگی، فساد و تباهی و احتیاج."

۶- پرهیزکاری و شادی: چندین عامل که باعث پرهیزکاری و شادی پایدار ما خواهد شد عبارت است از:

- دوری از گناهان کوچک و بزرگ

- انجام واجبات

- باور این حقیقت که عالم محضر خداست

- اختصاص فرصتی برای خلوت با خدا

- وضوی دائم

- توسل به معصومین

۷- ورزش و شادی: همانگونه که گفته اند "عقل سالم در بدن سالم است."

۸- خوش رویی و شادی

۹- بوی خوش، لباس روشن و شادی

۱۰- شرکت در مجالس نشاط آفرین

## نتیجه گیری

در مقابل رویکرد افراطی و مجاز شمردن هر شادی و نشاطی در زندگی انسان و نیز رویکرد تفریطی نسبت به دین مبنی بر مخالفت دین با هر شادی و نشاط که ناشی از عدم شناخت درست آموزه های

دینی است، رویکردی متعادل، واقع‌گرا و علمی نسبت به دین وجود دارد که شادی و نشاط را با ارائه بایدها و نبایدها جهت‌دهی کرده است و برای فرد و اجتماع، زندگی همراه با سعادت را به دنبال دارد.

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 کریم، شادی و نشاط را که نیاز فطری بشر است، تایید کرده و جهت می‌دهد و راهنمایی‌های لازم را برای بهره‌گیری از شادی و نشاط ارائه می‌کند.

ضرورت شادی و نشاط در زندگی بشر با کمک متون دینی، تایید و اثبات شده است؛ زیرا زندگی یکنواخت و فشارهای کاری، خستگی و ملال روحی را به دنبال دارد. لذا به عنوان یک امر ضروری، چگونگی نشاط و عوامل نشاط آور، مانند استفاده از لذت‌ها، سخنان نغز و شادی‌آفرین که می‌تواند از این خستگی و ملال بکاهد، در روایات متعدد ذکر شده است. در روایات پیشوایان دینی، نحوه تقسیم اوقات و ساعات شبانه‌روز به بخش‌های مختلف که یکی از آن بخش‌ها به نشاط و شادی و لذت‌های روان اختصاص دارد، مورد عنایت قرار گرفته که دلیل بر مثبت بودن شادی و نشاط و ضرورت آن برای انسان از دیدگاه پیشوایان دینی است.

در قرآن و روایات اسلامی، به برخی از عوامل نشاط‌آور و شادی‌آفرین مانند سیر و سفر، تفریح و تفرج، ورزش و دیدار دوستان، با دید بسیار مثبت نگریسته شده است. تاکید اهل بیت(ع) و پیشوایان دینی به آموزش بعضی از ورزش‌ها به فرزندان و برشمردن ثمرات و فواید سیر و سفر و تفریح، دلیلی قطعی بر مطلوب بودن آنها در دین است.

با راهنمایی منابع دینی می‌توان شادی و نشاط واقعی را از شادی‌های کاذب و زودگذر بازشناخت و بر دولتمردان جامعه اسلامی واجب است که فضای جامعه را به گونه‌ای طراحی کنند تا امکان پرداختن به شادی و نشاط که از ضروریات زندگی است، فراهم شود.

## فهرست منابع

- قرآن کریم
- نهج البلاغه
- حر عاملی، محمد (۱۴۱۰ قمری)؛ وسائل الشیعه، قم، موسسه آل‌البیت، لاهیا، التراث.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۶۴)؛ المیزان، تهران، بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی.
- کلینی، محمدبن یعقوب (۱۳۶۵)؛ اصول کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمد باقر (۱۳۹۶ ق)، بحار الانوار، تهران، مکتبه الاسلامیه.

- مجلسی، محمد باقر ( ۱۴۰۳ ق)، بحار الانوار، بیروت، موسسه الوفا
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۶۲)؛ میزان الحکمه، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم
- آمدی، عبدالواحد بن محمد تمیمی؛ غرر الحکم و درر الکلم، شرح و ترجمه: سید هاشم رسولی محلاتی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۰.
- لقمانی، احمد؛ نگاهی نو در آینه معارف به خنده شوخی شادمانی، قم، انتشارات عطر سعادت، ۱۳۸۰.
- آرگایل، مایکل ( ۱۳۸۶ ). روانشناسی شادی (ترجمه فاطمه بهرامی و دیگران)، اصفهان: جهاد دانشگاهی اصفهان.
- خوشفر، غلامرضا؛ جانعلیزاده، حیدر؛ اکبرزاده، فاطمه و دهقانی، حمید ( ۱۳۳۲ )، تأثیر سرمایه اجتماعی برشادی جوانان شهر بابلسر. فصلنامه رفاه اجتماعی، سال سیزدهم، شماره ۹۱
- موسوی، سیدمحسن ( ۱۳۳۲ )، شادمانی: رویکردهای نظری و یافته‌های تجربی. تهران، انتشارات تیسرا.

- Seligman and Danner, E., M. (۲۰۰۳) Very happy people. Psychological Science ۱۳: ۸۱-۴
- Galatzer, W. (۲۰۰۰), Happiness: Classic thory in the light of curent Research. *Jornal Of Happiness studies* ۱: ۵۰۱-۵۱۱.
- Ho, L. S. (۲۰۱۱), Hong Kong, s happiness indices: what they tell us about Life? *The Journal of socio- Economics* ۴۰: ۵۶۴-۵۷۲.
- Lu, Luo Gilmour, R. (۲۰۰۴), Cultural and Conception Happiness: Individual oriented and Social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies* ۵: ۲۶۹-۲۹۱.