

شادی در نگاه دین

زهرا سرابی
عضو حلقه علمی بلاغ خواهران

چکیده: شادی و شادمانی از بایسته‌های زندگی انسان است. از نظرگاه اسلامی، شادی بایسته آن است که با یاد خداوند و بندگی او همراه باشد و حدود الهی و انسانی در آن رعایت شود. شادی‌های برآمده از خوش‌رویی، دید و بازدید و مهربانی با دیگران پسندیده‌اند و شادی‌های برخاسته از غرور و تمسخر ناپسند به شمار می‌روند. نیایش، ایمان‌داری، شکرگزاری، صبر و شرایط مناسب محیطی از جمله عوامل شادی‌آفرینند و دل‌بستگی به دنیا، گناه و فقر از مهم‌ترین موانع رسیدن به شادی به شمار می‌روند. **واژگان کلیدی:** شادی، اسلام، عوامل شادی، موانع شادی.

مقدمه

شادی از لازمه‌های زندگی انسان است. در زبان فارسی، علاوه بر شادی، واژه‌های خوش حالی، خشنودی، خوشی، بشاشت و نشاط نیز بیان‌گر این حالت هستند^۱ و معادل عربی آن فرح، بهجت، سرور و بشارت است. انسان‌ها برای سالم زیستن نیازهایی دارند که شادی، غم، ترس و خشم از جمله آنهاست.

شاد زیستن که از نیازهای مهم بشر است، تلقی‌های مختلفی را برمی‌تابد. شادی مورد تأیید اسلام می‌بایست کمال‌بخش، لذت‌آور و آخرت‌محور باشد. بنابراین

۱. نصرالله آزننگ، گنجینه لغات (فرهنگ فارسی به فارسی) ج ۱، ص ۸۳۷.

شادی‌های زودگذر دنیوی که گاه گناه و پشیمانی را در پی دارند از دیدگاه اسلام ناپسند هستند.

تعریف شادی

در جهان امروز شادی و نشاط به عنوان عاملی نیروبخش برای انسان، دارای اهمیت ویژه‌ای است که از سوی فیلسوفان، روان‌شناسان و دانشمندان به آن توجه شده است.

شادی حالتی است که بر اثر آن رنج‌های روحی در انسان به کمترین حد خود می‌رسد و سرور باطنی انسان، آشکار شده و فرد از قید غم‌ها آزاد می‌شود. شادی احساس مثبتی است که در پی کامیابی و پیروزی پدیدار می‌شود. هایل آیزنگ، روان‌شناس شادی می‌گوید: شادی عبارت است از مجموع لذت‌های بدون درد. شادی همان آرامش خاطر و رضایت باطن است!^۱

ارسطو شادی را به سه نوع تقسیم کرده است:

۱. حالتی که همراه با لذت حاصل می‌شود؛
۲. حالتی که در پی یک رفتار خوب برای فرد حاصل می‌شود؛
۳. حالتی که بر اثر زندگی متفکرانه حاصل می‌شود.

از نظر ارسطو قسم اول، معنای سطحی و زودگذر شادی است. قسمت دوم، از عمق بیشتری برخوردار است و قسم سوم درجه‌عالی و ماندگار آن است. فیلسوفانی چون جان لاک و جرمی بنتام نیز شادی را تابعی از تعداد لذات زندگی انسان می‌دانند. روان‌شناسان اجتماعی هم شادی را با حاصل جمع رضایت و سطح لذت برابر می‌دانند.^۲ استاد 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»^۳. چنان‌که پیداست از دیدگاه روان‌شناسان و دانشمندان، شادی به عنوان حقیقتی درونی که عامل آرامش و لذت است پذیرفته شده است.

۱. شکبیا سادات جوهری، مجله طوبی، ش ۱۶، ص ۳۷.

۲. محمد کویانی، روان‌شناسی عزاداری، سایت درگاه پاسخ‌گویی به مسائل دینی، www.porsojoo.com.

۳. شکبیا سادات جوهری، مجله طوبی، ش ۱۶، ص ۳۷، www.howzah.net.

شادی از دیدگاه اسلام

دین اسلام به همه ابعاد زندگی انسان توجه دارد و درباره آن احکام و قوانین وضع کرده است. به همین دلیل افزون بر اینکه نسبت به سلامتی جسم توجه داشته، درباره سلامتی روح نیز برنامه‌ها و دستورهایی ارائه کرده است. می‌توان گفت که احکام اسلام برای رسیدن انسان به سلامت روحی و روانی وضع شده‌اند. پیامبر گرامی اسلام ﷺ و ائمه معصومین علیهم‌السلام خوش اخلاق، گشاده‌رو و خوش‌بین بوده‌اند و به مسلمانان توصیه می‌کردند که بخشی از شبانه‌روز را به تفریحات و شادی‌های حلال اختصاص دهند. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «مؤمن زندگی خود را در شبانه‌روز به سه بخش تقسیم کند؛ بخشی برای عبادت خداوند، قسمتی برای کسب حلال و بخشی برای لذت‌های حلال و روا»^۱.

شادی در قرآن

در قرآن کریم واژه‌های سرور، فرح و ... در معنای شادی به کار رفته‌اند. برخی از انواع شادی‌ها از دیدگاه قرآن نکوهیده هستند، مانند شادی برای امور زودگذر دنیوی و شادی‌های برخاسته از تمسخر نشانه‌های خداوند و غرور و سرمستی و در مقابل شادی‌های برخاسته از فضل پروردگار و شادی‌های ماندگار و حقیقی مورد ستایش قرار گرفته‌اند.

در این آیه به نمونه‌ای از شادی‌های نکوهیده اشاره شده است:

﴿إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَىٰ فَبَغَىٰ عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءَ بِالْعُصْبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾^۲؛ «قارون از قوم موسی بود، اما بر آنان ستم کرد. ما آن قدر از گنج‌ها به او داده بودیم که حمل صندوق‌های آن برای یک گروه قدرتمند مشکل بود. به یاد آور هنگامی را که قومش به او گفتند: این همه شادی مغرورانه مکن که خداوند شادی‌کنندگان مغرور را دوست نمی‌دارد».

از سوی دیگر قرآن کریم در مدح یکی از مصادیق شادی حقیقی می‌فرماید:

﴿وَإِذَا مَا أَنْزَلَتْ سُورَةٌ فَمِنْهُمْ مَن يَقُولُ أَيُّكُمْ زَادَتْهُ هَذِهِ إِيمَانًا فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فزَادَتْهُمْ

۱. سید رضی، نهج‌البلاغه، ترجمه محمد دشتی، حکمت ۳۹۰.

۲. قصص/۷۶.

إِيمَانًا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ»؛ «و هنگامی که سوره‌ای نازل می‌شود، برخی (به دیگران) می‌گویند این سوره، ایمان کدام یک از شما را افزون ساخت؟ (به آنان بگو) اما کسانی که ایمان آورده‌اند، ایمان‌شان را افزود و آنها (به فضل و موهبت الهی) خوشحال‌اند». از این آیات و بسیاری از آیات دیگر برمی‌آید که شادی‌های زودگذر، پشیمانی و قهر الهی را در پی دارد و شادی‌هایی که سمت و سوی الهی داشته باشند، ترس و غمی را همراه ندارند. ﴿... أَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾.^۱

ضرورت شادی

شادی نیازی ضروری برای انسان‌هاست که باعث پویایی، رضایت‌مندی و احساس آرامش در افراد می‌شود. خداوند نیز در قرآن کریم خود را به عنوان کسی که می‌خنداند و می‌گریاند، معرفی می‌کند: ﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكٌ وَابْكِي﴾.^۲

انسان در راه رسیدن به کمال با مشکلات و موانعی روبرو می‌شود که گاه باعث خستگی و کسالت او می‌گردند. برای برطرف کردن این خستگی‌ها، راه‌هایی وجود دارد که شادی یکی از آنهاست. شادی نعمتی است که انسان مؤمن از آن برای برطرف کردن خستگی‌ها و رسیدن به قرب الهی استفاده می‌کند. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمِ»؛ «این دل‌ها همانند بدن‌ها، خسته و افسرده می‌شوند و به استراحت نیاز دارند. پس برای آنها نکته‌های زیبا و نشاط برانگیز انتخاب کنید».

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 بی‌گایزل روان‌شناس 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».^۳

کاترین پاندر در کتاب قانون شفا می‌نویسد: «اگر مردم از قدرت شفا بخش خنده

۱. توبه/۱۲۴.

۲. آل عمران/۱۷۰.

۳. نجم/۴۳.

۴. سید رضی، نهج البلاغه، حکمت ۱۸۸.

۵. جان بی‌گایزل، شادکامی.

و شادی باخبر بودند، کار بسیاری از پزشک‌ها کساد می‌شد. شادی یکی از مؤثرترین داروهای طبیعت است. شادی تندرستی را به ارمغان می‌آورد»^۱.
در خانواده‌ای که نشاط و سرزندگی وجود دارد، رابطه پدر و مادر عاشقانه است 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 رو به رو شوند، درگیری و کشمکش به وجود نخواهد آمد، کار ارباب رجوع 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.

معیار شادی در اسلام

اسلام درباره گشاده‌رویی و شاد کردن قلب مؤمنان و برآوردن نیازهای آنها بسیار تأکید کرده است. همچنین درباره اختصاص دادن ساعاتی از شبانه‌روز به انجام تفریحات سالم و شاد و اجتناب از شادی‌های مستانه و غفلت‌آور توصیه‌های فراوانی کرده است. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «شادی تو در آنجا باشد که به امری از امور آخرت دست یابی و اندوهت آنجا باشد که امری از امور آن را از دست دادی؟»
«... فَلْيَكُنْ سُرُورَكَ بِمَا نَلْتُ مِنْ آخِرَتِكَ، وَلْيَكُنْ أَسْفُكَ مِنْهَا...».

افراط و تفریط در ابراز شادی از عدم رعایت حدود شرعی و قانونی آن ناشی می‌شود. وقتی در همه رفتارهای فردی و اجتماعی حتی خوردن و آشامیدن احکامی وجود دارد، چگونه ممکن است برای شادی - که از نیازهای ضروری انسان است و بی‌توجهی به آن عواقب جبران‌ناپذیری برای انسان به دنبال دارد - قانون و حد و مرزی نداشته باشیم؟

در گفتار معصومین علیهم السلام حتی برای خندیدن نیز حد و مرزی مشخص شده است. برای مثال درباره نشانه‌های مؤمن گفته‌اند که مؤمن به هنگام خنده لبخند و تبسم

۱. کاترین پاندر، قانون شفا، ص ۸۱.

۲. سید رضی، نهج البلاغه، نامه ۲۲.

می‌زند و از خنده‌های بلند و قهقهه‌های مستانه پرهیز می‌کند. در هر حال آنچه اهمیت دارد این است که انسان از خود غافل نشود و در همه حال به یاد آخرت و آبادسازی سرای ابدی خویش باشد. بنابراین از دیدگاه اسلام شادی زمانی مورد تأیید است که دارای این شرایط باشد:

همراه با یاد خدا باشد، همراه با حس عبودیت و بندگی باشد، حدود الهی در آن رعایت شود، «پرهیز از منہیات و محرّمات»، باعث ناراحتی دیگران نشود و عواقب منفی در پی نداشته باشد.

برای دستیابی به الگویی صحیح در این باره باید در سیره پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه معصومین علیهم السلام دقت بیشتری کرد. در زمان بعثت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله اعراب جاهلی با کارهای خشونت‌آمیز و خرافه‌های فراوان، خو گرفته بودند. با کوچک‌ترین مسئله‌ای، جنگ‌های چندساله به راه می‌افتاد و خون‌های بسیاری ریخته می‌شد. دخترکان معصوم بر اثر عصبیت کور پدران زنده به گور می‌شدند و ...

در چنین زمانی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله همانند نسیمی دل‌نواز، رحمت‌آفرین و امیدبخش بر مردم وزید و با رفتار و گفتار بشارت‌دهنده خود، زندگی سرشار از شادی و شادابی حقیقی را به انسان‌ها نوید داد.

مصادیق شادی در سیره پیامبر صلی الله علیه و آله و امامان علیهم السلام

پیامبر صلی الله علیه و آله و امامان علیهم السلام همواره می‌کوشیدند تا با رفتار و گفتار سرشار از مهربانی و چهره‌های گشاده اسلام را تبلیغ کنند. ایشان برخوردارهای عبوسانه و خشم‌آلود را با نشاط و شادابی چنان پاسخ می‌دادند که مخاطب از رفتار خود پشیمان می‌شد.

در ظاهر نیز همیشه لباس مرتب و پاکیزه بر تن داشتند و از عطر استفاده می‌کردند. به طور کلی می‌توان گفت که با رعایت بهداشت فردی سعی داشتند شادابی ظاهرشان را حفظ کنند و تأکید می‌کردند که غم مؤمن در دلش و شادی او در ظاهرش آشکار است.

از دیگر مصادیق شادی در سیره معصومین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. تبریک گفتن در اعیاد، تکبیر گفتن در روز عید، اطعام، انفاق و هدیه دادن؛
۲. خواندن نماز و دعا هنگام شادی، دید و بازدید، خرید کردن در روز جمعه و ...

شادی کودکان و خانه‌های بهشتی

اسلام برای سلامت روانی کودکان اهمیت زیادی قایل شده است و در این رابطه

توصیه‌هایی نموده است. از جمله اینکه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «إن فی الجنة داراً يقال لها دار الفرح لا يدخلها إلا من فرح الصبيان^۱؛ همانا در بهشت سرایی با نام «خانه شادمانی» است که تنها کسانی به آن وارد می‌شوند که کودکان را شاد کنند». پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه معصومین علیهم السلام همواره با کودکان مهربان بودند و سعی می‌کردند آنها را شاد سازند.

دیدار با دوستان و شاد کردن آنها

دیدار با دوستان و برادران دینی از جمله کارهای شادی‌آفرین در سیره معصومین معرفی شده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله با اطرافیان، خوش‌اخلاق بود و با گشاده‌رویی جویای احوال آنها می‌شد. در صورتی که یکی از آنها را نمی‌دید، سراغ او را می‌گرفت، اگر بیمار بود، به عیادتش می‌رفت و اگر گرفتار بود، گرفتاریش را برطرف می‌کرد. اسلام درباره شاد کردن اطرافیان و دوستان نیز توصیه‌های بسیاری دارد؛ به گونه‌ای که از آن به عنوان عبادتی بزرگ که باعث شاد کردن خداوند می‌شود، یاد کرده است. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «سوگند، به آنکه همه آواها را می‌شنود، هیچ کس دلی را شادمان نسازد، مگر آنکه خداوند از آن شادمانی لطفی بیافریند و وقتی گرفتاری و مصیبتی به او رسد، آن لطف همچون آبی که در شیبی روان گردد، به سوی آن مصیبت و گرفتاری سرازیر شود و آن را از وی دور گرداند، همچنان که شتر غریبه از میان شتران رانده می‌شود»^۲. امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید: «لا یری أحدکم إذا أدخل علی مؤمن سروراً إله علیه أدخله فقط بل و الله علينا، بل و الله علی رسول الله صلی الله علیه و آله؛ هیچ یک از شما فکر نکند که اگر مؤمنی را شاد کند فقط او را شادمان ساخته، بلکه به خدا قسم ما را نیز شاد کرده است و به خدا قسم رسول خدا را هم شاد کرده است»^۳.

شادی در ایام شادی امامان

از جمله هنگامه‌های شادی مورد تأیید اسلام، شادی در روزهای ولادت یا به امامت رسیدن امامان و اعیادی که آنها گرامی داشته‌اند، مانند عید فطر، قربان و غدیر است. امام رضا علیه السلام در این باره می‌فرماید: «ان تکون معنا فی الدرجات العلی من الجنان

۱. حسام‌الدین هندی، کنز العمال، ج ۶۰۰۹.

۲. سید رضی، نهج‌البلاغه، حکمت ۲۵۷.

۳. شیخ کلینی، اصول کافی، ج ۱ و ۲، ص ۱۸۹، ح ۶.

فاحزن لحننا و افرح لفرحنا؛ اگر دوست داری در درجات عالی بهشت با ما باشی، در اندوه ما اندوهگین و در شادی ما شاد باش». برپایی مجالس شادی در ایام ولادت امامان، افزون بر ایجاد شادابی، ما را با سیره و اخلاق آنان نیز آشنا می‌سازد. شادی مؤمنان در عید قربان، عید غدیر و عید فطر به آن دلیل است که بر شیطان و نفس خود چیره شده‌اند. امامان در هنگام تولد فرزندانشان به شادی می‌پرداختند و با دادن ولیمه و هدیه، دیگران را در شادی خود شریک می‌کردند.

شادی‌های ناپسند

انساها برای حفظ سلامتی، به نوع زندگی، پوشش و تغذیه خود توجه زیادی دارند. برای به دست آوردن روح و روانی سالم نیز توجه به نوع شادی‌ها و پرهیز از انواع مضر آن امری ضروری است. در اینجا به برخی از انواع شادی ناپسند اشاره می‌شود:

۱. شادی تمسخرآمیز

شادی‌های ناشی از تمسخر دیگران و شادی در ناراحتی و مصیبت دیگران ناپسند است و از آن نهی شده است؛

صحرانشینی که بر شتر چموش خود سوار شده بود، نزد پیامبر ﷺ 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 ﷺ گفتند: آن عرب شتر خود را کشت. پیامبر ﷺ فرمود: آری، ولی دهان‌های شما پر از خون شتر است.^۲ 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.

۲. شادی غرورآمیز

شادی غرور آور، از جمله شادی‌های نهی شده در اسلام است. در قرآن می‌خوانیم:

﴿لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا أَتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسَبَنَّهُمْ بِمَفَازَةٍ

۱. شیخ حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۱۴، ص ۵۰۲.

۲. محمد رحمتی شهر رضا، گنجینه معارف، ج ۱، ص ۵۵۹؛ ملامحسن فیض کاشانی، محجة البیضاء، ج ۵، ص ۲۳۳.

مَنْ الْعَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ^۱؛ «گمان مبر آنان که از اعمال (زشت) خود خوش حال می‌شوند و دوست دارند در برابر آن کار (نیکی) که انجام نداده‌اند، ستایش شوند، از عذاب (الهی) برکنارند، (بلکه) برای آنان عذاب دردناکی است.»
از این آیه برداشت می‌شود که شادی برخاسته از انجام کار نیک اگر به صورت معتدل باشد و مایه غرور و خودپسندی نگردد، نکوهیده نیست.^۲

۳. شادی در برابر مصیبت‌زدگان

همان‌گونه که امام حسن عسکری علیه السلام فرمود: «از ادب انسانی به دور است که انسان در برابر افراد محزون اظهار شادی کند»^۳.

برای مثال می‌توان به شادی بنی‌امیه، آل‌زیاد و آل‌مروان بعد از شهادت امام حسین علیه السلام و یاران باوفایش و یا شادی ستمگران امروزی بعد از جنایاتشان علیه انسان‌ها، اشاره کرد. قرآن درباره این افراد می‌فرماید: ﴿ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ﴾^۴؛ «این برای آن است که به ناحق در زمین شادی می‌کردید و از روی غرور و مستی به خوش حالی می‌پرداختید».

علاوه بر موارد یاد شده، گروهی از افراد تحت تأثیر عوامل مختلف مانند ناآگاهی، تبلیغات ناصحیح، بیماری‌های روحی و ... راه‌های نادرستی را برای شاد شدن انتخاب می‌کنند، مانند:

۱. استفاده از مواد مخدر و روان‌گردان؛
 ۲. شنیدن موسیقی‌های حرام و تماشای فیلم‌های مبتذل؛
 ۳. شوخی‌ها و مزاح‌های تمسخرآمیز و توهین‌آمیز نسبت به گروه یا فرقه‌ای خاص و اشاعه مطالب ضد اخلاقی در قالب پیامک؛
 ۴. روابط نامشروع دختران و پسران قبل از ازدواج.
- در سیره ائمه معصومین هر رفتاری که باعث ضرر به خود و یا دیگران باشد، حرام شمرده شده است؛ زیرا اسلام خواهان زندگی سالم و پویاست.

۱. آل عمران/۱۸۸.

۲. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۳، ص ۲۱۰.

۳. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۳۷۴.

۴. غافر/۷۵.

عوامل ظاهری شادی

۱. زمان

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 علیهم‌السلام و اعیاد دینی مانند عید فطر، عید قربان و عید غدیر. امام صادق علیه‌السلام درباره عید غدیر می‌فرماید: «روز غدیر روز خوش حالی و شادمانی است»^۱.

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.

۲. مکان

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 صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و امامان معصوم علیهم‌السلام و ... می‌توان احساس آرامش، رضایت و سرور زائران را به وضوح مشاهده کرد.

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 علیه‌السلام 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.^۲

۳. رنگ

رنگ‌های روشن، سفید، آبی، سبز و زرد، رنگ‌های نشاط آورند. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: «ألبسوا البیاضَ فَإِنَّهُ أَطیبٌ وَأَطهرٌ»^۳؛ لباس سفید بپوشید که بهترین و نیکوترین لباس هاست».

«روانشناسان اهمیت زیادی برای رنگ‌ها قائلند. برای مثال رنگ اتاق‌ها و وسایل

۱. علامه شیخ محمد فرج‌الله، الغدیر فی الاسلام، ص ۲۶۳.

۲. شکرالله دانشی، شادی و نشاط در منابع و متون اسلامی، ص ۱۲۲.

۳. شیخ طبرسی، مستدرک الوسائل، ج ۴، ص ۱۸۵.

آسایشگاه‌های روانی را زرد انتخاب می‌کنند؛ زیرا این رنگ را شاد کننده یافته‌اند...»^۱.

۴. عطرها

بوی خوش انبساط روح و نشاط درونی را در پی دارد و باعث صمیمی‌تر شدن روابط انسانی می‌گردد. امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید: «رسول خدا صلی الله علیه و آله بیشتر از هزینه خوراک، برای خرید عطر هزینه می‌فرمود»^۲.

۵. مزاح و شوخی

سخنان دلنشین و مزاح و شوخی نیز تا هنگامی که به بیهوده گویی نینجامیده، باعث نشاط و سرور می‌شود. هرگاه رسول خدا صلی الله علیه و آله 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»^۳.

«روزی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و امام علی علیه السلام مشغول خوردن خرما بودند. پیامبر صلی الله علیه و آله هسته خرماهای خود را مقابل علی علیه السلام و روی هسته‌های او می‌گذاشتند. وقتی هسته‌ها زیاد شد، به شوخی به علی علیه السلام فرمودند: شما خرماهای زیادی خورده‌اید. علی علیه السلام جواب داد: آنکه خرماها را با هسته خورده، زیاد خورده است. پیامبر خندیدند و هر دو بزرگوار از این شوخی خوش حال شدند»^۴. حضرت علی علیه السلام نیز می‌فرماید: این دل‌ها همانند بدن‌ها، خسته و افسرده می‌شوند و به استراحت نیاز دارند. در این حال، نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیز برای آنها انتخاب کنید»^۵.

در روایات متعدد به عوامل دیگر شادی از جمله منزل وسیع، همسر همراه در دین، فرزند صالح و مرکب راهوار اشاره شده است.

عوامل باطنی (معنوی) شادی

۱. عبادت و نیایش

انسان در برابر مشکلات زندگی، خود را نیازمند پناهگاه مطمئنی می‌بیند تا بتواند بر مشکلات غلبه کند. در فرهنگ اسلام بهترین تکیه‌گاه یاد خداست. خداوند نیز در

۱. محمود اکبری، غم و شادی در سیره معصومین علیهم السلام، ص ۱۱۳.
۲. شیخ حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۳، ص ۴۱۰.
۳. شیخ حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۳، ص ۱۰۱.
۴. محمد دشتی، امام علی علیه السلام و تفریحات اسلام، ص ۷۳.
۵. سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، حکمت ۷۹۱، ص ۴۷۹.

قرآن فرموده است: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ «اطمینان قلبی و آرامش با یاد خدا به دست می‌آید».

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.

نیایش، در عین حال که ایجاد آرامش می‌کند، در انسان نوعی انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانی و دلآوری را ایجاد می‌کند. نیایش خصال خوبش 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 علیه السلام می‌فرمایند: «أُوحِيَ إِلَيَّ دَاوُدَ عليه السلام: «بِي فَافْرَحَ وَبِذِكْرِي فَتَلَدَّدُ وَبِمُنَاجَاتِي فَتَتَنَعَّمُ»؛ خداوند به داود علیه السلام وحی فرمود: به یاد من شاد باش و با یاد من سرخوشی کن و از نعمت مناجات با من برخوردار باش».

البته باید دانست نه تنها اعمالی مثل نماز، روزه، حج، زکات، خمس و ... بلکه هر عملی که برای رضای خدا انجام گیرد، عبادت است.

۲. ایمان

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 نیکوساختن روابط اجتماعی و چه از نظر کاهش ناراحتی‌هایی که لازمه این جهان مادی است.»^۱

امروزه روانشناسان نیز به نقش مهم ایمان در ایجاد شادی پی برده‌اند. دلیل کارنگی می‌گوید: «امروزه در روانپزشکی همان چیزهایی را تعلیم می‌دهند که پیامبران به مردم می‌آموختند؛ زیرا ایشان دریافته‌اند که برخوردار از ایمانی راسخ، نگرانی، هیجان و ترس را برطرف می‌کند».^۲

۱. رعد/۲۸.

۲. محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ح ۲۰۰۳۵.

۳. مرتضی مطهری، انسان و ایمان، ص ۳۴.

۴. دلیل کارنگی، آیین زندگی، ص ۱۵۲.

۳. روحیه شکرگذاری

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 از سوی خداوند است. قرآن نیز می‌فرماید: ﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾^۱.

همچنین بر اساس روایات اسلامی، لازمه شکرگزاری حقیقی، تشکر از آفریدگان خداوندست. خداوند نیز به پیامبرش می‌فرماید: برای تشکر و تشویق زکات‌دهندگان به آنها درود بفرست؛ زیرا درود تو آرام‌بخش آنان است.^۲ 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.^۳

۴. صبر

صبر در برابر سختی‌ها و مشکلات نیز می‌تواند غم و اندوه را بر طرف 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: «انسانِ شکیبا پیروزی را از دست نمی‌دهد، هرچند زمان آن طولانی باشد»^۴. ما از حکمت بسیاری از امور بی‌خبریم، بنابراین بهتر است تا در مقابل نعمت‌ها شکرگذار و در برابر تلخی‌ها صبور باشیم. قرآن کریم می‌فرماید: ﴿عسى أن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعسى أن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ﴾^۵؛ «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».

در اسلام به عوامل دیگری نیز اشاره شده است، مانند توجه به پاداش‌های بهشتی، ورزش (شنا، اسب‌سواری، تیراندازی)، کار و تلاش، تلاوت قرآن، ازدواج (همسر همراه در دین).

۱. ابراهیم/۷.

۲. توبه/۱۰۳.

۳. کاترین پاندر، قانون شفا، ص ۷۶.

۴. سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، ح ۱۵۳، ص ۴۷۳.

۵. بقره/۲۱۶.

موانع شادی

نقص و یا فقدان هر کدام از عوامل شادی می‌تواند باعث ناراحتی شود. برخی زمان‌ها (همچون زمان جدایی از نزدیکان)، قرار گرفتن در مکان‌های کثیف و شلوغ، برخی رنگ‌های تیره یا سخنان تحقیرآمیز، روح و جسم انسان را متأثر و ناراحت می‌کنند. همچنین کم‌توجهی به معنویات مانند عدم ارتباط صحیح با پروردگار، یا نداشتن روحیه شکرگزاری و توکل و صبر نکردن در مشکلات باعث ایجاد غم می‌شوند. برخی دیگر از این موانع از این قرارند:

۱. دلبستگی به دنیا

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 این رو، 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:

۱. دنیا بازیچه است؛ ﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ﴾^۱.
۲. زندگی دنیا، مایه غرور و غفلت است؛ ﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾^۲.
۳. شاد شدن برای دنیای کوچک و زودگذر؛ ﴿فَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾^۳.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «گرایش افراطی به دنیا، غم و اندوه را زیاد می‌کند و زهد و بی‌رغبتی به آن، موجب راحتی قلب و بدن می‌گردد»^۴. امام صادق علیه السلام 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»^۵. 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.

۱. انعام/۳۲.

۲. آل عمران/۱۸۵.

۳. رعد/۲۶.

۴. شیخ حر عاملی، وسائل الشیعة، ج ۱۱، ص ۹۱.

۵. عبدالواحد عامری، غررالحکم، ج ۱، ص ۳۱۲.

۲. ارتکاب گناه

گناه قلب انسان را تیره می‌کند و چون این ظلمت ناسازگار با فطرت خداجوی اوست، نفس لوامه انسان را به خاطر انجام آن سرزنش می‌کند و در نتیجه آرامش و نشاط از وی سلب می‌گردد. انسانی که غرق گناه است، شادی‌هایش ظاهری است 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 علیه السلام 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»^۱.

۳. صفات ناپسند

صفات ناپسندی مانند حسد، بخل، تنبلی و ... باعث از دست دادن شادی می‌شود. امام صادق علیه السلام دربارهٔ حسد می‌فرماید: «حسود از زندگی خود لذت نمی‌برد»^۲. در روایات، صفات زشت اخلاقی که باعث بیماری روحی و افسردگی می‌شوند مورد نکوهش قرار گرفته‌اند. این صفات باعث خلل در روابط دوستانه و صمیمانه با دیگران و زوال محبت‌ها و دوستی‌های حقیقی می‌گردند.

بدگمانی از جمله این صفات ناپسند است که از ضعف ایمان سر چشمه می‌گیرد و باعث ناآرامی فرد می‌شود. انسان بدگمان به هیچ‌کس اعتماد ندارد و زندگی را به کام خود و دیگران تلخ می‌سازد. این اخلاق آرامش و نشاط او را نیز بر هم می‌زند. حضرت علی علیه السلام 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»^۳. بدترین نوع بدگمانی، بدگمانی نسبت به خداوند است که باید از آن پرهیز کرد. در روایات آمده است: «حسن الظنَّ يُخَفِّفُ الهمَّ و يُنَجِّي مِنَ تَقَلُّدِ الِإثم؛ گمان خوش به خداوند، اندوه را سبک می‌گرداند و انسان را از پیروی گناه می‌رهاند».

۴. از دست دادن فرصت‌ها

حضرت علی علیه السلام فرمود: «إِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ غُصَّةٌ؛ از دست دادن فرصت، باعث اندوه می‌شود». از جمله این فرصت‌ها، فرصت جوانی و سلامتی است که از دست

۱. شیخ حر عاملی، وسائل الشیعة، ح ۱۱، ص ۹۱.

۲. شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۹۴.

۳. سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، ح ۴۶۰، ص ۵۱۱.

۴. همان، ح ۱۱۸، ص ۴۶۵.

دادن آن باعث حسرت و اندوه می‌شود. امام علی علیه السلام فرمود: «دو نعمت است که تا از دست نرفته‌اند، ارزش آنها دانسته نمی‌شود؛ جوانی و تندرستی»^۱. با برنامه‌ریزی و نظم می‌توان از این غم جلوگیری کرد.

۵. فقر

اگر چه ثروت همیشه باعث شادی نیست، اما فقر - نداشتن امکانات اولیه زندگی و شرایط دشوار معیشت - باعث اندوه می‌شود. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «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»^۲.

در اسلام برای مبارزه با فقر راهکارهای مختلفی ارائه شده است. قناعت و میانه‌روی در زندگی و یاری ثروتمندان به نیازمندان و رفع مشکل آنها از جمله این راهکارها است.

نتیجه

اسلام دین شادکامی و نشاط است و همه آموزه‌ها و احکام شرعی آن نویدبخش زندگی سالم از نظر روحی و جسمی است.

در اسلام از شادی‌های زودگذر و مضر به خود یا دیگران نهی شده است. شاد کردن کودکان، گره‌گشایی از کار مؤمنان و دوری از گناهان، راضی بودن به قضا و قدر الهی و داشتن روحیه شکرگزاری و ایمان به اینکه خداوند بهترین یار و مددکار انسان در سختی‌هاست، همه باورهایی است که نشاط دائمی را در دل مؤمنان ایجاد می‌کند.

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.
۲. آرننگ، نصرالله، گنجینه لغات (فرهنگ فارسی به فارسی)، گنجینه ۱۳۷۹، تهران، ۱۳۸۱.
۳. ابن بابویه قمی، ابوجعفر محمد بن علی بن حسین (شیخ صدوق)، من لا یحضره الفقیه، تحقیق علی‌اکبر غفاری، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دوم، قم، بی‌تا.
۴. اصفهانی، راغب، مفردات الفاظ قرآن با تفسیر لغوی قرآن.
۵. پاندر، کاترین، قانون شفا، ترجمه گیتی خوشدل، روشنگران و مطالعات زنان، تهران، ۱۳۸۲.
۶. حرّ عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة، دار الکتب الاسلامیة، تهران، ۱۳۲۳.

۱. عبد الواحد آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ح ۵۷۶۴.

۲. سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، ح ۳۱۹، ص ۵۰۵.

۷. سادات جوهری، شکیبا، *مجله طوبی*، شماره ۱۶، ۱۳۸۶، www.porsojoo.com.
۸. سایت «درگاه پاسخ‌گویی به مسائل دینی»، *مقاله روان‌شناسی عزاداری*، محمد کاویانی.
۹. سماک امانی، محمد رضا، *شادی در اسلام*، آموزش کشاورزی، ۱۳۸۵.
۱۰. طبرسی، ابوعلی فضل‌بن حسن، *تفسیر جوامع الجامع*، جلد ۶، ترجمه احمد امیری شادمهری، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴.
۱۱. طریقه‌دار، ابوالفضل، *شرع و شادی*، موسسه فرهنگی همسایه، چاپ دوم، ۱۳۷۸.
۱۲. عامری فرد، زهرا، *فصلنامه فرهنگی - اجتماعی تجلی کوثر*، سال چهارم، شماره ۱۷، ۱۳۸۴.
۱۳. کلینی، محمد بن یعقوب، *اصول کافی*، دار الاسوه، تهران، ۱۳۷۶.
۱۴. گایزل، جان بی، ترجمه محمد حجازی شادکامی، ابن سینا، ۱۳۵۲.
۱۵. مجلسی، محمد باقر، *بحار الانوار*، مؤسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۳ ق.
۱۶. مکارم شیرازی، ناصر، *تفسیر نمونه*، دار الکتب الاسلامیه، چاپ سی و نهم، تهران، ۱۳۶۱.
۱۷. دشتی محمد، ترجمه *نهج البلاغه*، مؤسسه تحقیقاتی امیرالمؤمنین علیه السلام، ۱۳۸۲.
۱۸. الهندی، علاء‌الدین علی المتقی بن حسام‌الدین، *کنز العمال*، بیروت.
۱۹. رحمتی شهر رضا، محمد، *گنجینه معارف*، ۱۱۰ موضوع، ج ۴، صبح پیروزی، ۱۳۸۶ ش.
۲۰. اکبری، محمود، *غم و شادی در سیره معصومین*، عترت قم، قم، ۱۳۸۰.
۲۱. عامری، عبدالواحد، *غرر الحکم و درر الکلم*، ترجمه محمدعلی انصاری، چاپ چهارم، تهران، بی تا.
۲۲. دینوری، ابومحمد عبدالله بن مسلم ابن قتیبه، *عیون الاخبار*، دار الکتب العربی، بیروت، بی تا.
۲۳. روستایی، علیرضا، *رموز شادی و موفقیت*، حدیث زندگی، بی جا، ۱۳۸۷.
۲۴. طباطبایی، سید محمدحسین، *سنن النبی، آداب، سنن و روش رفتاری پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله و سلم*، ترجمه عباس عزیزی، یاران، چاپ نهم، ۱۳۸۵.
۲۵. فرج‌الله، محمد، *الغدیر فی الإسلام*، الهادی، نجف، ۱۳۶۲ ق.
۲۶. کارنگی، دیل، *آیین زندگی*، ترجمه جواد پاکدل و مسعود میرزایی، تهران، ۱۳۶۰.
۲۷. محمدی ری شهری، محمد، *میزان الحکمة*، دار الحدیث، قم، ۱۳۸۴.
۲۸. مطهری، مرتضی، *انسان و ایمان*، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۶۲.