

راهکارهای نشاط معنوی در جامعه

فربا جلیلیان¹

¹. مدرسه علمیه فاطمه الزهرا - سلام الله علیها - سطح 2.

چکیده

ساختار وجودی انسان به گونه‌ای است که تفریح و شادی و نشاط از نیازهای اساسی او محسوب می‌شود که چرا روح و جسم انسان بعد از مدتی فعالیت خسته شده و نیاز دارد به راهکارهایی که این خستگی را از خود دور کند.

روش کار تحلیلی و توصیفی و مراجعه به آیات و روایات مرتبط با شادی و نشاط است. یافته‌ها: در احادیث چهره گشاده و تبسم بر لب داشتن، استعمال بوی خوش، وفاداری رعایت حق الناس، رفع گرفتاری‌های دیگران، دیدار نمودن یکدیگر موجب شادی و انبساط خاطر انسان شمرده شد و در نتیجه آن که برای رسیدن به شادی و در نهایت به آرامش واقعی باید به بزرگ‌ترین منبع آرامش «خدا» مرتبط شد؛ بنابراین با نیایش، دعا و نماز و توکل بر او، تشکر از او، خدمت به خلق او، توبه و ... می‌توان احساس عزت لذت شادی و آرامش نمود. مسافرت نمودن، ورزش و غیره نیز باعث نشاط و شادی می‌شود. کلیدواژه: شادی، نشاط، شادی در قرآن، شادی و نشاط در جامعه، شادی و نشاط در احادیث.

مقدمه

اسلام دین کامل و جامعی است که به تمام تمایلات و استعدادهای درونی انسان توجه کامل داشته و برای تمام نیازهای جسمی و روحی و زوایای پیدا و پنهان زندگی بشر روش و شیوه‌های کارآمدی ارائه کرده است. شادی و نشاط و تفریح از جمله نیازهای روحی و غریزی انسان است که در بسیاری از جنبه‌های زندگی و حیات وی نقشی تأثیرگذار ایفا می‌کند.

دین مبین اسلام که به تمام نیازهای مادی و معنوی انسان توجه داشته به این موضوع نیز توجه ویژه‌ای دارد. وجود آیات متعدد در قرآن کریم، سخنان پیامبر - صلی الله علیه و آله و سلم - احادیث و روایات منقول از ائمه اطهار - علیهم السلام - و به طور کلی کتب دینی، نشان از اهمیت این موضوع در اسلام دارد. درباره اهمیت نشاط و سرور و جایگاه آن در مبانی دینی همین کافیسست که مفهوم شادی 25 بار در الفاظ قرآن کریم ذکر شده است استعدادهای درونی انسان میل و نیاز به سرور، بهجت و لذت در زندگی است. اضطراب‌های فکری و تنش‌های روانی از مشکلات جدی انسان عصر تکنولوژی است که منجر به کاهش احساس شادی در وی شده است. شادی در قرآن دارای جایگاه خاصی است به گونه‌های مختلف مورد تأیید و توجه قرار گرفته است اما نه شادی بیهوده و عبث بلکه شادی توأم با اهداف الهی و انسانی. مفهوم شادی مجموعاً 25 بار با الفاظ مختلف فرح و سرور در قرآن آمده است و مقالات و پایان‌نامه‌های زیادی در ارتباط انگیزه و شادی و نشاط و شادکامی و عوامل مؤثر آن و میزان تأثیر آن، مقالاتی نیز در مورد تأثیر برنامه‌های فرهنگی بر شادی و افزایش آن مورد بررسی قرار گرفته ولی در این مقاله پیشینه شادی به پیشوایان معصوم بر می‌گردد که در دین اسلام موافق شادی و نشاط بوده البته این شادی افراطی و تفریطی نیست بلکه در چارچوب نگاه تعدیلی قابل رهیابی است. در این مقاله به شادی و نشاط و راهکارهای معنوی آن جامعه پرداخته شده است.

مفهوم شادی و نشاط

شادی از مهم‌ترین احساسات و نیازهای بشر به شمار می‌رود و هر ملتی با توجه به باورهایش به گونه‌ای ابراز غم و شادی می‌کند. اسلام نه تنها این احساسات را سرکوب نمی‌کند، بلکه بر اساس برخی آیات و روایت‌ها آن را امری ضروری می‌داند و البته برای آن‌ها حد و مرزی قائل شده است تا بدین طریق کنترل مثبتی شوند.

شادی در لغت به معنای خوشحالی، سلامتی و فرح آمده است. شهید مطهری - رحمت‌الله علیه - می‌فرماید: «سرور حالت خوش و لذت بخشی است که علم و اطلاع بر اینکه یکی از هدف‌ها و آرزوها انجام یافته است یا انجام خواهد یافت به انسان دست می‌دهد و شادی یکی از نیازهای اساسی زندگی و عاملی برای رشد و موفقیت است».¹

نظام هستی به گونه‌ای است که اسباب شادی را برای انسان فراهم می‌کند.² «تفریح به معنای شادمانی نمودن، شادی کردن فعالیت غیر جدی به قصد سرگرمی، وقت‌گذرانی و رفع خستگی».³

دین اسلام نظر روشنی درباره تفریح‌های سالم دارد با سفارش به تقویت قوای جسمی و روحی انسان را در راه مبارزه با دشمنان ظاهری و باطنی آماده می‌سازد تا برای رسیدن به کمال نهایی و سعادت ابدی از مسیر همین دنیا فراهم سازد.

رابطه نشاط و معنویت

در واقع ممکن است برداشت خاصی از مفهوم نشاط داشته باشد و متناسب با آن برای تحصیل و فراهم‌سازی مقدمات آن تلاش کند اما تعریفی که با رویکرد دینی از نشاط سازگاری داشته باشد این است که فرد در زندگی خود احساس رضایت و سعادت‌مندی داشته و از سلامت

www.hajj.com

1.

2. همان

3. معین، فرهنگ فارسی، ج1، ص112.

روانی برخوردار باشد و از نظر اسلام و قرآن مؤمن شادترین انسان است. چون هرگز از سختی روزگار شکوه و گلایه نمی‌کند، دنیا را محل ماندن نمی‌داند و یک توقفگاه موقت به حساب می‌آورد و سختی‌ها را تحمل می‌کند و در انتظار وصال پروردگار لحظه‌ها را تحمل می‌کند با احساس رضایت و شادمانی سیر می‌کند و خداوند تبارک و تعالی نیز به خاطر این رضایت و شادمانگی مؤمن عاشقانه او را به بهشت مخصوص خود دعوت می‌کند.¹

عوامل مؤثر بر شادی و نشاط

برای شاد زیستن در اسلام توصیه‌هایی شده است:

1- نشاط با یاد خدا

از نظر اسلام زندگی که در آن یاد و ذکر خدا وجود نداشته باشد هیچ لذت و نشاطی ندارد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً»² هرکس از یاد خداوند روی بگرداند زندگی سخت و دشواری خواهد داشت. دوری از یاد خدا زندگی را دشوار و یاد خداوند زندگی را برای انسان بانشاط می‌سازد این نشاط در زندگی ناشی از آرامش روانی است که با یاد خدا حاصل می‌شود.³ خداوند می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»⁴ همانا با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. تبیین روان‌شناختی این مسأله آن است که یاد و ذکر خدا فرد را از امیال و تکانشهایی که برای او استرس و فشار روانی ایجاد می‌کند باز می‌دارد و سبب می‌شود که به جای توجه به

¹. میرنسب، اضطراب و افسردگی، ص 2057.

². طه: 124.

³. سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله رابطه نشاط و معنویت.

⁴. بقره: 28.

3- احیای ارزش‌ها

ملاک دیگر شادی مؤمن احیای ارزش‌هاست؛ یعنی انسان مؤمن هرگاه عملی انجام داده که پس از آن ارزشی از ارزش‌های دین الهی زنده شد آنگاه با تمام وجود خوشحال و شادمان است. احیای شادی باید به علت احیای حق یا نابودی باطل باشد.

امام صادق - علیه السلام - می‌فرمایند: «شادی به سه خصلت است. وفاداری، رعایت حقوق دیگران و ایستادگی در گرفتاری‌ها و مشکلات».¹

احیای حق یا از بین بردن باطل نیز از مواردی است که در روایات به آن اصرار شده است. حضرت علی - علیه السلام - در نامه‌ای به عبدالله بن عباس می‌فرماید: «انسان گاهی به دلیل رسیدن به چیزی مسرور می‌شود که هرگز از دست نمی‌دهد و گاهی برای از دست دادن چیزی محزون می‌شود که هرگز به آن نمی‌رسد پس باید شادی تو به علت احیای حق یا نابودی باطل باشد».²

4 - شادی با ائمه معصومین - علیه السلام -

از شادی‌های پسندیده شاد بودن در ایام ولادت ائمه معصومین - علیه السلام - بر پای جشن و شادی و سرور است.

حضرت علی - علیه السلام - پیروان واقعی خود را کسی معرفی می‌فرماید که شادی و غم‌هایش با شادی و غم‌های ائمه معصومین - علیه السلام - هماهنگ است و در شادی آن‌ها شاد و در اندوه آن‌ها غمگین است «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى أَطَّلَعَ إِلَى الْأَرْضِ فَاخْتَارَنَا ، وَ اخْتَارَ لَنَا شِيعَةً يَنْصُرُونَنَا ، وَ يَفْرَحُونَ لِفَرَحِنَا ، وَ يَحْزَنُونَ لِحُزْنِنَا ، وَ يَبْذُلُونَ أَنْفُسَهُمْ وَ أَمْوَالَهُمْ فِيْنَا ، فَأُولَئِكَ مِنَّا وَ إِلَيْنَا»³ خداوند متعال به زمین نگریست و ما را انتخاب کرد و برای ما پیروانی برگزید که یاریمان کنند و

¹ . مجلسی، بحار الانوار، ج 78، ص 237.

² . محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ص 427.

³ . تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص 354.

از شادی ما، شادمان شوند و از اندوه ما، اندوهناک ، و در راه ما جان و مال خود را نثار کنند ، آنان از مایند و رو به سوی ما دارند و در بهشت با ما هستند.

امام باقر - علیه السلام - فرمود: «در نزد خدا عبادتی محبوب‌تر از شاد کردن مؤمنان نیست».¹

شرایط و حدود شادی و نشاط در روایات

توجه به جامعه اسلامی به خواسته‌های فطری انسان‌ها علاوه بر عرضه راهکارهای شادی‌آفرین و عوامل آن مقتضیات و شرایط آن را نیز بیان فرموده است تا شادی و نشاط در بستر سالم انجام شود از این رو آگاهی از شرایط و آیین درست شادی ضرورت دارد از آنچه در سایه آموزه‌های قرآنی و روایات بیان شده و می‌توان دریافت که بر اساس هدف و فرجام زندگی شادی و نشاط از دیدگاه اسلام دارای حد و مرز است و 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 می‌کند به هیچ‌وجه 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.

یعنی مزاح و شوخی که از عوامل برجسته شوخی 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 در اسلام نهی شده است.

خنده و تبسم که از دیگر عوامل شادی و نشاط است باید صادقانه بوده و شخصیت آدمی را لکه‌دار نکند و خنده از نظر اسلام وقتی مؤثر است که به شخصیت دیگران لطمه وارد نکند و خنده با انگیزه آزردن، اهانت و تحقیر دیگران نکوهیده است. قالب شادی و نشاط و عوامل آن باید در شأن انسان و آرمان‌های والای او باشد.²

¹ . حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 11، ص 569.

² . کلینی، اصول کافی، ص 466 و 365.

امام کاظم -علیه السلام- فرمودند: «به درستی که زیر عرش خدا سایه‌ای است که ساکن نمی‌شود در آن، مگر کسی که کار خیری برای برادر دینی‌اش انجام دهد یا گرفتاری او را برطرف و یا قلبش را شاد گرداند».¹

امام علی-علیه السلام- شادی روح را باز می‌کند و نشاط را بر می‌انگیزد، کسی که سرورش اندک باشد آسودگی او در مرگ است. وقتی روز شادی در اختیار قرار گرفت از آن دوری نکن زیرا وقتی در دست روز اندوه قرار بگیری از تو صرف‌نظر نخواهد کرد.²

از مجموعه سخنان امامان معصوم – علیهم السلام- چنین استفاده می‌شود که مزاح و شوخی تا اندازه‌ای پسندیده است. ایشان به طور مطلق از مزاح نهی نکرده‌اند بلکه شوخ‌طبعی را به طور نسبی و در شرایط خاص ستوده‌اند و حتی خود آن بزرگواران تا حدی که به افراط نرسد مزاح می‌کردند.³

¹ . تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، 1395، ص 253.

² . مجلسی، بحار الانوار، ج 75، ص 11.

³ . ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج 20، ص 286.

نتیجه گیری

پیام دین به انسان‌ها این است که راه نجات از غم و اندوه، ایمان به خدا و بیان اوست که به انسان آرامش و نشاط می‌بخشد.

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

ضرورت شادی و نشاط در زندگی بشر به کمک متون دینی تأیید و اثبات شده است زیرا زندگی یکنواخت و فشارهای کاری هفتگی، ملال روحی را به دنبال دارد از این رو شادی و نشاط می‌تواند این خستگی و ملال را بکاهد؛ و تاکید اهل بیت - علیهم‌السلام - و پیشوایان دینی به آموزش برخی ورزش‌ها به فرزندان و بر شمردن تفریح و سفر، دلیل قطعی بر مطلوب بودن آن در دین است و با راهنمایی منابع دینی می‌توان شادی و نشاط واقعی را از شادی‌های کاذب و زودگذر بازشناخت و بر مسئولین و دولتمردان جامعه واجب است که فضای جامعه را به گونه‌ای طراحی کنند که امکان پرداختن به شادی و نشاط فراهم شود که از ضروریات زندگی است.

منابع و مأخذ

- ❖ قرآن کریم، مترجم ناصر مکارم شیرازی.
1. معین، محمد، فرهنگ فارسی، ج 1، چاپ 27، تهران: نشر امیر کبیر، 1391 هـ ش.
 2. میر نسب، محمود، اضطراب و افسردگی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران، 1379 هـ ش.
 3. خلجی موحد، امان الله، روان درمان با کلام، بی جا: نشر دات، 1341 هـ ش.
 4. محمدی ری شعری، محمد، میزان الحکمه، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، 1362 هـ ش.
 5. حرعاملی، وسائل الشیعه، ج 11، بی جا: ناشر آل البیت، هـ ش 1414.
 6. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران: دارالکتب اسلامی، بی تا.
 7. تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، بی جا: ناشر الحدیث، 1395 هـ ش.
 8. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج 75، بیروت: نشر دار الاحیاء التراث العربی، بی تا.
 9. ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج 20، بی جا: انتشارات کتاب نیستان، چاپ اول، بی تا.
 10. سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «رابطه نشاط و معنویت».
 11. «شادی در اسلام»، حجله، گنجینه، شماره 54، مهر 1384 هـ ش.
 12. wikifegh.ir
 13. www.hajij.com
 14. www. Porseman.com