

بسم الله الرحمن الرحيم

نقش نشاط و شادابی در سبک زندگی اسلامی

فرونش امامی

چکیده

آنچه ما را به انجام این تحقیق واداشته است این است که اسلام که دینی فطری و تأمین کننده نیازها و صلاح دنیا و آخرت انسان است، نه تنها مخالف شادی و فرح نیست، بلکه حامی و پشتیبان آن نیز می باشد. آیات متعدد در قرآن کریم، سخنان پیامبر و احادیث و روایات منقول از اهل بیت حاکی از اهمیت این موضوع در اسلام است. از آنجا که هدف اسلام کمال واقعی انسان و رسیدن به درجات عالی است، از این رو، شادی و نشاطی که در این مکتب مورد تأکید است باید به گونه ای باشد که با هدف خلقت و با کمال نهایی او منافات نداشته باشد. گروهی برای رسیدن به نشاط از راهکارهای هیجان انگیز استفاده می کنند، حتی اگر خطر آفرین باشد. عده ای دیگر برای رسیدن به شادی و آرامش در کنار خانواده بودن و تفریح با آنها را ترجیح می دهند و گروهی دیگر با روش های دیگر به شادی می پردازند. در این تحقیق اهمیت و ضرورت شادی و نشاط در اسلام، راه های دینی و اعتقادی، اجتماعی، عاطفی و روانی، علمی و فرهنگی و بهداشتی به دست آوردن شادی و نشاط در اسلام و آثار دنیوی و اخروی که شادی و نشاط برای یک انسان مؤمن به همراه دارد، بر مبنای سیره و آموزه های اهل بیت مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است.^۱

^۱ محمدی ری شهری، محمد (۱۳۶۲) میزان الحکمة، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.

هدف اصلی تحقیق تبیینی دقیق و روشن درباره مفهوم نشاط از نگاه قرآن و روایات است. این تحقیق تلاش می کند که آنچه به عنوان عوامل مهم در رساندن نقش نشاط و شادابی در سبک زندگی اسلامی تأثیر گذار است دست یافته و رابطه آن را به زندگی اسلامی مورد بررسی قرار داده است.

کلید واژه: نشاط، شادابی، زندگی اسلامی

مقدمه

انسان در زندگی باید به نیازهای همه ابعاد وجودی اش توجه داشته باشد تا همواره بتواند مسیر زندگی را به سلامت حرکت کند و شادمانی از هیجانات بنیادی انسان است که نقش تعیین کننده ای در سبک زندگی اسلامی و تأمین سلامت فرد و جامعه دارد. شادی، صرف نظر از چگونگی کسب آن، می تواند سلامت جسمی را بهبود بخشد. افراد شاد احساس امنیت بیشتری در محیط خانه و جامعه دارند، آسان تر تصمیم می گیرند و روحیه مشارکتی بالاتری دارند. شادمانی همواره با خرسندی، خوش بینی، امید و اعتماد همراه است؛ از این رو، می تواند نقشی تسهیل گر در توسعه پایدار جوامع داشته باشد.

– مبانی نظری در قرآن و روایات

اساس خلقت هستی به گونه ای است که خود به خود، شادی هایی برای آدمی فراهم می آورد. طلوع خورشید، صبح پر لطافت، بهار طرب انگیز، آبشارهای زیبا، گل های رنگارنگ، پیوند دو انسان و بسیاری دیگر از پدیده های جهان، برای انسان شادی آور و مسرت بخش است. همچنین طبق آموزه های تشیع، شیعیان هنگام شادمانی اهل بیت علیهم السلام، شاد و هنگام حزن و اندوه آنان، محزون هستند و این بیان لزوم وجود شادی در زندگی را نشان می دهد؛ هر چند گاهی حوادث تلخی هم رخ می دهد که باید به آنها عکس العمل مناسب نشان داد. همچنین توصیه می شود که در زمان مواجهه با افراد، باید چهره ی شاد داشته باشیم و اگر غم و اندوهی داریم، آن را در دل نگه داریم و در چهره نمایان نکنیم.

حد و اندازه‌ای که اسلام درباره‌ی شادی بیان می‌کند، این است که مسلمانان نباید دچار افراط و تفریط شوند. برای مثال اسلام شادی، نشاط و شوخی کردن با نامحرم را نمی‌پسندد؛ اما شادی با محارم را اتفاقی طبیعی و مقبول می‌داند. نشاط و شادمانی، گستره‌ای وسیع دارد؛ اما در نوعی از تقسیم‌بندی می‌توان آن را به سه قسمت تقسیم کرد:

۱. شادی‌های واقعی، عمیق و تعالی‌بخش

طبق نظر اندیشمندان اسلامی، مانند: فارابی، ابن سینا، غزالی و رازی و روان‌شناسانی، مانند: فروید، از دلایل اصلی کاهش نشاط و به‌وجود آمدن افسردگی، احساس فقدان و از دست‌دادن فرد یا شیء محبوب است. توصیه‌های اسلام و روان‌شناسان اسلامی این است که انسان سالم نبایستی به محبوب‌های فناپذیر و از بین رفتنی وابستگی و دلبستگی یابد که با از دست‌دادن آنها دچار احساس غم و اندوه شود. در این زمینه، حضرت علی علیه السلام در کلامی گوه‌ربار می‌فرمایند: «شادی انسان، از به‌دست آوردن چیزی است که هرگز آن را از دست ندهد».

اسلام مصداق شادی‌های پایدار و زوال‌ناپذیر را راز و نیاز عاشقانه، دعا و نیایش با شور و حال، نماز با حضور قلب، کمک به انسانی افتاده، نوازش یتیمی غمگین، سیرکردن گرسنه‌ای بینوا، دیدار بستگان، گفت‌وگو با دوستی صمیمی، ابراز عشق به همسر و فرزندان، ایجاد سرور در دل‌ها و ... معرفی کرده است و اینها طرب و شادی بیشتر و پایدارتری را ایجاد می‌کند.

۲. شادی‌های گذرا

این شادی‌ها از هیجانات موقت و عوامل ساختگی و فعالیت‌های زیان‌بار پدید می‌آیند، مانند شادی ناشی از مصرف مواد مخدر و موسیقی‌های مبتذل. نبودن لذت‌های واقعی سبب می‌شود که مردم به‌دنبال هیجان‌های تازه باشند و این هیجان‌ها وقتی به اوج می‌رسند، دلتنگی به‌دنبال دارند، چون هیجان تجربه می‌شود، اما شخص رشد نمی‌کند و مرزهای روانی وی افزایش نمی‌یابد. این‌گونه شادی‌ها که همراه با هوس‌رانی و شهوت

است، انسان را به سرعت از خداوند دور می‌کند، از درک حقایق باز می‌دارد و واقعیت‌ها را شوخی جلوه می‌دهد.

۳. هیجانی به نام شادی

اسلام ضمن توجه به شادی‌های واقعی، به شناخت و انس با شادی‌های معنوی و عمیق همراه با احساس مداوم زیبایی سفارش می‌کند و دریچه‌ی نوینی از شادابی پایدار را به‌سوی انسان می‌گشاید. لذت و خوشی فقط با عوامل مادی به‌دست نمی‌آید، بلکه عوامل معنوی نیز در ایجاد شادی مؤثرند. شادی، احساسی درونی با منشأ باطنی است و آثار بیرونی هم دارد، اما تا زمانی که خود را آماده‌ی خوش رفتاری و خوش‌رویی نکنیم، در رفتار ما تجلی پیدا نخواهد کرد.

۲. شادی و غم در قرآن

شادی در قرآن کریم جایگاه ویژه‌ای دارد و به‌گونه‌های متفاوتی قرآن آن را تأیید و بر آن توجه می‌کند؛ اسلام شادی بیهوده و عبث را تأیید نمی‌کند، بلکه شادی سازنده و همراه با اهداف الهی و انسانی را می‌پذیرد.

۲،۱. اقسام فرح

فرح، انبساط قلب به لذتی گذرا است و احساس سبکی و زنده دلی قلب است. قرآن حتی گاهی امر به شادی می‌کند و می‌فرماید «بگو به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند»^۱ در مقابل، محدودی شادی را چنین مشخص می‌کند که شادی همراه با غرور و خود برتربینی مذمت و نکوهش می‌شود^۲

انواع فرح و شادمانی در قرآن عبارت‌است از:

^۱ یونس آیه ۵۸

^۲ قصص: ۷۶

فرح و شادمانی ناپسند: این نوع شادمانی در برابر گناه، طغیان و رذایل اخلاقی است. شادی به مظاهر دنیوی (رعد: ۲۶)، مال و ثروت (قصص: ۷۶)، به علم و دانش (غافر: ۸۳)، توأم با فراموشی (هود: ۱۰)، غفلت (شورا: ۴۸) و تمسخر (مؤمنون: ۱۰۹ و ۱۱۰) از این قسم است.

فرح و شادمانی پسندیده: مقصود از فرح و شادمانی پسندیده، شادمانی به فضل و رحمت الهی است. این نوع شادی را قرآن تأیید و به آن امر می‌کند و در سوره یونس آیه ۵۸ می‌فرماید: «بگو به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند که این از همه‌ی آنچه گردآوری کرده‌اند، بهتر است» فضل، چیزی است که زائد بر حد اعتدال باشد و هر بخششی را فضل گویند که بر عطاکننده لازم نباشد. به عبارتی، اگر فرد به دلیل کارهای صالح و خیرات خویش شادمان است، به سبب کاری نیست که انجام داده، بلکه به علت فضلی است که توفیق انجام کار خیر را بر او داده است؛ در این صورت، شادمانی توحیدی و پایدار است. اگر کسی وسعت فضل الهی را بداند، غم و غصه از دل او می‌رود و هیچ‌گاه نگران نیست. چنین کسی خود را محتاج دیگران نمی‌بیند و در همه‌ی پیشامدهای زندگی، اعتقاد او به گنجینه‌های تمام نشدنی فضل و رحمت الهی است. بنابراین ریشه‌ی غم و غصه، جهل به پروردگار و فضل و رحمت است.

۲.۲. عوامل مؤثر بر شادی

از جمله عوامل مؤثر بر شادی می‌توان به ایمان و اعتقاد قلبی، رضایت، مبارزه با نگرانی، تبسم و خنده، مزاح و شوخی، بوی خوش، پوشیدن لباس‌های روشن، حضور در مجالس شادی، ورزش، امید به زندگی، نگاه کردن به طبیعت و تفریح و سیر و سفر اشاره کرد که برای هر یک از این عوامل، مصادیق زیادی و متون روان‌شناسی نیز می‌توان یافت.

ایمان: مهم‌ترین عامل شادی است. نداشتن نگرانی، اضطراب و افسردگی و رسیدن به اطمینان قلبی، اساس هر نوع شادی است و این فراهم نمی‌شود مگر با ایمان به قدرت خداوندی که سرچشمه همه نیکی‌ها است؛ به طوری که در آیه ۲۷ و ۲۸ سوره رعد بیان شده است: «الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب: آنان که ایمان آورده و دل‌های خویش را به یاد خدا آرامش بخشیده‌اند، آگاه باشند که دل‌ها

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

هنگامی که پیامبر صلی الله و علیه و آله وحی را به مردم ابلاغ فرمود، برخی از آنان که علم بشری داشتن 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 و آنها را در خود فرو برد و به علم ناقص و اندک خودشان پنداشتند که از دیگر عوامل شادی، حضور در مجالس شادی و جشن است. جشن و برپایی مجالس شادی به مناسبت‌های مختلف در اسلام وجود دارد و تأیید 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 ترشرویی 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 عرضه راهکارهای شادی‌آفرین و عوامل آن، مقتضیات و شرایط آن را نیز بیان فرموده است تا شادی و نشاط در بستری سالم انجام شود. از این‌رو، 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، به‌عنوان 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 به‌عنوان یک رفتار، از این قاعده جدا 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 از عوامل برجسته شادی است، اگر به سبک سری، 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. اگر شوخی از حد خارج شود و به بیهودگی یا زیاده‌روی بینجامد، باز از نظر اسلام، عملی ناپسند خواهد بود؛ امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «زیاد شوخی کردن، آبرو را می‌برد».

خنده و تبسم که از دیگر عوامل نشاط و شادی است، باید صادقانه بوده، شخصیت آدمی را لکه‌دار نکند. خنده از نظر اسلام، وقتی مؤثر 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 شأن مقام انسان و آرمان‌های والای او باشد؛ زیرا گاه محتوایی مفید در قالبی نامناسب، نتیجه‌ای معکوس دارد و به‌همین دلیل در روایات، قهقهه از شیطان تلقی شده و تبسم، بهترین خنده دانسته شده است 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. 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 و گرنه اسلام، اصل شادی را نه تنها ناپسند نشمرده، بلکه آن را تأیید و توصیه کرده است. با این مقدمه، به برخی از روایاتی می‌پردازیم که به شرایط شادی و نشاط اشاره دارند.

پرهیز از گناه

در مجالس شادی باید از گناه و معصیت پرهیز کرد، اما صادق علیه السلام می‌فرمایند: «لاینبعی للمؤمن ان یجلس مجلسا یعصی الله فیه و لایقدر علی تغییره»؛ سزاوار نیست مؤمن در مجلسی بنشیند که در آن معصیت خدا می‌شود و او نمی‌تواند آن را تغییر دهد.

- پرهیز از آزار مؤمنان

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 صلی الله و علیه و آله فرمودند: «من اذی مؤمنا فقد اذانی؛ کسی که مؤمنی را آزار دهد، مرا آزار داده است» هشام بن سالم گوید: از امام صادق علیه السلام شنیدیم که می‌فرمود: خداوند می‌فرماید: «لیاذن بحرب منی من اذی عبدی المؤمن ان کس که بنده مؤمن مرا بیازارد، با من اعلان جنگ می‌دهد»

۵,۳. پرهیز از لهو

در آیین اسلام، سرگرمی‌های زیانبار و غفلت‌زا ممنوع است. موسیقی مطرف و غنا، از سرگرمی‌های زیانبار است که آدمی را از توجه به خدا و آخرت باز می‌دارد؛ از این‌رو، بایسته است که مؤمنان از آن پرهیز کنند. مراجعه به رساله‌ها و فتاوی مراجع، نمونه‌های زیادی از احکام مربوط به رعایت حریم شادی و تفریح را در اختیار مراجعه‌کنندگان قرار می‌دهد.

نتیجه‌گیری

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 نبود شناخت درست آموزه‌های دینی است، رویکردی متعادل، واقع‌گرا و علمی نسبت به دین وجود دارد که 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 بیان او است 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 با کمک متون دینی، تأیید و اثبات شده است؛ زیرا زندگی یکنواخت و فشارهای کاری، خستگی و ملال روحی را به دنبال دارد. از این رو، به عنوان امری ضروری، چگونگی نشاط و عوامل نشاط‌آور، مانند استفاده از لذت‌ها، سخنان نغز و شادی آفرین که می‌تواند از این خستگی و ملال بکاهد، در روایات متعدد بیان شده است. در روایات پیشوایان دینی، نحوه تقسیم اوقات و ساعات شبانه روز به بخش‌های مختلف، مورد عنایت قرار گرفته است که یکی از آن بخش‌ها به نشاط و شادی و لذت‌های روانی اختصاص دارد. این امر دلیلی بر مثبت‌بودن 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. تأکید اهل بیت علیهم السلام و پیشوایان دینی به آموزش برخی از ورزش‌ها به فرزندان و برشمردن ثمرات و فواید سیر و سفر و تفریح، دلیلی قطعی بر مطلوب‌بودن 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 فراهم شود که از ضروریات زندگی است.

فهرست منابع

قرآن کریم.

نهج البلاغه.

ابن ابی الحدید (۱۴۰۴ق) شرح نهج البلاغه، قم: کتابخانه آیت‌الله مرعشی نجفی.

شمسای، مهدی (۱۳۹۲) شادی و نشاط، تهران: مؤسسه نشر شهر.

مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، مواظ امامان (علیهم السلام) (ترجمه جلد ۷۵ بحار الأنوار)

مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، ایمان و کفر (ترجمه کتاب الإیمان و الکفر بحار الأنوار جلد ۶۴ / ترجمه

عطاردی)؛ ج ۲؛

محمّدی ری شهری، محمد (۱۳۶۲) میزان الحکمة، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵) اصول کافی، تهران: دارالکتب اسلامی.

کار، آلان (۱۳۸۵) روان شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی های انسان، حسن پاشاشریفی،

جعفر نجفی زند و باقر ثنائی، تهران: انتشارات سخن.