

راهکارهای ایجاد و ارتقاء نشاط و شادی در میان طلاب از منظر اسلام

مهتاب طاهری^۱ - زیبارنگین - زهرا صفری

چکیده

معنی نشاط در عربی اهتزاز و حرکت و در فارسی خوشی، شادمانی، طرب و سرزندگی و شادی از هیجانات انسان و به معنی خوشحالی، نشاط، طرب، سرور و فرح است. شادی و نشاط باعث سلامتی و افزایش توانایی انسان می شود. عبادت، تحصیل، تربیت فرزند و ... در سایه شادی و نشاط به نحو مطلوب به سامان می رسد. شادی و نشاطی که از توجه به اهداف معنوی و انجام امور مورد تأیید دین ناشی شود، ماندگار و از نظر اسلام مطلوب است. عوامل مادی و عوامل معنوی باهم در ایجاد شادی و افزایش آن مؤثرند. طلاب اگر به ایجاد و افزایش شاد و نشاط در زندگیشان توجه کنند، می توانند در ایجاد شادی و نشاط در جامعه مؤثر باشند. مسأله ی راهکارهای ایجاد و افزایش نشاط و شادی در میان طلاب از منظر اسلام، مسأله ی مهمی است که ضرورت دارد برای ترویج شادی و نشاط مطلوب اسلام و ترغیب مردم به سوی آن و به سمت طلاب، به آن پرداخته شود. هدف مقاله بررسی راهکارهای ایجاد و افزایش شادی و نشاط در میان طلاب از نظر اسلام، به روش توصیفی و کتابخانه ای است. از جمله راهکارهای اسلامی ایجاد شادی در میان طلاب؛ رضایت به مقدرات الهی، فرزندآوری، مسافرت و شوخی و مزاح بجا و از مهم ترین راهکارهای افزایش شادی و نشاط در میان طلاب: افزایش مجالس شادی پیامبر و اهل بیت علیهم السلام، افزایش دعا و نیایش خالصانه با خدا، شرکت هرچه بیشتر در انجام کارهای خیر، انجام تفریحات و بازی های حلال دسته جمعی، ابراز محبت به اطرافیان و مردم و ... است.

کلید واژه ها: راهکار، ایجاد، افزایش، نشاط، شادی، طلاب، اسلام.

۱ - حوزه علمیه فاطمه الزهرا (سلام الله علیها) اسلام آباد غرب.

مقدمه

شادی و نشاط، لذت بخش ترین حسی است که افراد در جست وجوی آن هستند و کیفیت زندگی خود را بر اساس میزان آن می سنجند. شادی و نشاط، یکی از ضرورت های اجتناب ناپذیر زندگی و باعث سلامتی و افزایش توانایی افراد می شود و بدون آن امکان انجام امور زندگی باکیفیت مطلوب میسر نیست. عبادت، تحصیل، تولید، تربیت فرزند و مسئولیت پذیری و ... همگی در سایه شادی و نشاط به نحو مطلوب به سامان می رسد. شادی و نشاطی تداوم دارد که از درون انسان برخاسته و در عمق وجودش نهادینه شده باشد. شادی و نشاطی که از توجه به ارزش ها و اهداف معنوی، انجام امور خیرخواهانه و خداپسندانه، بازی و سرگرمی های حلال و مورد تأیید دین و از این گونه امور ناشی شود، ماندگار و پایدار و از دیدگاه اسلام مطلوب خواهد بود.

اسلام ضمن توجه به شادی های واقعی و درونی، به شناخت و انس با شادی های معنوی و عمیق همراه با احساس مداوم درک زیبایی ها سفارش کرده است. تنها عوامل مادی در ایجاد و افزایش شادی و نشاط دخیل نیستند، بلکه عوامل معنوی نیز در ایجاد شادی و افزایش آن مؤثرند. طلاب علوم دینی اگر به ایجاد یک زندگی شاد و همراه با افزایش نشاط توجه داشته باشند، می توانند در ایجاد شادی و نشاط در میان مردم جامعه هم مؤثر باشند. بنابراین مسأله ی راهکارهای ایجاد و افزایش نشاط و شادی در میان طلاب با توجه به دیدگاه اسلام، مسأله ی مهمی است که ضرورت دارد برای ترویج شادی و نشاط مطلوب اسلام و ترغیب مردم به سوی آن و اقبال هرچه بیشتر مردم به سمت مبلغان دینی یا همان طلاب، به آن پرداخته شود.

هدف مقاله بررسی راهکارهای ایجاد و افزایش شادی و نشاط در میان طلاب علوم دینی از دیدگاه اسلام، به منظور اثرگذاری هرچه بیشتر این مبلغان بر روی مخاطبان و جذب آنان به سوی شادی های مطلوب دینی و شادی معنوی و موردپسند خداوند است.

۱- مفهوم شناسی

۱-۱- نشاط

نشاط واژه عربی از ماده «نشط» است که ابن فارس آن را به معنی اهتزاز و حرکت می‌داند و درباره این واژه می‌نویسد «نشاط حالتی شناخته شده در انسان که به دلیل اهتزاز و حرکت به وجود می‌آید»^۱ در فارسی نشاط را «خوشی، شادمانی، خرمی، سرور، شادی، طرب، سرزندگی، زنده دلی و خوشی»^۲ معنی کرده‌اند. همچنین فرهنگ عمید نشاط را به معنی «شادی، خوشی، خوشحالی» معنی کرده است.^۳

۱-۲- شادی

شادی از هیجان‌های انسان به شمار می‌رود و هر کس به تناسب حال خود آن را تجربه می‌نماید. در فارسی برای شادی معانی نظیر «شادمانی، خوشحالی، بهجت، ابتهاج، بشاشت، مسرت، نشاط، طرب، ارتیاح، وجد، انبساط، سرور، فرح و سراء»^۴ ذکر کرده‌اند. معادل شادی در عربی سرور و فرح است که سرور به معنای خوشحالی حقیقی می‌باشد^۵ و فرح خوشحالی کاذب است برخی معتقدند فرح به سه معنی مختلف دارد «سرور: شادی، رضا: شادمانی، فرح: افراط در شادی» است^۶ مصطفوی فرح را «شادمادی خارج از اعتدال و همراه باطل و ظلم، به قصد ریا و خودنمایی» می‌داند.^۷

۲- معیارهای شادی و نشاط مطلوب از نظر اسلام

۱ - ابن فارس، احمد بن زکریا، معجم مقاییس اللغة، ص ۹۵۴

۲ - دهخدا، لغت نامه، ذیل واژه نشاط

۳ - عمید، فرهنگ عمید، ذیل واژه نشاط

۴ - دهخدا، لغت نامه، ذیل واژه شادی

۵ - عسکری، حسن بن عبدالله، فروق اللغویه، ص ۲۷۷

۶ - فیومی، احمد بن محمد، مصباح المنیر، ص ۴۶۶.

۷ - مصطفوی، حسن، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۱، ص ۲۸۸

غم و شادی، به معیار و ارزش هر فرد بستگی دارد. گاهی خوشحالی یک شخص، به عفو و گذشت است و برای دیگری، به انتقام و کینه توزی. برخی شادی را در ارتکاب گناه، شرکت در مجالس گناه و لذت های نامشروع می دانند و عده ای هم شادی حقیقی را در ترک گناه و پرداختن به لذا ید مشروع می دانند. در آموزه های اسلامی، در انجام گناه هیچ گونه شادی وجود ندارد^۱. حاکمیت ارزش ها، رعایت حقوق شهروندی و آخرت مداری نیز از معیارهای مهم شادی است. امام صادق (علیه السلام) فرمود: «شادی، به سه خصلت است: وفاداری، رعایت حقوق دیگران و ایستادگی در گرفتاری ها و مشکلات»^۲.

خدا محوری مهمترین معیار شادی و نشاط در اسلام است و خداوند در آیاتی از قرآن مؤمنان را به شادی دعوت کرده و شادی مؤمنین به لطف و فضل خدا در قرآن مورد ستایش واقع شده: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ» بگو: «به فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند.» و این از هر چه گرد می آورند بهتر است»^۳ همچنین در احادیث شادی را در سایه اطاعت خداوند دانسته اند «سرور المؤمن اطاعه ربّه و حزنه علی ذنبه؛ شادی مؤمن به اطاعت پروردگار و حزنش بر گناه و عصیان است»^۴.

اسلام شاد نمودن دیگران از جمله کارهای نیک می داند و پیروانش را به پاک کردن اندوه از دل مؤمنان توصیه می کند و همچنین به محکم کردن پیوندها توجه ویژه دارد. امام صادق (علیه السلام) در این زمینه می فرماید: «تبسم مؤمن به مؤمن و زدودن اندوه از چهره مؤمن، از حسنات

۱ - تمیمی آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۱۸۷

۲ - ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۳۲۳

۳ - یونس / ۵۸.

۴ - محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۴، ص ۴۳۷.

است و زدودن گرد و غبار از چهره مؤمنان از حسنات است و بهترین اطاعت خداوند و محبوب ترین آن نزد خداوند، خوشحال کردن مؤمنان است»^۱

۳- عوامل ایجاد شادی و نشاط در میان طلاب

۳-۱- رضایت به مقدرات الهی

بسیاری از اوقات در زندگی، مشکلاتی پیش می آید که انسان از وقوع آن راضی نیست و با دید ظاهری، مانع اهداف و امیال اوست. بیشتر ناخرسندی‌ها این هنگام آشکار می‌گردد؛ چون انسان می‌خواهند به هر طریقی بر مشکلات غلبه کند، در صورتی که بهترین راه برای غلبه بر این گونه اتفاقات، کنار آمدن و تحمل آنهاست. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «نشاط و شادی، در پرتو راضی بودن به رضای خدا و یقین به دست می‌آید و اندوه و غم، در شک و ناخشنودی از مقدرات الهی حاصل می‌شود».^۲

بنابراین، یکی از عمده‌ترین راه‌های احساس خوشبختی در زندگی، رضایت و خشنودی به قضا و قدر الهی است، آن چنان که امام علی علیه السلام می‌فرماید: «إِنْ رَضِيتُمْ بِالْقَضَا طَلَبْتُمْ عِشْكُمْ؛ اگر به مقدرات الهی راضی شدید، زندگی شما شیرین و گوارا می‌شود»^۳ این نشان می‌دهد زمانی که در زندگی طلاب مشکلاتی پیش آید آنها می‌توانند با رضایت به قضای الهی زمینه شادی و رضایت از زندگی را در خود فراهم کنند.

۳-۲- فرزندآوری

فرزندآوری، یکی از نشانه‌های سلامت روانی خانواده محسوب می‌شود. کودکان به طور طبیعی منبع شادی و لذت در خانواده بوده و باعث سلامت و بهداشت روانی خانواده می‌گردند. تولد کودک

۱ - کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۸۸.

۲ - مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۱۹۵

۳ - شیخ الاسلامی، گفتار امیرالمؤمنین (ع)، ج ۲، ص ۵۹۷

و برای هرکس بخواهد (و مستحق ببیند) تنگ قرار می دهد ولی آنها به زندگی دنیا شاد (و خوشحال) شدند در حالی که زندگی دنیا در برابر آخرت، متاع ناچیزی است»^۱

۴-۶- گشاده رویی و لبخند زدن مداوم

خندیدن از نمونه های شادمانی است خنده جدا از نوع و اندازه آن برای انسان امری ضروری است تبسم ابزاری است که اسلام برای شادی به پیروان خود توصیه کرده است به گونه ای که در توصیف رسول خدا (صلی الله علیه و آله) آمده که ایشان صاحب اخلاقی لطیف و نرم و چهره ای خنده رو و گشاده بود.^۲ در رابطه میان افراد، در جوامع گوناگون شوخی، لازمه زندگی اجتماعی و داشتن ارتباط های سالم و شادی بخش، میان مردم است. در فرهنگ دینی، شوخی در شمار خصلت های مثبت و پسندیده قرار دارد و مزاح و شوخ طبعی یکی از ویژگی های افراد مؤمن است. داشتن چهره گشاده، باعث می شود ارتباط سالم را با دیگران برقرار کرد و زمینه شادی و نشاط را فراهم می کند.

معصومین (علیهم السلام) نیز در عمل، این گونه بوده اند. شوخی کردن، اگر در حد و مرز مجاز و معقول باشد، شادی آور است و پیامبر صلی الله علیه و آله شاد کردن مردم باایمان را تمجید کرده است: «إِنَّ مِنْ أَحَبِّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ إِدْخَالَ السَّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ؛ از محبوب ترین کارها نزد خدای متعال، وارد ساختن شادمانی بر دل مؤمنان است».^۳

یونس شیبانی از امام صادق علیه السلام نقل کرده که آن حضرت پرسید: شوخی و مزاح کردن شما با یکدیگر چگونه است؟ گفتم: اندک است. حضرت با لحنی عتاب آمیز فرمود: چرا با هم مزاح و شوخی ندارید؟ «فَإِنَّ الْمُدَاعِبَةَ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ؛ شوخی و مزاح، بخش و جزیی از خوش رفتاری و

۱ - رعد / ۲۳

۲ - طباطبایی، سید محمدحسین، سنن النبی، ص ۶۱.

۳ - کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۸۹

حسن خلق است.» و تو می خواهی از این طریق، سرور و شادی بر دل برادرت وارد کنی، پیامبر هم با افراد شوخی می کرد و می خواست آنها را شادمان سازد»^۱

۴-۷- ابراز محبت به اطرافیان و مردم

در اسلام اولین قدم در ارتباط با دیگران و اظهار محبت، سلام کردن است، سلام در واقع درخواست امنیت و سلامتی برای مخاطب می باشد سلام کردن به سایرین حس امنیت و آرامش را در انسان تأمین می کند اهتمام به امور مسلمانان و برطرف کردن نیازهای آنها از مصداق روابط محبت آمیز در جامعه اسلامی است. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: «هر کس صبح کند در حالی که به امور مسلمانان اهتمام نورزیده باشد، مسلمان نیست»^۲ شیوهی پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) این گونه بود که با محبت به کودکان، اعضای خانواده، اصحاب و خویشان آنها را شاد می کرد و تعالیم خود را در بستر شادی و محبت آموزش می داد. این گونه رفتارهای پیامبر اکرم الگوی خوبی برای همه افراد جامعه به خصوص طلاب است که با تأسی به ایشان روابط خود را با دیگران بهبود بخشند و زندگی خود را با شادی و نشاط همراه سازند.

۱ - مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۲۹۸

۲ - کلینی، اصول کافی، ج ۳، ص ۲۳۸.

نتیجه گیری

اسلام به نیازهای فطری بشر توجه دارد و داشتن روحیه شاد و بانشاط را برای زندگی موفق و کارآمد ضروری می داند. شادی حقیقی، شادی ای است که برخاسته از ارتباط بین خالق و مخلوق و برآورده کننده نیاز انسان به آرامش است.

در آموزه های اسلامی شادی و نشاطی مطلوب است که حاصل اطاعت، بندگی، ذکر و یاد خدا و رضایت به مقدرات الهی، انجام کارهای خیر، مسافرت های حلال، شوخی و لطیفه های بجا و مناسب، فرزندآوری و ... باشد و شادی برخاسته از گناه و فساد، آزار و اذیت و تمسخر دیگران، حضور در مجالس لهو و لعب و... ممنوع است.

طلاب علوم دینی مبلغان اسلام هستند و موظفند با بهره گیری از دستورهای دینی، محیطی شادی و نشاط مطلوب دینی را در جامعه ترویج دهند. برای این منظور باید ابتدا در میان خودشان این شادی و نشاط را ایجاد کرده و افزایش دهند. راهکارهایی که برای ایجاد شادی و نشاط در میان طلاب وجود دارد از قبیل؛ رضایت به مقدرات الهی، فرزندآوری، مسافرت و شوخی و مزاح بجا که در اسلام به آنها سفارش فراوان شده است

علاوه بر این با توجه به دستورات اسلامی، از مهم ترین راهکارهایی که برای افزایش شادی و نشاط در میان طلاب وجود دارد، می توان به موارد زیر اشاره کرد: افزایش مجالس شادی پیامبر و اهل بیت علیهم السلام، افزایش دعا و نیایش خالصانه با خدا، شرکت هرچه بیشتر در انجام کارهای خیر، انجام تفریحات و بازی های حلال دسته جمعی، قناعت و رهایی از دلبستگی به دنیا، گشاده رویی و لبخند زدن مداوم و ابراز محبت به اطرافیان و مردم، که بهره گیری از آنها می تواند شادی و نشاط را نه تنها در میان طلاب بلکه در کل جامعه افزایش دهد.

فهرست منابع

* قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند.

* نهج البلاغه.

۱. ابن فارس، احمد بن زکریا، معجم مقاییس اللغة، ترجمه عبدالسلام، محمد هارون، قم، دارالفکر الطبعة، ۱۳۹۹ق
۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم ودرر الکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶.
۳. جوادی آملی، عبدالله، مفاتیح الحیاه، قم، اسرا، ۱۳۹۱.
۴. حائری کرمانی، حسین، سخنان گهربار حضرت امام علی بن موسی الرضا (ع) به انضمام سخنانی از امام کاظم (ع) و امام محمد تقی (ع)، مشهد، سازمان چاپ مشهد، ۱۳۶۳.
۵. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، تهران، مکتب الاسلامیه، ۱۳۷۲.
۶. حرانی، ابن شعبه، تحف العقول، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴.
۷. دانش، شکرالله، شادی و نشاط در متون اسلامی، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۸۴.
۸. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.
۹. شیخ الاسلامی، سید حسین، گفتار امیرالمؤمنین علیه السلام. قم: چاپخانه صدر، ۱۳۷۷.
۱۰. طباطبایی، سید محمدحسین، سنن النبی، قم، انتشارات صراط، ۱۳۸۳.
۱۱. عسکری، حسن بن عبدالله، فروق اللغویه، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه، ۱۴۱۲ ق.
۱۲. فریادرس، علی، شادی و نشاط در خانواده از منظر دین و رسانه، فصلنامه طوبی، شماره ۴۵، زمستان ۱۳۹۲.
۱۳. فیومی، احمد بن محمد، مصباح المنیر، قم، دارالهجره، ۱۴۰۵ ق.
۱۴. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.

۱۵. لیثی واسطی، کافی الدین، عیون الحکم والمواعظ، مؤسسه فرهنگی دارالحديث، اول، ۱۳۷۷.
۱۶. متقی، علی بن حسام‌الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، تحقیق، محمود عمر الدمیاطی. بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۳۷۴.
۱۷. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت مؤسسه الوفا، ۱۴۰۳ق.
۱۸. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه، ۱۳۶۲.
۱۹. مصطفوی، حسن، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰.
۲۰. همتی، عصمت، تبیین دعا و مبانی نظری آن در نظام تربیتی اسلام با تکیه بر صحیفه سجادیه، فصلنامه آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، دوره ۷، شماره ۲.