

راهکارهای ایجاد نشاط و شادی در خانواده

مریم محیسنی پور^۱

چکیده

در دین مبین اسلام، در آیات و روایات، برای ایجاد شادی و نشاط راهکارهایی از قبیل ایمان و تقوی الهی خانواده، پرهیز از گناه در آنها، قناعت، مسافرت، شرکت در مجالس جشن و شادی (حلال)، هدیه دادن اعضای خانواده به یکدیگر، سفارش فراوانی شده است. اسلام، دینی جامع میباشد که برای تمامی ابعاد زندگی بشر واز جمله خانواده، برنامه داشته و دستورات لازم را ارائه نموده است. در این مقاله، سعی شده است، موضوع شادی و نشاط و راهکارهای آن از نظر دین مبین اسلام مورد بررسی قرار گیرد. و روش تحقیق، کتابخانه ای بوده و درباره موضوعاتی مانند تعریف نشاط، راهکارهای آن در زندگی مشترک، ویژگیهای نشاط و شادی اصیل و آثار مثبت آن در زندگی مشترک طبق آیات قرآن مجید و روایات ائمه معصومین (علیهم السلام) و پیامبر گرامی (صلی الله علیه و آله و سلم) بحث خواهد شد.

واژگای کلیدی: شادی، نشاط، سبک زندگی، شادی مذموم، شادی ممدوح

^۱ طلبه حوزه علمیه خواهران کوثر خرمشهر

مقدمه

نشاط و شادی از نیازهای فطری و ضروری انسان به شمار می آید و می توان آنرا از عوامل مهم سلامت خانواده دانست. اسلام دین فطرت است و به تمام نیازهای طبیعی و فطری انسان توجه کامل دارد. از این رو به شادی و شاد زیستن توصیه کرده، و برای آن راهکارهای مناسبی ارائه نموده است. البته شادی و نشاط در زندگی مشترک و خانواده تنها با عوامل مادی بدست نمی آید، بلکه عوامل معنوی تاثیر زیادی در آن دارد.

مسئولیت پذیری، تربیت فرزند، استحکام خانواده، همگی در سایه شادی و نشاط به نحو مطلوب و سلامتی روحی و معنوی خانواده می باشد. در آموزه های دینی موضوع نشاط، شادابی در خانواده اهمیت فراوانی دارد و از مقوله های نشاط بخش در چهارچوبی کاملا منطقی و دور از هرگونه افراط و تفریط تمجید شده است.

مفهوم شناسی

شادی و نشاط در لغت:

شادی یکی از هیجان های اساسی بشر به شمار می آید و هر کس به تناسب حال خود آن را تجربه و احساس می کند، در فرهنگ و ادب فارسی برای شادی مفاهیمی نظیر شادمانی، خوشحالی، بهجت، ابتهاج، بشاشت، مسرت، نشاط، طرب، ارتیاح، وجد، انبساط، سرور، فرح و سراء آورده شده است^۱ شادی و نشاط طبق آیات و روایات:

مفهوم شادی و نشاط در قرآن مجید بل الفاظ مختلفی و بنا به حالاتی ۲۵ بار ذکر شده است، با الفاظی مانند سرور، فرح، مرحف بطر و..... سرور به معنی خوشحالی حقیقی، فرح به معنی خوشحالی کاذب یا توهم

خوشحالی، مرح به معنی افراط در شادی که منجر به حرکات کودکانه میشود، و بطر به معنی شادی باطل بکار رفته است. از مهمترین معیارهای شادی و نشاط ممدوح (ستایش شده)، در قرآن مجید شادی و نشاط با محوریت توحید است.

^۱ دهخدا، ۱۳۶۱، واژه شادی

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله زندگی را که در آن شادی نباشد نفی می کند و می فرماید: «لَا خَيْرَ... فِي الْوَطَنِ إِلَّا مَعَ الْأَمْنِ وَالسُّرُورِ؛ جز با امنیت و شادی، را با خوشحال کردن خود و خداوند باری تعالی گره زده و فرموده است: «مَنْ سَرَّ الْمُؤْمِنَ فَقَدْ سَرَّنِي، وَمَنْ سَرَّنِي فَقَدْ سَرَّ اللَّهُ؛ هر که مؤمنی را خوشحال و شاد کند، مرا شاد کرده و کسی که مرا شاد کند خدا را شاد نموده است.»^۱ از معیارهای شادی و نشاط در دین مبین اسلام پرهیز از گناه می باشد..

امام سجاد علیه السلام نیز افراد را از شادی هنگام گناه نهی می کند و می فرماید: «إِيَّاكَ وَالْإِبْتِهَاجُ بِالذَّنْبِ فَإِنَّ الْإِبْتِهَاجَ بِهِ أَعْظَمُ مِنْ رُكُوبِهِ»؛ از شادی هنگام گناه بپرهیز که این شادی بزرگ تر از خود گناه است.»^۲

باید توجه داشت که تعریف دقیقی از شادی در دست نیست. آنچه به عنوان تعریف شادی گفته شده، تبیین حقیقت آن نیست؛ بلکه اشاره اجمالی به مفهوم آن یا بیان زمینه ها و یا آثار و نشانه های آن است، مانند این که: شادی احساسی است که از حس رضایتمندی و پیروزی به دست می آید. سرور، حالت خوش و لذت بخشی است که از علم و آگاهی به اینکه یکی از هدف ها و آرزوها انجام یافته است یا انجام خواهد یافت به انسان دست می دهد. حس شادی، ترکیبی است از عواطف مثبتی چون: خوشحالی، هیجان و برانگیختگی حسی، با این شرط که عواطف منفی مانند: احساس ملال، بی علاقه و افسردگی نیز در پایین تر حد ممکن باشند.^۳

بنابراین شادی یعنی بالا بودن عواطف مثبت همراه با پایین بودن عواطف منفی. با نگاهی به تعاریفی که برای شادی ارائه شده معلوم می شود که حس شادی مانند دیگر احساسات انسان، با لفظ قابل تبیین و تفسیر نیست و تنها کسی می تواند حقیقت آن را درک کند که دارای این حس است. از این رو راهی برای تعریف آن جز اشاره به مقارنات، مبادی، آثار و لوازم آن وجود ندارد. کوتاه ترین و دقیق ترین تعاریف، سخنی است که از امام علی علیه السلام در این باره نقل شده که می فرماید: السُّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ وَيُثِيرُ النَّشَاطَ؛ شادی، دل را باز می کند و موجب نشاط می گردد.

^۱ ابن بابویه، ۱۳۶۷، ج ۴، ص ۳۷۰

^۲ مجلسی، ج ۷۸، ص ۱۵۹

^۳ مقالات فلسفی: ج ۲ ص ۶۶؛ اخلاق در قرآن: ص ۳۴۳

بر پایه این سخن، سرور و شادی، حالتی است که در اثر آن، اولاً دل و جان انسان باز می شود، یعنی آدمی در درون احساس گسترده‌گی و آسایش می کند؛ ثانیاً موجب نشاط، سرزندگی و آمادگی روحی برای کار و تلاش بیشتر می گردد. ایشان در مقابل، درباره غم و اندوه نیز می فرماید: **الْغَمُ يَقْبِضُ النَّفْسَ وَ يَطْوِي الْأَنْبَسَاطَ**؛ اندوه، تنگنای روانی ایجاد می کند و انبساط خاطر را از بین می برد.

با الهام از دو روایت یاد شده در تعریف شادی، به این تعریف می توان دست یافت: شادی، عبارت است از هیجانات مثبت درونی که انقباض روانی را از بین می برد و موجب انبساط خاطر و نشاط و پویایی می گردد. برعکس، هیجانات منفی که انبساط خاطر را زایل می کند و انسان را در تنگنای روحی و فشار روانی قرار می دهند، نشاط را از انسان سلب می نماید.

انواع شادی از دیدگاه اسلام

در بررسی متون اسلامی در زمینه شادی به دو نوع شادی برخورد می کنیم:

۱. شادی روا و پایدار، یا شادی مثبت.

۲. شادی ناروا و ناپایدار، یا شادی منفی.

این تقسیم بندی نکته بسیار مهمی است که مبنای اسلام را در ارزش گذاری بر شادی ها، از مبانی دیگر مکاتب و دیدگاه هایی که بر پایه ارزیابی های مادی به این موضوع پرداخته اند، جدا می سازد. از دیدگاه اسلام، انواع شادی هایی که مزاحم و مانع شادی پایدار انسان نباشند، شادی مثبت و روایند؛ اما شادی های مزاحم شادی پایدار، ناروا و منفی اند. قرآن کریم در تبیین علت اینکه چرا دشمنان مستکبر انبیای الهی و کتب آسمانی، در آخرت، گرفتار عذاب های وحشتناک دوزخ می شوند، می فرماید: **«ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَ بِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ»**^۱ این عذاب ها به سبب آن است که در زمین، به ناروا، شادی و سرمستی می کردید. این آیه با روشنی نشان می دهد که شادی های زندگی دو دسته اند: دسته اول: شادی های زیان بار و مزاحم شادی های پایدار انسان نیستند. برخورداری از این شادی های روا، حق همه انسان هاست.

^۱ (سوره غافر: آیه ۷۵)

دسته دوم: شادی های زیان بار و مزاحم شادی های پایدار. این گونه شادی ها باطل و ناروا هستند. بنابراین مخالفت اسلام با برخی شادی ها و اعمال محدودیت هایی در این زمینه، به دلیل مخالفت با شادزیستن مردم نیست؛ بلکه به دلیل تامین و تضمین شادی پایدار آینده است.

ویژگی های شادی اصیل در اسلام

۱. نشاط و شادی با مستی، غرور و شهوت همراه نباشد.

قرآن کریم، کتاب راهنمای بشریت، همچنان که شادی را لازمه زندگی انسان می داند و بر آن تاکید می کند، شادی های مخرب روح انسانی را نام می برد و از آن ها شدیداً نهی می کند، خاصه اگر شادی مذکور با مستی و غرور و شهوات همراه باشد. خداوند در قرآن کریم در این باب می فرماید: « ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ » این (عذاب) به خاطر این است که

به ناحق در زمین شادی می کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می پرداختید.^۱

۲. رعایت تقوا در کنار شادی در تفسیر المیزان در ذیل تفسیر آیات ۲۲، ۲۳ و ۲۴ سوره حدید که از « ما أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ » آغاز، و به جمله « الْغَنَى الْحَمِيدُ » ختم می شود، مردم را به انفاق و مبارزه با بخل و حسد و امساک دعوت کرده و آنها را در پیمودن این مسیر تشویق می کند.

(این آیات از مردم می خواهند تا درباره آنچه از آنان فوت شده، اندوهگین نشوند و به آنچه که از شادی و خرسندی به آنان می رسد، تقوا و زهد بورزند. برای اینکه امور از ناحیه خدا مقدر است و قضایش از ناحیه او رانده شده و در کتابی نوشته شده، کتابی که هر چیزی را قبل از قطعی شدنش نوشته است).

۳. شادی و نشاط به دور از گناه و معصیت باشد. سیره پیشوایان ما چنین بوده است که همیشه طریق رستگاری را به مردم گوشزد کنند. راه تقرب به خداوند و کسب رضایت او، از سفارش های اکید بزرگان است، چنان که امام صادق علیه السلام فرمود: خداوند را به غضب درنیاورید؛ به خاطر رضایت و خشنودی احدی از مردم، و نزدیک نشوید، به مردم به وسیله دوری از خدا.^۲

۴. لذت شادی با لهو و لعب همراه نباشد.

^۱ سوره غافر: آیه ۷۵

^۲ ترجمه المیزان، ج ۱۹، ص ۲۹۶

راه های زیادی در مورد توفیقات نعمت الهی است، که طبق آیات قرآنی خداوند متعال می فرماید :

"لئن شكرتم لأزيدنكم، ولئن كفرتم إن عذابی لشديد. (۹).

اگر شکرگذاری کنید نعمت خود را بر شما خواهم افزود، و اگر ناسپاسی کنید مجازاتم شدید است. قرآن کریم در آیات دیگر هم می فرماید : لزوم احسان به پدر و مادر قدردانی از دقایق زندگی با او است. "وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفَصَالُهِ ثَلَاثُونَ شَهْرًا. (۱۰)

مابه انسان توصیه کردیم، که به پدر و مادر خود نیکی کنید مادرش او را با ناراحتی حمل می کند و با ناراحتی بر زمین می گذارد و دوران حمل واز شیر گرفتن به مدت سی ماه است.

بنابراین، سومین راهکارهای ایجاد شادی و نشاط در خانواده طبق آیات و روایات قدر دانی از دقایق زندگی است.

۴. خود مراقبتی

چهارمین راهکار های ایجاد شادی و نشاط در خانواده طبق آیات و روایات خود مراقبتی است. خودمراقبتی به عنوان رفتاری که فرد با اتکا به دانش و توان و مهارت خود را به عنوان یک منبع به طور مستقل خود مراقبت می کند واز ارکان مهم سبک زندگی سلامت محور محسوب می شود. خودمراقبتی، باعث می شود افراد برای سلامتی خود ارزش قائل شده، و برای حفظ و بهبود آن تلاش کنند.

اتخاذ سبک زندگی توأم با رفتارهای خود مراقبتی لذت و رضایت فرد از زندگی را به همراه دارد وضمن افزایش سطح سلامتی و ارتقای کیفیت زندگی افراد منجر به کاهش هزینه نیز میگردد.

دین اسلام به عنوان جامع ترین دین الهی که متضمن سعادت و سلامت همه جانبه انسان در دنیا و آخرت است.

دارای نظام مراقبتی به صورت یکپارچه و به هم پیوسته ای است که اساساً بر پایه خود مراقبتی در حوزه سلامت، جایگاه مهمی در طب اسلامی دارد. آموزه های اسلامی با تأکید بر مسئله پیشگیری طب الوقائی و کنترل بیماری ها عمدتاً در راستای القای باور خودمراقبتی در افراد هویت یافته اند. می توان آیات قرآن کریم خدا متعال می فرماید : "يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ بِأَنفُسِكُمْ. ای کسانی که ایمان آوردید مراقب خود باشید.

ارائه یک نظام خود مراقبتی به نوعی در صدد نهادینه ساختن فرهنگ صیانت از خویشتن افراد است. امام رضا علیه السلام هم در روایتی می فرماید : آنچه در مقررات اسلامی حلال شمرده شده، اموری هستند که مردم برای تامین آسایش و رفاه خود به آن نیاز دارند و مصالح زندگی بقایای آن وابسته است،

وهرچه تحریم شده اموری که تنها مورد نیاز مردم نیست، بلکه به آسایش و سلامت آنان موجب هلاکت آنهاست.

بنابراین، چهارمین راهکار های ایجاد شادی و نشاط در خانواده طبق آیات و روایات خود مراقبتی است.

۵. هدفگذاری در مسیر خود

پنجمین راهکارهای ایجاد شادی و نشاط در خانواده طبق آیات و روایات هدف گذاری مسیر خود است.

هدف گذاری در مسیر خود، انتخاب هدف بر سراسر زندگی انسان تاثیر می‌گذارد و معنی و مفهوم زندگی اوست.

اگر درست واگهانه والهی باشد، انسان را به مقام والای انسانیت و جانشینی پروردگار در زمین می‌رساند و اگر بی ارزش و کم اهمیت باشد، شاید مدتی انسان رادر دنیاسرگرم کند ولی سرانجامی جز بیهودگی و ناامیدی نخواهد داشت.

آگاهی در زمینه این پرسش ها که چرا آفریده شده ایم؟ و بازگشت ما به کجاست؟ به انتخاب هدف درست خود در مسیر زندگی دریابیم.

البته توجه به این دونکته هم در انتخاب هدف بسیار مهم است:

اول اینکه انتخاب هدف براساس آرزوها و رؤیایها نباشد، بلکه آینده نگری در آن نقش داشته باشد. دوم اینکه از ابتدای کارها هدف دار باشند نه اینکه کاری شروع شود تادر ادامه اهدافش هم پیدا شود که این کار باعث از بین رفتن هزینه و زمان و عمر انسان شود، آفرینش آسمان و زمین و هر آنچه در آنهاست بیهوده نبوده است^۱.

انسان موجودی الهی است، و هدفی هم انتخاب می‌کند باید برای رسیدن به ریشه، واصل خودش باشد و استفاده از نعمت های دنیوی و لذت ها و شادی ها و حتی تحمل غم ها و ناراحتی ها رادر جهتی قرار دهد تا اورابه اصل خویش برساند. آموزش و تحصیل و کار زندگی اجتماعی، خانوادگی، علایق فردی، مسائل مادی و معنوی انسان ها همه باید در جهت رسیدن به هدف و تنظیم شود تا شخص بتواند مسیر زندگی خود را بشناسد.

بنابراین پنجمین راهکار های ایجاد شادی و نشاط در خانواده طبق آیات و روایات هدف گذاری در مسیر خود است.

۶. داشتن نگاهی مثبت در زندگی

^۱ ترجمه تفسیر نهج البلاغه ج ۱، ص، ۸۰.

ششمین راهکارهای ایجاد شادی و نشاط در خانواده طبق آیات و روایات داشتن نگاهی مثبت در زندگی است.

انسان همیشه و در طول تاریخ به دنبال دستیابی به موفقیت و کمیابی بوده است. هزاران روش ایده، تکنیک، فرمول و... را برای آن ابداع کرده است تمام راه ها برای رسیدن به موفقیت به اندیشه ختم می شود. هرچه قدر میزان خوش بینی فرد در اجرای تکنیک ها کمیابی بیشتر بوده قطعاً با موفقیت بیشتری همراه بوده و برعکس.

نگاه های مثبت و خوش بینی در زندگی طبق آیات قرآنی به عنوان یکی از راه های مهم در جهت کسب سعادت دنیوی و اخروی است.

قرآن کریم همواره تاکید می کند تا برای زندگی خود برنامه ریزی داشته باشید و آینده را مورد توجه قرار دهید آینده معنای رها کردن زمان حال نیست بلکه در زمان حال زندگی کردن برای آینده، هدف داشتن و پیش بینی کردن با توجه به تفکر مثبت است.

یک فرد مثبت اندیش و اندیشمند همواره شرایط را می سنجد و موقعیت های حال و آینده را مد نظر خود قرار می دهد وقتی که برای آینده برنامه های مشخصی داشته باشد. تفکر و اندیشه های سودمند در پشت برنامه های خود داشته باشیم حتی اگر خللی در جهت اهدافمان پیش آید تسلیم نمی شویم. هزاران راه دیگر را برای تغییر مسیر و اهداف امتحان می کنیم و توکل و امید به خداوند را صدر کارهای خود قرار می دهیم. قرآن کریم به آیات فراوانی اشاره می کند و می فرماید:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا^۱. بقره (۲۸۶).

خداوند هیچ کس را جز به اندازه ای که به او داده تکلیف نمی کند، زود است که خداوند پس از دشواری آسانی پیش آورد.

بنابراین ششمین راهکارهای ایجاد شادی و نشاط در خانواده طبق آیات و روایات داشتن نگاهی مثبت در زندگی است.

نتیجه گیری

از آنچه بیان شد استفاده می گردد که برخلاف برخی دیدگاه های افراطی که آموزه های دینی را مخالف شادی و نشاط قلمداد می کنند. اسلام دینی است که به نیازهای فطری افراد 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.

^۱ بقره (۲۸۶)

در آموزه های وحیانی و دینی، نکات ارزش مند و گهرباری درباره شادی و نشاط آمده است و شادی و نشاطی، مطلوب اسلام است که ناشی از اطاعت، بندگی، ذکر و یاد خدا، انجام کارهای خیر، بازی های حلال، شوخی و لطیفه های مناسب و... باشد و شادی برخاسته از همراهی با گناه و فساد، آزار و اذیت و تمسخر دیگران، حضور در مجالس لهو و لعب، غرور و تکبر، خنداندن دیگران و... را منع کرده است.

خانواده اولین مکانی است که فرزندان راه و رسم زندگی را می آموزند و والدین موظفند با بهره گیری از سیره و دستورهای پیشوایان دین، محیطی شاد را بنیان گذارند. برای این منظور راهکارهایی برای ایجاد شادی در خانواده از قبیل ایمان و تقوای الهی، پرهیز از گناه، راضی شدن به قضا و قدر الهی، قناعت، مسافرت و سیاحت، گشاده رویی، تبسم و خنده، شرکت در مجالس جشن و شادی، شوخی و مزاح و هدیه دادن وجود دارد که در اسلام به آنها سفارش فراوان شده است.

فهرست منابع

*قرآن کریم

*نهج البلاغه دشتی

۱. پاینده، ابوالقاسم. ۱۳۸۵. نهج الفصاحه. تهران: جاویدان ۱.
۲. خداداد، شمس الدین. ۱۳۸۷. «اقسام شادی». مجله فرهنگ کوثر. ش ۲۷۳.
۳. دهخدا، علی اکبر. ۱۳۷۷. لغت نامه. تهران: دانشگاه تهران ۳.
۴. طریقه دار، ابوالفضل. ۱۳۷۸. شرع و شادی. قم: همسایه ۴.
۵. مطهری، مرتضی. ۱۳۸۶. امداد های غیبی در زندگی بشر. تهران: صدرا ۵.
۶. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲
۷. مهین کوچک آباد، چ ۱، سال ۱۳۹۰