



شورای عالی حوزه علمیه قم
مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران
مدرسه علمیه زهراى اطهر (سلام الله عليها)

مقاله تحقیق پایانی سطح دو: کارشناسی

عنوان:

شادی در اسلام

استاد راهنما:

سرکارخانم ریحانه پزشکی

استاد داور:

سرکار خانم نیک

محقق:

بی بی حمید ه نیازی

تاریخ دفاع:

تابستان 1389

چکیده

وجود شادی به عنوان یک هنجار در تمامی تمدنها و فرهنگها امری پسندیده و پذیرفته شده است اما آنچه شادی را به یک مسئله تبدیل می کند برخی مصادیق شادی است که به ضد هنجار تبدیل شده و در تقابل با هنجاری به نام شادی قرار می گیرد، از این رو هر فرهنگی برای جداسازی این هنجار از ناهنجاریهای احتمالی دست به تعریف مقوله شادی زده است تا بر پایه آن موضع خود را نسبت به برخی مصادیق مشخص نماید. اسلام نیز به عنوان فرهنگ بیش از یک میلیارد مسلمان در مورد این مسئله بی تفاوت نبوده و در مورد آن موضع گیری کرده است. این مقاله در صدد است تا از میان متون و منابع اولیه اسلام (کتاب و سنت) به دیدگاه و تعریف اسلام از شادی دست یابد و برخی مصادیق آن را در عصر حاضر برشمارد و در پایان بر اساس این دیدگاه پیشنهاداتی نیز ارائه نماید.

کلید واژه ها: اسلام، شادی، عوامل شادی، موانع شادی.

مقدمه

شادي به عنوان يکي از طبایع انساني همیشه مورد توجه آدمیان بوده و در راه کسب آن از همه کوشش خود بهره برده است. آنچه در شادي اهمیت دارد وجود انرژی مثبتی است که انسان در طی زمان شاد بودن در درون خود احساس می کند. سرشار شدن از این انرژی ، زندگی را برای آدمی دلپذیرتر می نماید از این رو اگر کسی ادعا کند که تمامی فعالیتهای فردی و اجتماعی انسان به نوعی در راه کسب شادي است سخن به گزاف نگفته است. زیرا پیروزی و موفقیت در هر کاری مقدمه ای برای احساس شاد بودن و شاد زیستن است. هر اجتماع کوچک و بزرگی بسته به فرهنگ خود دستورالعملی برای شادي افرادش داده است که محدوده آن بسته به مقتضیات آن فرهنگ متفاوت است. برخی چنان دایره شاد بودن را باز گرفته اند که هر کاری در راه کسب شادکامی و شاد بودن مجاز تلقی شده و هر نوع محدودیتی به شدت مورد انتقاد قرار گرفته است و برخی آنچنان دست و پای آن را بسته اند که حتی ساده ترین مصادیق شاد بودن نوعی گناه بوده و ضد هنجار تلقی گردیده است.

اسلام به عنوان دینی کامل که تمامی جنبه های حیات بشری را مورد توجه خود قرار داده و برای تک تک آنها دستورالعملی خاص صادر نموده است در خصوص شادي نیز بی تفاوت نبوده و موضع گیری کرده است. این مقاله در صدد است تا به بررسی این دستورالعمل پرداخته و از میان متون اسلامی ، به برخی دیدگاه اسلام را در موضوع شادي بیشتر بپردازد. پی گیری عناوینی چون اقسام شادي در اسلام ، راه شناخت شادیهای پسندیده از شادیهای ناپسند ، شرایط شادي و تفریح در اسلام ، عوامل مؤثر در تولید شادي، تاثیرات شادي در زندگی فردی و اجتماعی، آثار زیانبار شادیهای مذموم در زندگی فردی و اجتماعی و ... از جمله مطالبی است که این مقاله متعهد به طرح آن است.

تعریف شادي

لغت شناسان در تعريف شادي گفته اند: «شادی» به معنای خوشحالی، بهجت، انبساط و مسرت است و واژه مقابل آن نیز اندوه، غم و سوگ می‌باشد.¹ «سرور» عبارت است از فراخي سینه به لذتي که در آن اطمینان نفس است بر خلاف «فرح» که فراخي سینه به سبب لذات جسماني است.² «فرح» به معنای شادمانی و گشایش سینه به سبب واقعه‌ای است.³ و...

آنچه در میان تمام این تعریفها به عنوان خط ثابت دنبال شده است فراخي سینه بر اثر رویارویی با امری دلپذیر است که می‌تواند به زبان ساده تر همان کسب انرژی مثبت از واقعه‌ای یا حصول نتیجه دلخواه تعبیر شود.

در متون لغت مرتبط با قرآن و سیره همین معانی ذکر شده است. با این تفاوت که بر جنبه دنیوی و اخروی آن تأکید بیشتر صورت پذیرفته است. راغب در کتاب المفردات في الفاظ القرآن آورده است که: «الفرح انشراح الصدر بلذة عاجله و اکثر ما يكون ذلك في اللذات البدنية فلهذا قال (لاتفرحوا بما آتاكم - و فرحوا بالحياه الدنيا ...)»؛⁴ فراخي سینه به سبب لذتي زودگذر و بیشترین مصداق آن در لذات جسماني است برای همین فرموده است: شادمان نشوید به سبب آنچه به شما داده شده است. - به زندگی دنیایی شادمان شدند ...»

قاموس القرآن «فرح» را شادي توأم با تکبر معنا کرده است که منبعث از قوه شهوت است و سرور را شادي حمود دانسته که از تفکر ناشی می‌شود و خالص است و پوشیده در دل. بیشتر استعمال «فرح» در قرآن به معنای شادي مذموم آمده و معرف لذات زودگذر توأم با خودپسندی است. آیات 81 از سوره توبه، 44 از سوره انعام، 10 از سوره هود و 23 از سوره

1. علی‌اکبر دهخدا، لغتنامه دهخدا، ج 8، تهران: دانشگاه تهران، روزنه، 1372، ص 12326.

2 سید محمد مرتضی حسینی زبیدی، تاج العروس، ج7، بیروت: دار احیاء التراث العربی، 1970.

3. خلیل الجر، معجم العربی الحديث لاروس، بیروت: مکتبه لاروس، 1973، ص901.

4. ابی القاسم حسین بن محمد راغب اصفهانی، المفردات الفاظ القرآن في غریب القرآن، تهران: مرتضوی، 1362، ص375.

حدید از جمله این آیات می باشند.¹

تفسیر جمع البیان در ذیل آیه 76 سوره قصص واژه «فرح» را به مفهوم سرمست و مغرور از شدت شادمانی گرفته که در توصیف حالات قارون بیان شده است، اما آیه 11 سوره انسان سرور را اعتقاد به وصول منافع دانسته که آثار شادمانی را در چهره نمایان می سازد² معانی ذکر شده برگرفته از همان معانی لغت است که متن آیات نیز آن را به نوعی تأیید نموده است.

شادی در قرآن و سیره

برای مفهوم شادی کلمات مشابه چندی در قرآن بکار رفته است از جمله فرح، سرور، مرح، ضحك، تبسم و... از بررسی آیات مختلف قرآن کریم چنین می توان استنباط کرد که شادی نیز مانند هر امر دیگری دارای دو جنبه مثبت و منفی است و به اصطلاح خیر مطلق یا شر مطلق نیست بلکه بسته به مصادیق مختلف می توان وصف خیر و شر را برای آن استفاده نمود از این رو تقسیم شادی به دو گونه پسندیده و ناپسند در قرآن تقسیمی منطقی به نظر می رسد. شادی های پسندیده شامل شادی هایی می شود که نصیب نیکوکاران می گردد. اوج این شادی و سرور در روز قیامت و هنگام روبروشدن با پرونده اعمال تجلی می کند. تصویری که قرآن از این واقعه دارد بدین شکل است: «فَأَمَّا مَنْ أُوْتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ * فَسَوْفَ يُحَاسَبُ حِسَابًا يَسِيرًا * وَ يَنْقَلِبُ إِلَى أَهْلِهِ مَسْرُورًا»³ و یا در داستان اطعام فقیر و مسکین و اسیر توسط اهل بیت پیامبر (ص) می فرماید: «وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا * إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا * إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا * فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا»⁴

1. سیدعلی اکبر قرشی، قاموس القرآن، ج5، تهران: دارالکتب الاسلامیه، بی تا، ص157.

2. فضل بن حسن طبرسی، جمع البیان، ج10، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، 1380، ص624 و ج15، ص534

3. سوره انشقاق، آیه 9-7: «أَمَّا كَسِيٌّ كَمَا أَعْمَلُشَ بِه دَسْتُ رَاسْتَش دَادَه شَد بِه زُودِي حَسَابِ آسَانِي بِرَای او می شود و مسرور و خوشحال به اهل و خانواده اش بازمی گردد.»

4. سوره دهر آیه 5 تا 12. «وخوراك را با وجود دوست داشتنش به بینوا و یتیم و اسیر اطعام کنند و در دل گویند ما فقط برای خشنودی خداوند شما را

خداوند متعال در این آیات با اشاره به بزرگواری و کرامت بندگان خاص خود به سرور و شادی آنان در روز قیامت اشاره می‌فرماید. شادی که بر اثر ایثار و گذشتن از خود برای کسب رضایت خدا بوده است. نمونه های بسیاری از این آیات در قرآن به چشم می‌خورد که ظاهراً در آن سعی شده نگاه بندگان را از مصادیق زودگذر شادیهای دنیایی به مصادیق پایدار آخرتی معطوف نماید و شادی واقعی را در جایی و برای دنیای مادی به تصویر کشد و این نه به منظور نفی شادی دنیا که برای گذشتن از آن و رسیدن به مفهومی پایدارتر در آخرت است.¹

درمقابل شادیهای کافران و منحرفان را معطوف به شادی دنیایی کرده و آن را تحقیر می‌نماید. زیرا خصوصیتی که در تمامی این نوع از شادیها وجود دارد دلبستن صاحبانش به چنین مصادیق زودگذر و ناپایدار است. آن چه در این آیات بسیار مهم است توجه به ذم ناپایداری شادی دنیایی است نه نفی آن. شادی دنیا اگر در راه خدا باشد مانند شادی پیامبر و مومنان از یاری خداوند و انجام اعمال خیر² نه تنها مذموم نیست بلکه بسیار هم ممدوح و مورد تأکید است.

درسیره معصومین نیز مانند آیات قرآن شاهد دو نوع شادی

اطعام می‌کنیم از شما نه پاداشی می‌خواهیم و نه سپاسی ما از پروردگارمان در روزی که دژم و دشوار است می‌ترسیم سپس خداوند آنان را از شر آن روز در امان دارد و به ایشان تازگی و خرمی بنمایاند».

1. «سُرورُ الْمُؤْمِنِ بِطَاعَةِ رَبِّهِ وَ حُزْنُهُ عَلَى ذَنْبِهِ؛ شادی مؤمن آن‌گاه است که پروردگارش را اطاعت کند و اندوهش آن‌گاه که گناه کند.» عبدالواحد آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ح 3398.

2. سوره انسان، آیات 7 تا 12.

مدوح و مذموم هستیم . از يك سو در برخي روايات، کارهایی همچون خنده و شوخی از جمله نشانه های جاهلان و کم‌خردان،¹ هلاک‌کننده انسان،² ویرانگر قلب³ معرفی شده اند و از سویی دیگر در برخي دیگر از روايات به مدح شوخ طبعي و خنده پرداخته و مومنان را بدان تشويق نموده اند. «مؤمن، شوخ و زنده دل است و منافق، سخت و غضبناک.»⁴ مرز میان این دو برخورد به ظاهر متناقض چیست؟ پاسخ چنین سوالي در رواياتي مانند این روايت مشخص مي گردد که در توصيف امير مؤمنان علي (ع) آورده اند: او اهل شوخی و مزاح بود اما حرف باطل و بيهوده نمي‌گفت.⁵ ظاهراً شوخي هاي مذموم آن دسته از شوخي هايي است که منجر به ريختن آبروي مسلمان و پرداختن به باطلاي مي شود و الا شوخي که در آن ياد خداوند فراموش نشود و موجبات انبساط خاطر انسان را فراهم سازد نه تنها مذموم نيست که مورد تأکيد هم قرار گرفته است.

در روايتي آمده است که روزی، مردی خدمت پيامبر (ص) آمد و هديه ای به آن حضرت تقديم کرد؛ اما هنگام رفتن به آن حضرت گفت: پول هديه مرا بده! رسول خدا خندید و از آن روز هرگاه اندوهگين می‌شد، می‌فرمود: «كجاست آن اعرابی؟ ای

1. محمد بن يعقوب كليني، الاصول من الكافي، ج 2، ص 664؛ ح

2. محمد بن حسن حر عاملي، مستدرک الوسایل، ج 11، ص 241؛

3. ر.ك: معانی‌الخبار، ص 335.

4. از فرمایشات پيامبر اسلام (ص)، محمد باقر بن محمد تقی مجلسي، بحار الانوار، ج 77، ص 154 و 155

5. كَانَ يَمْزُحُ وَ لَّا يَقُولُ إِلَّا حَقًّا. همان، ج 16، ص 298.

کاش الآن نزد ما بود و ما را می‌خندانید.»¹

امام صادق (ع) به یونس شیبانی، از اصحاب خود، فرمودند: شوخی شما اصحاب، با یکدیگر چقدر است؟ او گفت: اندک. امام فرمودند: «این‌گونه نباشید. شوخ بودن از حسن‌خلق است. همانا بدین وسیله شادی در قلب برادر خود داخل می‌کنید؛ همان‌گونه که رسول‌خدا (ص) اهل شوخی بود تا شادی در قلب اصحاب وارد کند.»

حتی تصویری که از سیمای مومنان ارائه شده آمیخته به شادی و انبساط است؛ «چهره آنان نوعی گشایش، انبساط و روشنی دارد و قلبشان لبریز از شادی و شور و شمع است.»² تأکید بر برگزاری اعیاد به شکلی با شکوه و اهمیت دادن به مصادیق شادی از جمله پوشیدن لباسهای پاکیزه³ و بلند کردن صدا به تکبیر⁴ که در موارد بسیار با اهمیت توسط مسلمانان فرستاده می‌شود، تبسم و لبخند زدن،⁵ ولیمه و اطعام دادن،⁶ تبریک گفتن،⁷ خرید کردن، و مانند آن حکایت از اهمیت شادی از نگاه اسلام و جهت دادن بدان دارد.

1. محمد بن یعقوب کلینی، کافی، 1/663/2.

2. حسین بن علی ابوالفتوح رازی، روح الجنان و روح الجنان، ص 446.

3. علی متقی هندی، کنزالعمال، ج 24094.

4. علی متقی هندی، کنزالعمال، ج 24094.

5. جواد بن شفیع ملکی تبریزی، المراقبات اعمال السنه، ص 257.

6. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 24، ص 311، ج 30632.

7. عبدالحسین امینی، الغدير، ج 1، ص 274.

اقسام شادي

آنچه در اسلام به عنوان اقسام شادي هاي پسندیده معرفي شده است شادي هايي است که همه در راه بندگي و اصلاح جامعه و کمک به ايجاد محيطي آرام و شاد هم براي خود و هم براي ديگران است. تأکيد آموزه هاي ديني اسلام بر نفي خود محوري و وارد کردن ديگران در دايره علائق شخصي است. از اين رو برخي مصاديق شادي که در دستورات ديني ما بدان تأکيد بسيار شده است عبارتند از: شاد کردن يتيمان مؤمنان،¹ برآورده شدن حاجات مؤمن،² ملاقات با برادران دينی و صله ارحام،³ ذکر و ياد خدا،⁴ شاد کردن کودکان⁵ و... . در تمامي اين موارد، شادي هريک از مسلمانان به شادي ديگر افراد جامعه گره خورده و پرداختن بدان نوعي حرکت به سمت رستگاري اجتماعي است. برخلاف شادي هاي کافران که دائماً به سمت هر چه خصوصي تر شدن و فردي شدن پيش مي رود و در آن پايمال شدن حقوق ديگران کمترين بهايي است که جامعه پرداخت مي کند.

شادی‌های آميخته به تمسخر،⁶ شادی به سبب اعمال قبيح،⁷

1 . علي متقي، کنزل العمال، ج 6008.

2 . محمد بن يعقوب کليني، همان، ج 2، ص 195.

3 . محمد باقر بن محمد تقی مجلسي، همان، ج 7، ص 299، ج 66، ص 370 و ج 71، ص 352.

4 . ارشاد القلوب، ج 1، ص 199 الباب الرابع و الخمسون.

5 . محمد بن يعقوب کليني، همان، ج 6، ص 49.

6 . سوره مطففين، آيه 29.

7 . سوره آل عمران، آيه 188.

خنده‌های بی‌مورد،¹ شادی به سبب گناه،² شادی بر مصیبت
مظلومان،³ شادی بر مخالفت از فرمانهای پیامبر،⁴ شادی مستانه
به خاطر مال و ثروت⁵ از جمله مصادیق این گونه شادیهاست که
غافلان بدان خشنود می‌شوند و اسلام به شدت از آن نهی کرده
است.

1 . فیض کاشانی ، محجه البیضاء ، ج 5 ، ص 233 .

2 . عبدالواحد آمدی، همان، ح1546 .

3 . شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، زیارت عاشورا .

4 . سوره توبه، آیه 81 و 82 .

5 . سوره قصص، آیه 76 .

شرایط و عوامل شادی

اسلام برای مشخص نمودن محدوده شادی های پسندیده از شادی های ناپسند معیارهای متعددی را معرفی کرده تا با محك آن بتوان سره را از ناسره جدا نمود. رعایت این معیارها مومنان را یاری می نماید تا در راه شادبودن به ورطه گناه نخلطند و با غفلت از وظایف اسلامی و انسانی خود موجبات خشم خداوند را فراهم نسازند. مهمترین این شرایط رعایت سه امر است: یکی آنکه شادی موجب گناه و معصیت نگردد،¹ دوم آنکه همراه با اذیت و آزار دیگران نباشد² و سوم آنکه میانه روی در غم و شادی همواره رعایت شود.³

برای رسیدن به چنین شرایطی نیاز به عوامل چندی است تا ضمن آماده سازی فضای بندگی، خطر درغلطیدن به ورطه گناه و معصیت خداوند را نیز به پایین ترین حد خود برساند. این عوامل را می توان به عوامل درونی و برونی تقسیم کرد و برای هر يك قسم های بسیاری را برشمرد اما کوتاه بودن این مقاله مانع از پرداختن به تمامی آنهاست از این رو مهمترین عوامل را برمی شماریم و تفصیل بیشتر را به تحقیق ارائه شده موکول می نماییم.

1. نماز

نماز به عنوان رکن اساسی عبادات، مهم ترین نقش را در

1. محمد بن یعقوب کلینی، همان، ج2، ص374؛

2. محمد باقر بن محمد تقی مجلسی، همان، ج 64، ص 72 و سید رضی، نهج البلاغه، خطبه 166.

3. سیدرضی، نهج البلاغه، خطبه 192.

ایجاد آرامش روحی برای مومنان دارد. ارتباط وثیق مومنان با نماز و پناه بردن به آن به خصوص در اوج سختی ها و شدائد نشانگر نقش مهم نماز و توجه به آن در کسب آرامش و به دنبال آن لذت بردن از زندگی و شاد زیستن است. از سخن امام صادق (ع) به مسمع که فرمودند: «چه مانع می شود یکی از شما را در وقتی که غم و اندوه دنیوی بر او وارد شد وضو بگیرد و داخل مسجد شود و دو رکعت نماز بجای آورد و خداوند بزرگ را بخواند. مگر نشنیده ای که پروردگار می فرماید: به وسیله صبر و نماز از خدا یاری بخواهید.»¹ به خوبی می توان به نقش این عامل مهم پی برد.

از سیره و روش زندگی پیامبر این بود که هرگاه حادثه ای او را ناراحت و محزون می ساخت به وسیله روزه گرفتن و اقامه نماز، از خداوند یاری و کمک می گرفت.² پناه گیری پیامبر و ائمه مصومین (ع) به نماز نشانگر نقش مهم این عمل عبادی در دوری از حزن و اندوه است که نقطه مقابل شادی و شادمانی است. زیرا رفع حزن و اندوه به مثابه ایجاد فرصت برای بروز زمینه های گشایش در کارها و به دنبال آن شادی از رفع گرفتاریهاست.

2. گشاده رویی

چهره باز، اخلاق خوب و گفتار شایسته، صفات خجسته ای است که همه ما انتظار چنین برخوردهایی را از دیگران داریم. پروردگار بزرگ، ویژگی رسول خود، حضرت محمد (ص) را «نرمی

1. علی نمازی شاهرودی، مستدرک سفینه البحار، ج 2، ص 47.

2. مسعود بن عیسی ورام، مجموعه ورام، ج 1، ص 303.

و مهربانی» دانسته و «سنگ دلی و خشن‌بودن» را مایه پراکندگی اطرافیان می‌داند «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَ لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ»¹ و در سخنی دیگر دین باوران را به گفتار نیک و پسندیده دعوت می‌کند «و قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا.»²

امام علی (ع) تندخویی و عصبانیت را نوعی جنون و دیوانگی دانسته³ و دوستان مؤمن و خالص خود را به اخلاق خوش و سخنانی صمیمی در نشست و برخاستها دعوت⁴ می‌کند. او خود اهل گفت و گوهای شیرین و شوخی و مزاح با اصحاب بود و این روش را در جذب افراد، بهتر می‌پسندید.

شکی نیست که یکی از راههای بسیار مهم کسب انرژی، حضور موثر در جمع دوستان و آشنایان است. جمع و اجتماع از منابع مهم تولید انرژی مثبت است و کسانی که می‌توانند در جمع افراد، حضور موثری داشته باشند بیشترین انرژی را دریافت خواهند کرد. لذاست که می‌بینیم اسلام بر روی گشاده رویی و خوش برخوردی تأکید بسیار می‌کند زیرا این دو صفت عامل اصلی جذب افراد به شکل مناسب و برقراری ارتباط صحیح برای کسب آرامش روحی و انرژی مثبت است و تندخویی را موجب کمی رزق و عامل تنهایی و افسردگی روحی معرفی می‌کند. جذب دیگران، رفع کینه و دوست یابی از جمله اثرات

1. سوره آل عمران (3) آیه 159.

2. سوره بقره (2) آیه 83.

3. سیدرضی، همان، حکمت 255.

4. همان، خطبه 118.

گشاده رویی با مردم است.

3. پوشیدن لباسهای آراسته

آراستگی ظاهری انسان عامل مهمی در جذب افراد به رفتار پسندیده او است. فرد مؤمنی که می‌خواهد دیگران را با عملش به ارزشهای الهی فرا خواند و مردم را شاد نگه دارد باید در حد امکان، شکل ظاهرش آراسته باشد. روان‌شناسان اجتماعی این امر را عامل مؤثری در کارایی پیام‌دهی می‌دانند. امام صادق (ع) فرموده است: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ الْجَمَالَ وَ التَّجَمُّلَ وَ يُكْرَهُ الْبُؤْسَ وَ التَّبَاؤُسَ»¹ خداوند متعال زیبایی و خودآرایی را دوست می‌دارد و ناداری و درویش منشی را مبغوض می‌دارد.

4. سلامتی

سلامتی و تندرستی نعمت ناپیدایی است که چون از انسان گرفته شود، آثار و برکات آن آشکار گردد. این ویژگی ارزشمند در زندگی، چنان گستره‌ای دارد که تمام صفات و استعدادهای مادی و معنوی را به ظهور رسانده، زمینه‌ساز بهره‌گیری از همه داده‌های خداوندی می‌شود. از این‌رو رسول اکرم (ص) فرمود: «بهره‌مندی در زندگانی حاصل نمی‌شود مگر با تندرستی و سلامتی.»²

برخی میان سلامت و نقص خلط کرده و می‌اندیشند که افراد معلول فاقد سلامت لازم برای شادبودن هستند. در حالی که بسیاری وجود دارند که با وجود نقص عضو، فرصتهای

1. محمد باقر بن محمد تقی مجلسی، همان، ج 73، ص 141.

2. ر.ک: نهج الفصاحه، ص 203.

بسیاری را برای شاد بودن و تأثیر گذاری بر جامعه در زندگی خود ایجاد کرده اند و ثابت کرده اند که نقص نقطه مقابل سلامتی نیست و حتی نقطه مقابل توانایی نیز نمی باشد.

5. کار

از دیرباز کار به عنوان سرمایه ای جاودانی در فرهنگ ما موردشناسایی قرار گرفته است. امام علی(ع) در جمله ای کوتاه بلندای برکات کار و تلاش را چنین ترسیم فرمود: «بزرگترین تفریح کار است».¹ و این حقیقتی است که امروزه شخصیت های برجسته علمی فرهنگی جهان راز و رمز پیروزی خود را در آن دانسته و تفریح خویش را کار بیان می کنند! اشخاصی همچون ادیسون و نیوتن که در زمان خود بیشترین تأثیر را بر جامعه علمی داشته اند از کار نه به عنوان يك عمل سخت و مشقت بار که به عنوان تفریح یاد می کنند.

ادیسون می گوید: «من در زندگی حتی یک روز هم کار نکرده ام، آنچه انجام داده ام تفریح بوده است!»² نیوتن³ نیز پس از موفقیت و شهرت فراگیر خود گفت: «من مشهور نشدم مگر به واسطه کار و کوشش و اگر از عملی خسته می شدم تفریح و رفع خستگی خود را در اشتغال به کار دیگر جستجو می کردم؟!»⁴ نگاه تفریحی به کار و انجام آن با شور و شادمانی بیشترین نقش را در ایجاد انگیزه و شور زندگی در

1. عبدالواحد آمدي، همان، ج3، ص221.

2. ابوالفضل طریقه دار، شرع و شادی، دیدگاه های فقهی درباره رقص، دست زدن، شادی، قم: مؤسسه فرهنگی همسایه، بیتا، همان، ص 51.

3. Newton.

4. ر.ک: چکیده اندیشه ها، ص 51.

انسان دارد.

پوشیدن لباسهای آراسته، استعمال بوی خوش، پوشیدن لباس های روشن، ورزش، ثروت، مسافرت، حضور در محافل نشاط آفرین و ... نیز به عنوان برخی عوامل شادزیستن و شادشدن مطرح گردیده است که می تواند در ایجاد روحیه شاد نقش داشته باشد.

موانع شادی

می توان از عوامل شادی سخن گفت و از موانع حریفی نزد. موانع شادی معمولا عوامل تنش زایی هستند که موجبات درگیریهای مختلف ذهنی و اجتماعی را فراهم می سازند. **دنیاپرستی**¹، **تنگدستی**²، **ثروت**³، **حسادت**⁴، **تنبلی**⁵، **بدهی و قرض گرفتن**⁶، **گناه**⁷ از مهمترین این عوامل به حساب می آیند.

1. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تَكْثُرُ الْهَمَّ وَ الْحُزْنَ، وَالزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا يَرْخِي الْقَلْبَ وَ الْبَدَنَ؛ رَغْبَت و میل افراطی به دنیا، غم و اندوه را زیاد می کند و زهد و بی رغبتی به دنیا، موجب راحتی قلب و بدن می شود.» محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 70، ص 91.

2. علی (ع) می فرمایند: «تنگدستی سبب خواری نفس و حیرانی عقل و جلب کننده اندوه هاست؛ اما با تدبیر باید کاری کرد تا چنین غم هایی را از خود دور کرد.» عبدالواحد آمدی، غررالحکم، ج 8331.

3. علی (ع) فرمود: «الْقَيْنِيَةُ أَحْزَانُ؛ ثروت، سبب اندوه هاست.» همان، ج 8337.

4. علی (ع) فرمود: «الْخَسُودُ كَثِيرُ الْخَسَرَاتِ مُتَضَاعَفُ السَّيِّئَاتِ؛ خسود، غم و اندوهش فراوان و گناهانش دو برابر است.» همان، ج 1520.

5. علی (ع) فرمود: «مَنْ قَصَرَ فِي الْعَمَلِ ابْتَلِيَ بِهِ؛ کسی که از کار و کوشش، کوتاهی ورزد، گرفتار حزن و اندوه می شود.» سیدرضی، نهج البلاغه، حکمت 127.

6. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمود: «إِيَّاكُمْ وَ الدِّينَ فَإِنَّهُ هَمٌّ بِاللَّيْلِ وَ ذَلٌّ بِالنَّهَارِ؛ بهره یز از قرض گرفتن؛ زیرا قرض گرفتن، غصه شب و ذلت روز است.» محمد باقر بن محمد تقی مجلسی، بحارالانوار، ج 78، ص 239.

7. امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: «إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا كَثُرَتْ ذُنُوبُهُ وَ لَمْ يَكُنْ عَنْدَهُ مِنَ الْعَمَلِ مَا يُكَفِّرُهَا ابْتِلَاهُ اللَّهُ بِالْحُزْنِ لِيُكَفِّرَهَا؛ به درستی که بنده، زمانی که گناهش زیاد شود و عملی که بتواند گناهانش را بپوشاند

راهکارهای شادبودن

برخی می‌اندیشند که برای شادبودن حتماً نیاز به صرف وقت و هزینه بسیاری است. این نوع نتیجه‌گیری ناشی از اشتباه در نگاه به زندگی و برداشت ناصحیح از برخی واژگان کلیدی در مفهوم شادی است. تعیین ناصحیح مصادیق شادی نیز از مهمترین عوامل این اشتباه در برداشت است.

آنچه در مسئله شادی اهمیت دارد، نگرش ما به موضوعات مطروحه در زندگی است. يك واقعه برای شخصی همان قدر می‌تواند عامل شادکننده باشد که برای دیگری عامل اندوه و حزن. خیرات و دستگیری از فقرا، راه اندازی مراکز خیریه و انجام تلاشهای علمی بسته به مخاطبان مختلف می‌تواند منشأ اثرات گوناگون باشد. به همین سبب نمی‌توان داشتن یا نداشتن امکانات را مهمترین شرط شادی یا حزن دانست. آنچه در این میان اهمیت دارد، نگاه شادمانه ما به زوایای مختلف زندگی است.

مومنین در انجام اعمال خود همواره رضایت‌پروردگار را مدنظر دارند و خود را با این معیار تنظیم می‌کنند در حالی که منحرفان خود را با سود و زیان مادی هماهنگ کرده‌اند و همیشه موفقیت خود را در این ترازو میزان می‌کنند. به همین سبب پیامبر اسلام سرور و شادمانی مومن را در اطاعت پروردگار دانسته و این معیار را محک سنجش رفتار مومنین

نداشته باشد خداوند او را گرفتار حزن می‌کند تا گناهانش را بپوشاند.»
محمد بن یعقوب کلینی، کافی، ج2، ص444.

معرفی کرده اند¹ از این رو کوشش در راه بندگی خداوند و اطاعت او و پرهیز از گناهان یکی از راهکارهای ایجاد شادی در درون انسان می تواند باشد.

از دیگر راهکارهای مطرح شده در شادمان شدن، ایجاد اندیشه مثبت در درون خود و زیبا سازی نگاه به طبیعت و وقایع می باشد. تصویر جالب و دلنشین از خویشتن و پدیده های اطراف موجب می شود که جهان به نظر ما دوست داشتنی و مورد علاقه قلبی گردد.

تعارفات کلامی آهنگین، پرمفهوم و زیبا، ستایش خود در حد متعادل و شایسته، استفاده از بیان مثبت و لبریز از امید و عشق، استفاده از نوشتارهای شهادت آفرین و آرمان ساز، دستیابی به منطقی ارزشمند و مورد قبول، نشانه های شادی روحی و شادابی روانی است که انسان های سربلند و موفق همیشه از آنها بهره داشته اند.

برنامه ریزی و سازماندهی درست زندگی نیز از دیگر راهکارهای ارائه شده برای شاد بودن است. زیرا بی نظمی و پراکنده کاری کنترل شایسته بر امور و کسب نتیجه لازم را با مشکل مواجه خواهد کرد از این رو اگر در زندگی از برنامه ریزی دقیق و سازماندهی مناسب برخوردار باشیم این بی نظمی ها و ناهماهنگی های مضر به حداقل ممکن و یا صفر خواهد رسید. این بدان معناست که درصد کسب موفقیت افزایش

1. «سُرُورُ الْمُؤْمِنِ بِطَاعَةِ رَبِّهِ وَ حُزْنُهُ عَلَى ذَنْبِهِ»؛ عبدالواحد آمدي، همان، 3398.

خواهد یافت و شادمانی حاصل از رسیدن به مقصود بسیار
محتمل خواهد بود.

پرهیز از زیاده خواهی و آرزوهای طولانی دست نیافتنی
نیز در کسب شادی بسیار مفید است. انسانی که تمام عمر
خویش را در حسرت رسیدن به آرزوهای دور و دراز می گذراند
فرصتهای پیش رو را از دست می دهد. آنکه همیشه در حال،
زندگی می کند و قدر زمانی را که در اختیارش می باشد را
می داند می تواند در دراز مدت بسیاری از آرزوهای خود را
برآورده سازد در حالی که اگر به جای قناعت به داشته ها و
قدر دانستن آنها به زیاده خواهی روی آوریم و آرزو انگاری
نماییم، نه تنها از داشته هایمان لذت نخواهیم برد بلکه عمر
کوتاه خود را با انبوهی افسوس و حسرت به پایان خواهیم
آورد.

اما از میان راهکارهای ارائه شده شاید مهمترین راهکار
ایجاد روحیه توکل به خداوند در تمامی اعمال و حرکات باشد.
آنکه در تمامی امور به خداوند توکل می کند همیشه در ساحل
امن قرار دارد و طوفانهای سهمگین حوادث او را مضطرب نخواهد
کرد. به همین سبب بیشترین تأکید اسلام در انجام امور، گسترش
فرهنگ توکل به خداوند حتی در کوچکترین کارها بوده است.

در پایان شاید بتوان چنین نتیجه گرفت که:

اولاً، بین دو شاخصه ایمان و شادی رابطه‌ای قوی و مثبت وجود دارد. افرادی که با ایمان هستند، سطوح بالاتری از شادی و رضایت از زندگی را گزارش می‌دهند و در برابر افسردگی آسیب‌پذیری کمتری از خود نشان می‌دهند.

ثانیاً اشخاصی که ایمان قوی دارند، در حلّ بحران‌ها موفق‌تر هستند و همین موضوع این گونه افراد را به سمت شادی و احساس خوشحال بودن سوق می‌دهد. لذا بر خلاف آنچه در برخی جوامع غربی تبلیغ می‌شود، دین نه تنها عامل افسردگی و تنهایی و غم نیست بلکه بهترین تسکین دهنده آلام و آرامش دهنده روح انسانهای خسته از ناملایات است.

از این رو، بر تمامی مسلمانان لازم است تا ضمن تلاش بیشتر در راه شناخت فرهنگ دینی خود، سعی در تطبیق بیشتر زندگی با دستورات اسلام نمایند تا بر اثر پیروی از این فرامین به شادمانی واقعی دست یافته و سعادت دنیا و آخرت را کسب نمایند.

منابع و مآخذ:

1. قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.
2. سیدرضی، نهج البلاغه، مترجم حسین انصاریان، تهران: پیام آزادی، 1378.
3. آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه و نگارش محمد علی الانصاری القمی، تهران: بی نا، بی تا.
4. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت: دار صادر، بی تا.
5. امینی، عبد الحسین، الغدير في الكتاب و السنه والادب، بیروت: دار الكتاب العربي، 1387 ق
6. پاینده، ابو القاسم، نهج الفصاحه، مجموعه کلمات قصار حضرت رسول اکرم (صلی الله علیه و آله)، تهران: جاویدان 1362، 1369
7. حرعاملی، محمد بن حسن، وسایل الشیعه الی تحصیل مسایل الشریعه، قاهره: دار العهد الجدید للطباعه
8. حسینی زبیدی، سید محمد مرتضی، تاج العروس، ج7، بیروت: دار احیاء التراث العربی، 1970.
9. خلیل الجر، معجم العربی الحدیث لاروس، بیروت: مکتبه لاروس، 1973، ص901.
10. دهخدا علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران چاپ اول 1373.
11. رازی، ابوالفتوح حسین بن علی، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن مشهور به ابو الفتوح رازی، به کوشش و تصحیح محمد جعفر یاقحی و محمد مهدی ناصح، مشهد: آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهشهای اسلامی 1365.
12. راغب اصفهانی، ابی القاسم حسین بن محمد، المفردات الفاظ القرآن فی غریب القرآن، تهران: مرتضوی، 1362، ص375.
13. راغب الاصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، تحقیق: صفوان عدنان داوودی، دمشق: دار القلم الدار الشامیه، 1412.
14. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان، ج10، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، 1380، ص624 و ج15، ص534
15. طریقه دار، ابوالفضل، شرع و شادی، دیدگاه های فقهی درباره رقص، دست زدن، شادی، قم: مؤسسه فرهنگی همسایه، بی تا.

16. فيض كاشاني، ملاحسن، المحجه البيضاء في تهذيب الاحياء، بيروت: مؤسسه الاعلى المطبوعات، 1403.
17. قرشي، سيدعلي اكبر، قاموس القرآن، ج5، تهران: دارالكتب الاسلاميه، بيتا، ص157.
18. قمي، شيخ عباس، مفاتيح الجنان، زيارت عاشورا.
19. كليني، محمدبن يعقوب، الاصول من الكافي، صححه و علق عليه علي اكبر الغفاري، تهران: دارالكتاب الاسلاميه، 1388.
20. متقي، علي بن حسام الدين، كنز العمال في سنن الاقوال و الافعال، بيروت: مؤسسه الرساله 1405.
21. مجلسي، محمدباقر، بحارالانوار، تبريز: دارطباعة حاج ابراهيم تبريزي، 1301.
22. ملكي تبريزي، جواد بن شفيع، المراقبات اعمال السنه، ص 257.
23. ورام، مسعود بن عيسي، تنبيه الخواطر و نزاهه النواظر المعروف به مجموعه ورام، بيروت: دار صعب، دارالتعارف، بيتا.

فهرست موضوعی

3	مقدمه
4	تعریف شادی
5	شادی در قرآن و سیره
9	اقسام شادی
11	شرایط و عوامل شادی
8	1. نماز
12	2. گشاده رویی
14	3. پوشیدن لباسهای آراسته
14	4. سلامتی
15	5. کار
16	موانع شادی
17	راهکارهای شادبودن
21	منابع و مآخذ:

پیشنهادات:

1. تلاش در جهت شناخت فرهنگ اسلامی بر اساس متون اصلی (قرآن و سیره). دارا بودن فرهنگ والای اسلامی، کافی برای استفاده بهینه از توانایی این فرهنگ نیست بلکه شرط اصلی در آن تلاش در راه شناخت این توانایی هاست. از این رو بر هر مسلمانی لازم است تا در طول حیات خود کوشش در راه شناخت فرهنگ و دین را وجهه همت خود نماید تا بتواند هر چه بیشتر به معیارهای اسلام نزدیک تر شود.

2. تلاش در جهت شناخت راههای پیاده سازی دستورات اسلام در زندگی. شناخت فرهنگ و درک بایسته های آن تنها در صورتی می تواند نویدبخش سعادت باشد که به خوبی هم پیاده شود. از این رو، شناخت معیارهای شادی و شادکامی که برگرفته از فرامین خالق انسانهاست، تنها با پیاده سازی صحیح امکان بهره مندی بیشتر از این فرامین را ایجاد می کند.

3. این اصل را بپذیریم که نگاه ما نسبت به جهان پیرامون کامل نیست. زیرا اگر کامل بود ما تا کنون به شادکامی واقعی دست یافته بودیم. احساس یأس و ناامیدی و نرسیدن به مقصود همه نشانگر وجود نقص در دیدگاه ماست. تمام دستورات اسلام نیز در راه تغییر این دیدگاه است از این رو پیشنهاد می شود تا اصل نقص در دیدگاه را به عنوان یک اصل مهم در زندگی همیشه در نظر داشته و برای تکمیل آن بکوشیم.

4. شادی خود را با شادی اجتماع تعریف کنیم. شادی های مذموم شادی هایی است که هر چه بیشتر ما را به سمت خود و خودخواهی سوق می دهد و شادی را تنها در محدوده فردیت افراد تعریف می کند. از این رو تلاش در راه رسیدن به شادی جمعی می تواند ما را از افتادن در این خطا مصون دارد.

5. بپذیریم که هر چیزی همان مقدار که می تواند مصداق غم و

اندوه باشد می تواند مصداق شادی و شادمانی نیز باشد. این مسئله به ما کمک خواهد کرد تا در مقابله با مشکلات، نگاهی هم به جنبه دیگر مسئله کرده و از میزان غم و اندوه خود بکاهیم و بر شادی خود بیافزاییم. گسترش این دیدگاه، یعنی مثبت نگری به مسائل و مشکلات یکی از مهمترین آموزه های دین اسلام است.

6. همیشه به خداوند خوشبین باشیم و فراموش نکنیم که خداوند تأکید کرده است که «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» این وعده ای است که هیچ خلفی در آن نیست.