

شاخصه های تفریح سالم در خانواده با تاکید بر سیره معصومان (علیه السلام)

منیره کلاهی شتربانی^۱

چکیده

انسان موجودی است که از دو بعد، جسم و روح به وجود آمده است و هر کدام نیازها و آسیب های خاص خودش را دارد. همان گونه که بدن انسان به انواع غذا ها احتیاج دارد، روح آدمی نیز به شادابی و تفریحات سالم نیازمند است. بنابراین تفریحات سالم از عوامل تامین کننده سلامتی انسان هستند که در سیره معصومان (علیه السلام) اهمیت ویژه ای به آن ها داده شده و برای آن ها شاخص هایی که انسان را در رسیدن به هدف متعالی خلقت یعنی قرب الهی یاری می کند مشخص شده است که از جمله؛ هدفدار بودن، آسایش جسمی و تجدید قوای بدن، آرامش و نشاط روحی، ارتباط با خدا و تقویت معنویت، مزاح و لطیفه گویی مناسب، همراهی با شادی پیامبر و اهل بیت علیهم السلام است. را بیان کرده اند. تا پژوهش حاضر به روش توصیفی، تحلیلی و با استناد از منابع کتابخانه ای تالیف شده است.

کلیدواژه: شاخص، تفریح سالم، خانواده، سیره معصومان (علیه السلام).

^۱ طلبه سطح دو، غیر حضوری قم.

شادی و نشاط، لذت بخش ترین حسی است که افراد در جست وجوی آن هستند و کیفیت زندگی روزمره خود را بر اساس میزان آن می سنجند. شادی و نشاط، به عنوان یکی از ضرورت های اجتناب ناپذیر زندگی باعث سلامتی و افزایش توانایی افراد می شود که بدون آن امکان کارهای زندگی با کیفیت 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 باشد و در عمق وجودش نهادینه شده باشد. آن شادی 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 قبیل امور ناشی شود، ماندگار و پایدار 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. شادی تنها با عوامل مادی به دست نمی آید و عوامل معنوی نیز در ایجاد شادی مؤثرند. گاهی انجام کارهایی که معمولاً باید لذت بخش باشند، نه تنها لذتی به انسان نمی بخشند، بلکه باعث عذاب وجدان و تشویش وی می شوند؛ زیرا روح و وجدان آدمی آماده لذت بردن نیست. بدیهی است ارضای تمایلات به هر صورت و در هر شرایطی شادی آور نیست و گاهی پرهیز از لذت، لذت بخش تر از رسیدن به لذت است. در پیشینه این پژوهش، مقالاتی در ارتباط با این موضوع نگاشته شده است و هرکدام از این پژوهش ها به یک بحث در ارتباط با موضوع پرداخته اند از جمله در مقاله: مروری بر مفاهیم تفریح در آیات و روایات و سیره ائمه معصومین، مولف: محسن مظاهری نیا، ۱۳۹۵، در این مقاله به بررسی مروری بر مفاهیم تفریح در آیات و روایات و سیره ائمه معصومین پرداخته است. در مقاله: شاخص ها و مصادیق تفریح و تفرج سالم از منظر قرآن و روایات، مولف: صالح قنادی، ۱۳۸۹ در این مقاله به مفهوم تفریح و تفرج واژه های مترادف آن مورد تحلیل قرار گرفته است و سپس به اهمیت و جایگاه مهم تفریحات سالم و نقش سازنده ی آن در جوامع بشری بیان شده است. در مقاله: تحلیل تربیتی معیارهای تفریح سالم از منظر قرآن، مولف: مهدی آخوندی شیخ احمد لو، ۱۳۹۹ در این مقاله به بررسی تحلیل تربیتی معیارهای تفریح سالم از منظر قرآن پرداخته شده است. هدف از این مقاله، شاخصه های تفریح سالم در خانواده با تاکید بر سیره معصومان (علیه السلام) است. ولی در این مقاله حاضر سعی بر آن شده است به شاخصه های تفریح سالم در خانواده با تاکید بر سیره معصومان (علیه السلام) پرداخته شود. بر این اساس ما در این پژوهش درصدد پاسخ به سؤالی هستیم که بیانگر و روشن کننده این تحقیق باشد از جمله:

۱- شاخصه های تفریح سالم در خانواده با تاکید بر سیره معصومان (علیه السلام) چیست؟

۱- مفهوم شناسی

پیش از پرداختن به بحث های اصلی لازم است کلمات کلیدی و تأثیرگذار را که در این پژوهش مطرح است مورد بررسی لغوی و اصطلاحی قرار داده شود تا با روشن شدن مفاهیم آنها، تبیین هرچه بیشتر بحث ممکن شود.

۱-۱- تفریح

تفریح در لغت: در لغت تفریح به معنی شادمانی کردن، شادمانی و خوشی است. (عمید، ۱۳۸۱، ص ۲۳۰) و با واژه های نزهت، تفرّج، فرح، راحتی و آسایش هم خانواده است.

تفریح در فرهنگ اسلامی: در واقع در فرهنگ غنی اسلام تفریح از مراحل و اجزاء سیر تکاملی و رشد شخصیت فردی و اجتماعی انسان به حساب می آید. به گونه ای که هر کسی از این قسمت (تفریح) استفاده نکند، در بعدی از ابعاد تکاملی شخصیت خود کوتاهی کرده است و این قصور باعث کندن سیر رشد و تکامل ابعاد دیگر شخصیت او می گردد. تفریح نشاطی است که انسان پس از تلاش و فعالیت های سنگین جسمی و روحی بر می گزیند تا رنج و اندوه و هم و غم را از خود دور کند. (ابوسمک، ص ۴۰)

از آن جایی که انسان دارای دو بعد جسمانی و روحانی است و این دو بعد بر همدیگر اثر می گذارند (مثبت و منفی)، باید بداند که تفریح برای بازپروری و نشاط در کار، رغبت و رشد در تمام جهات زندگی یک ضرورت است که مورد تاکید و تایید ائمه معصومین (علیهم السلام) (در عمل توصیه به آنها و تایید افرادی که به تفریحات سالم می پرداختند) بوده است. در بحث فعلی، تفریح به معنی هر چیزی است که باعث شادی، نشاط، رفع خستگی و غم، اعم از تفریح حرکتی (ورزش) و غیر حرکتی است.

۱-۲- خانواده

خانواده در لغت به معنای سپر آهنین است و برای مرد نیروی مطمئن می باشد. (فیروزآبادی، ۱۴۱۵، ق، ج ۲، ص ۱۲۸) و در جای دیگر خانواده به معنای عشیر و خاندان او است چراکه با ایشان قدرتمند می شود. (سالاری فرد، ۱۳۹۵، ص ۱) بنابراین نظریه خانواده تنها در حوزه و قلمرو فرزندان و خانواده مرد نیست بلکه شامل نزدیکان و خویشاوندان او که با آنها قدرتمند می شود نیز می باشد.

خانواده در اصطلاح به معنای؛ کوچک‌ترین نهاد اجتماعی است که از ازدواج شرعی زن و مرد حاصل می‌شود و با فرزند تکمیل می‌یابد که پس از ازدواج حقوق متقابل جدیدی بین افراد این نهاد شکل می‌گیرد. (جلالی، ۱۴۰۱، ص ۱۲) بنابراین تعریف خانواده شامل زن و شوهر، فرزندان و خویشاوندان ایشان است و با این معنا همسویی دارد؛ اسلام برای تمام افراد در مقابل خانواده، قوانین و سنت‌های خاص اعم از حقوق و وظایف تربیتی وضع کرده است و ایشان را ملزم به انجام آن‌ها ساخته است. (سالاری فرد، ۱۳۹۵، ص ۲)

خانواده در اصطلاح به معنای؛ کوچک‌ترین نهاد اجتماعی است که از ازدواج شرعی زن و مرد حاصل می‌شود و با فرزند تکمیل می‌یابد که پس از ازدواج حقوق متقابل جدیدی بین افراد این نهاد شکل می‌گیرد. (جلالی، ۱۴۰۱، ص ۱۲) بنابراین تعریف خانواده شامل زن و شوهر، فرزندان و خویشاوندان ایشان است و با این معنا همسویی دارد؛ اسلام برای تمام افراد در مقابل خانواده، قوانین و سنت‌های خاص اعم از حقوق و وظایف تربیتی وضع کرده است و ایشان را ملزم به انجام آن‌ها ساخته است. (سالاری فرد، ۱۳۹۵، ص ۲)

۲- شادی

شادی یکی از هیجان‌های اساسی بشر به شمار می‌آید و هر کس به تناسب حال خود آن را تجربه و احساس می‌کند. در فرهنگ و ادب فارسی برای شادی مفاهیمی نظیر شادمانی، خوشحالی، بهجت، ابتهاج، بشاشت، مسرت، نشاط، طرب، ارتیاح، وجد، انبساط، سرور، فرح و سراء (دهخدا، ۱۳۷۷، ص ۳۲۰) آورده شده است. جان لاک و جرمی بنتام در مورد شادی می‌گویند: «شادی بستگی به تعداد لذات زندگی دارد» (آیزنک، ۱۳۷۵، ص ۱۶) و این لذت صرف نظر از اینکه ناشی از فعالیت‌های پست یا نکوهیده یا فعالیت‌های خوب باشد، باعث افزایش شادی می‌شود. روان‌شناس دیگری به نام تُرمن برادرین با محاسبه اختلاف بین سطوح عاطفه مثبت و منفی، شادی افراد را پیش‌بینی کرده است. به عبارت دیگر، شادی از نظر او عبارت است از: مجموع لذت‌های فرد، منهای درد. (آیزنک، ۱۳۷۵، ص ۱۶)

سلیگمن معتقد است بین نوع ارتباط‌های فردی و میزان شادی، رابطه وجود دارد. او می‌گوید: افسردگی عمدتاً از فقر ارتباط‌های بین فردی و فردگرایی ناشی می‌شود و ویژگی افراد شاد، برون‌گرایی است. بنابراین، افراد شاد دارای روابط اجتماعی موفق و ارتباطات نزدیک، صمیمی و غنی هستند. (سلیگمن، ۱۳۸۶، ص ۱۵-۱۶)

بر اساس نظری دیگر، شادی ترکیبی از عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین است. (طریقه دار، ۱، ۱۳۷۸، ص ۲۴)

شهید استاد مطهری رحمه الله می فرماید: سرور، حالت خوش و لذت بخشی است که از علم و اطلاع به اینکه یکی از هدف ها و آرزوها انجام یافته یا انجام خواهد یافت به انسان دست می دهد و غم و اندوه، حالت ناگوار و دردناکی است که از آگاهی یافتن بر انجام نشدن یکی از هدف ها و آرزوها، به انسان دست می دهد. (مطهری، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۶۶)

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، خیری در [زندگی] در وطن نیست». (ابن بابویه، ج ۴، ۳۷۰)

همچنین رسول خدا خوشحالی دیگران را با خوشحال کردن خود و خداوند باری تعالی گره زده و فرموده است: «مَنْ سَرَّ الْمُؤْمِنَ فَقَدْ سَرَّنِي، وَمَنْ سَرَّنِي فَقَدْ سَرَّ اللَّهَ؛ هر که مؤمنی را خوشحال و شاد کند، مرا شاد کرده و کسی که مرا شاد کند خدا را شاد نموده است.» (کلینی، ۱۳۳، ج ۲، ص ۱۸۸)

امام محمدباقر علیه السلام با اشاره به این نکته ظریف که زدودن اندوه از چهره برادر مؤمن ثواب فراوان دارد، می فرماید: «لبخند شخص به روی برادر مؤمنش حسنه است و برطرف کردن اندوهی از او نیز حسنه است و خداوند به چیزی محبوب تر از مسرور ساختن مؤمن، پرستش نشده است.» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۱۸۸)

با توجه به نقش و اهمیت شادی در زندگی انسان، پیشوایان اسلام، رهنمودهای بسیار سودمندی در زمینه عوامل شادی آفرین، روش های شاد زیستن و همچنین پیامدها و برکات شاد کردن دیگران بیان کرده اند. در مقابل نیز نسبت به خطرهایی که از ناحیه غم و اندوه، جسم و جان انسان را تهدید می کند، هشدار داده اند و راه های درمان این بیماری و ریشه کن کردن آن را از زندگی ارائه کرده اند.

۳- شادی و نشاط خانواده در اسلام

خانواده در طول تاریخ، اولین و بادوام ترین عامل تکوین شخصیت کودکان و نوجوانان و زمینه ساز رشد جسمانی، عقلانی و عاطفی تک تک اعضا بوده است. فرزندان در خانواده رشد می کنند، راه و رسم زندگی را با تقلید از اعمال والدین می آموزند و آنچه که درک می کنند، در آینده و در زندگی شخصی خود به کار می برند. در کنار تمام رفتارهایی که والدین نسبت به فرزندان خود بروز می دهند، شادی و نشاط در خانواده یکی از ضروریات زندگی خانوادگی است که بدون آن، وظایف و کارکردهای خانواده به خوبی انجام نخواهد شد. خانه ای که در

آن شادی و لبخند و تبسم های سرشار از عشق ورزی به همدیگر، وجود نداشته باشد، بسیار بی روح و کسل کننده خواهد بود.

علاوه بر نقش مهم خانواده در تربیت فرزندان، عوامل بیرونی متعددی بر تربیت فرزندان اثرگذارند که ممکن است خانواده ها از آن غفلت کنند یا نسبت به آنها بی تفاوت باشند. وجود ناهماهنگی بین والدین، کم توجهی آنان به فرزندان، نادیده گرفتن رفتارهای فرزندان در مقاطع سنی مختلف، ناتوانی در برقراری ارتباط بین خانه و محیط بیرونی، رها ساختن فرزندان به حال خود، کوتاهی یا ناتوانی والدین برای مدیریت و مقابله با بحران هایی که در طول زندگی برای فرزندان پیش می آید، بی توجهی به اخلاق و تربیت دینی و نبود محیط آرام و صمیمی در منزل، از مهم ترین عواملی است که شادی و نشاط اعضا خانواده به ویژه کودکان را به خطر می اندازد. روابط صمیمی و سالم به همراه عشق و دوستی بین زوجین و والدین و فرزندان، پایه شکل گیری خانواده ای بانشاط و سرزنده است.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله برای کسانی که آرامش و شادی را به خانه خویش هدیه می کنند، پاداش های معنوی اخروی فراوانی بیان می کند که از آن جمله، همراهی فرشتگانی است که او را تا قیامت، در شرایط سخت کمک می کنند. آن حضرت می فرماید: «مَنْ أَدْخَلَ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ سُرُوراً خَلَقَ اللَّهُ مِنْ ذَلِكَ السُّرُورَ خَلْقاً يَسْتَغْفِرُ لَهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ؛ هرکس خانواده اش را شاد کند، خداوند از آن شادی، موجودی می آفریند که تا روز قیامت برای او آمرزش بخواند» (متقی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۳۷۹)

حضرت امام علی علیه السلام که زندگی مشترک ایشان با حضرت زهرا علیها السلام زبانزد عام و خاص و الگوی رهروان و پیروان آن امام است، درباره خشنودی خانواده در روز جمعه می فرماید: «إِطْرَفُوا أَهَالِيَكُمْ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ بَشْيَاءٍ مِنَ الْفَاكِهِةِ كِي يَفْرَحُوا بِالْجُمُعَةِ؛ برای اهل و عیال خود در هر روز جمعه مقداری میوه تازه ببرید تا از روز جمعه خشنود شوند» (مجلسی، بی تا، ج ۱۰۱، ص ۷۳)

اندیشمند فرزانه شهید مرتضی مطهری درباره شادی می نویسد: بعضی از مقدس مآبان و مدعیان تبلیغ دین، به نام دین با همه چیز به جنگ برمی خیزند. شعارشان این است که اگر می خواهی دین داشته باشی، به همه چیز پشت پا بزن! دنبال مال و ثروت نرو! حیثیت و مقام را ترک کن! از علم بگریز که حجاب اکبر و مایه گمراهی است! شاد مباش و شاد زندگی نکن. از خلق بگریز و به انزوا پناه ببر و امثال اینها.

آن متفکر شهید این نظر را برخلاف منطق اسلام می داند و می گوید: یکی از مختصات دین اسلام این است که همه تمایلات فطری انسان را در نظر گرفته و هیچ کدام را از قلم نینداخته و معنای فطری بودن قوانین اسلامی، هماهنگی آن قوانین و عدم ضدیت آن با فطریات بشر است. (مطهری، ۱۳۸۶، ص ۵۶-۵۷)

۴- اهمیت و ضرورت شادی از نظر اسلام

یکی از بزرگ ترین موهبت های الهی که خداوند به بشر هدیه داده است تا از غم و غصه های خویش بکاهد، نعمت شادی و نشاط است. در منابع اسلامی و آموزه های دینی به موضوع شادابی و خرسندی اهمیت فراوانی داده شده و از مقوله های شادی بخش در چهارچوبی کاملاً منطقی و دور از هرگونه افراط و تفریط تمجید شده است.

اسلام، بهره گیری از شادی را با آموزه های سهل و آسان آموزش می دهد تا جایی که تبسم نشانیدن به چهره دیگران را پاداش داده است و به این ترتیب شادی عمق می بخشد. از سوی دیگر، از شادی های زودگذر و کاذب به شدت جلوگیری می کند و این گونه تعلیم می دهد که این گونه شادی های زودگذر، تنها سهم ناچیزی از شادی واقعی است. در توصیف اهمیت و ضرورت شادی و نشاط همین بس که شادی، یکی از ویژگی های زندگی زیبای بهشتی است و از منظر قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام، بهشت برین، سرشار از شادمانی و خالی از اندوه است: «وَلَقَّاهُمْ نَضْرَهُ وَسُرُورًا؛ و آنان را با خوشی و شادمانی روبه رو خواهد ساخت» (انسان، ۱۱) در قرآن و روایات، شادی و سرور و به ویژه شاد کردن دیگران ستایش شده است. البته باید به این نکته توجه داشت که شادی، ارزش مطلق نیست و مطلوب بودن آن در صورتی است که سازنده و در جهت تعالی و کمال انسان باشد. شادی و نشاط نیز در صورتی مطلوب است که انسان را از انجام وظایف اجتماعی و الهی خویش باز ندارد.

نیاز به شادی و نشاط، نیاز غریزی و فطری انسان ها است و اسلام که به همه نیازهای بشری توجه دارد با شادی و نشاط مخالفی ندارد. فرد کسل، نه انگیزه ای برای فعالیت های دنیوی، نظیر کار و تلاش، درس خواندن، معاشرت با خانواده و دوستان دارد و نه حال عبادت خداوند و فعالیت برای تأمین آخرت. بنابراین، آنچه اسلام با آن مخالف است لذت جویی ها و شادی های فقط دنیوی است که آخرت و لذت های معنوی را از یاد انسان

می برند. شادی معقول و نشاطی که از درک نعمت های خدا و استفاده از آنها حاصل می آید یا خوشحالی که از کسب رضایت خداوند حاصل می شود، مطلوب و سازنده است و رسانه باید بر اساس آن برنامه ریزی کند. در ادامه برخی از مهم ترین مصداق های شادی مطلوب و منشأ آن بیان می شود:

۵- شاخصه های تفریح سالم در خانواده

۱- ارتباط با خدا و تقویت معنویت

از نظر اسلام، زندگی ای و حیاتی که در آن، یاد و ذکر خدا وجود نداشته باشد، هیچ شادی و لذتی ندارد. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا؛ هرکس از یاد خداوند روی بگرداند، زندگی سخت و دشواری خواهد داشت.» (طه، ۱۲۴)

کسی که به یاد خداست و از یاد او لذت می برد، تمام دلخوشی و شادمانی اش به این است که به یاد او مشغول باشد. وقتی که غمی به سراغ مؤمن می آید، همه درها را به روی خود بسته می بیند و دچار گرفتگی و افسردگی می شود، اگر در همان حال به نماز بایستد یا به راز و نیاز و مناجات با پروردگار بپردازد، تنها او را ببیند و تمام حوادث را از حکمت خداوند بداند و به غیر او دلخوشی و امیدی نداشته باشد، بعد از راز و نیاز، احساس سبکی به او دست می دهد و شادی و خوشحالی در اعماق وجود او موج می زند و احساس می کند که محبوبش از او راضی و خشنود است.

شادی واقعی زمانی حاصل می شود که انسان، توفیق بندگی و طاعت خدا را داشته باشد و از غیر خدا پیروی نکند، همچنان که که خداوند می فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ محققاً کسانی که گفتند پروردگار ما خداست، سپس ایستادگی کردند بیمی بر آنان نیست و غمگین نخواهند شد.» (احقاف، ۱۳)

انسان دارای سلامت روان و شاداب، همواره به یاد خداست و هیچ گاه مسئولیت و بندگی خویش را در برابر پروردگار متعال فراموش نمی کند و دلش بدون یاد خدا هرگز آرامش نخواهد یافت. امام علی علیه السلام در نامه خود به عبدالله بن عباس می فرماید: «وَلَيْكُنْ سُرُورَكَ بِمَا قَدَّمْتَ وَ أَسْفُكَ عَلَى مَا خَلَّفْتَ؛ باید شاد باشی به چیزی که از پیش فرستاده ای و افسرده باشی به چیزی که گذاشته ای» (شهیدی، ۱۳۷۳، ص ۳۵۱)

تبیین روان شناختی این مسئله آن است که یاد و ذکر خدا، فرد را از امیالی که برای او استرس و فشار روانی ایجاد می‌کند، باز می‌دارد و سبب می‌شود به جای توجه صرف به لذت‌های دنیوی، به تقویت رابطه با خدا و تقرب به او توجه کند. چون فرد، خود را در مسیر رشد و تکامل معنوی احساس می‌کند، از زندگی لذت می‌برد. بنابراین، شادی واقعی زمانی حاصل می‌شود که انسان توفیق بندگی خداوند را پیدا کرده باشد و از گناه و معصیت، دوری گزیند.

۲- آرامش و نشاط روحی

ار خیر معامله ای بین انسان و خالق خویش است. این ارتباط الهی، آرامش و نشاطی به انسان می‌دهد که در تمام ابعاد زندگی احساس می‌شود. انسان با انجام کار خیر، شادی و شغفی در روح خود پدید می‌آورد که سراسر زندگی اش را سرشار از آرامش می‌کند. آرامش؛ یعنی رضایت از خویشتن و رسیدن به صفات زیبای خدایی برای انسانی که مقام خلیفه الهی دارد.

خداوند متعال می‌فرماید: «مَثَلُ الَّذِينَ يَنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَتَتْ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ؛ داستان کسانی که اموالشان را در راه خدا انفاق می‌کنند، مانند این است که دانه ای هفت خوشه برویاند که در هر خوشه ای صد دانه باشد و خدا برای هرکه بخواهد چند برابر می‌کند و خدا گشایشگر و داناست». (بقره، ۲۶۱)

۳- همراهی با شادی پیامبر و اهل بیت علیهم السلام

لازمه محبت و دوستی اهل بیت علیهم السلام این است که باید در تمام ابعاد زندگی، حتی در غم‌ها و شادی‌ها از آنان پیروی کرد و با سرلوحه قرار دادن شیوه رفتاری آن بزرگواران در مسائل اعتقادی، عبادی، سیاسی و اجتماعی در همه زمان‌ها، از آن بزرگواران، الگو گرفت.

امام رضا علیه السلام یکی از یاران خود به نام به ریان بن شیب می‌فرماید: «إِنْ سَرَّكَ أَنْ تَكُونَ مَعَنَا فِي الدَّرَجَاتِ الْعُلَى مِنَ الْجَنَّةِ فَاحْزَنْ لِحُزْنِنَا وَأَفْرَحْ لِفَرَحِنَا؛ اگر دوست داری در درجات عالی بهشت، همراه ما باشی، محزون باش به حزن ما و خوشحال باش برای شادی ما» (حرعاملی، ۱۳۷۲، ج ۱۴، ص ۵۰۲)

لازمه شاد بودن در شادی های اهل بیت علیهم السلام این است که مجالس شادی برگزار شود تا شادی های زندگی به شادی های معصومان پیوند بخورد. باید به این نکته توجه داشت که برخلاف سنت های غلطی که در میان جوامع اسلامی رواج دارد و خانواده ها فکر می کنند در روزهای شادی، هر کاری را که خواسته باشند، می توانند انجام دهند و روزهای شادی را روزهای لهو و خوشگذرانی می دانند، ائمه معصومان علیهم السلام در چنین روزهایی، ضمن شادی و سرور، برنامه هایی برای شادی و نشاط داشته اند و آن برنامه ها را برای به دست آوردن شادی حقیقی و درونی به انجام می رساندند.

۴- مزاح و لطیفه گویی مناسب

در ارتباطات مردم، در جوامع گوناگون شوخی، لازمه زندگی اجتماعی و داشتن ارتباط های سالم و فرح 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.

اولیای دین و بزرگان مکتب 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 ادْخَالَ السَّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ؛ از محبوب ترین کارها نزد خدای متعال، وارد ساختن شادمانی بر دل مؤمنان است.» (کلینی، ج ۲، ص ۱۸۹)

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 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» (مجلسی، ج ۱۶، ص ۲۹۸)

البته در شوخی کردن باید به این نکته توجه داشت که افراد از نظر تحمل شوخی با هم تفاوت دارند. بنابراین، در شوخی کردن با دیگران، باید ظرفیت طرف مقابل سنجیده شود، از افراط و زیاده روی پرهیز گردد، از تحقیر و

توهین و استهزاء دیگران اجتناب شود و وقار و هیبت شخص محفوظ بماند. اگر در تعالیم دینی از مزاح نهی شده یا کثرت شوخی مذمت شده است، برای پیشگیری از همین عوارض است.

نتیجه گیری

در این مقاله به آنچه که گفته شد به این نتیجه دست یافتیم 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. 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، خندانیدن 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. علاوه بر خانواده، رسانه ها به ویژه رسانه ملی، سهم عمده ای در راستای تأمین نیاز شادی و نشاط جامعه دارند و باید تلاش کنند با پیروی از الگوی هنجاری برگرفته از آموزه های اسلامی، قانون اساسی، مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی، اصول حرفه ای و... روشی متمایز از شیوه های رسانه ای بیگانه در پیش گیرد و در راستای ایجاد جامعه ای شاد و مبتنی بر موازین اسلامی گام بردارد.

منابع

قرآن کریم

۱- آیزنک، م، ۱۳۷۵، روان شناسی شادی، ترجمه: مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی. تهران: دفتر تحقیقات و انتشارات بدر.

۲- جلالی، م، ۱۴۰۱، خانواده تراز در اندیشه اسلامی، نشر: امتداد حکمت.

۳- حر عاملی، م، وسائل الشیعه، تهران: مکتب الاسلامیه.

۴- دهخدا، ع، ۱۳۷۷. لغت نامه. تهران: دانشگاه تهران.

۵- سالاری فرد، م، ۱۳۹۵، نظام خانواده در اسلام، نشر: هاجر.

۶- سلیگمن، م، ۱۳۸۶. شادی و تئوری های مربوط به آن. ترجمه: علی رضا بردبار. تهران: سازمان زندان ها و اقدامات تأمین و تربیتی کشور.

۷- شهیدی، ج. ۱۳۷۳. ترجمه فارسی نهج البلاغه. تهران: علمی و فرهنگی.

۸- طریقه دار، ا، ۱۳۷۸. شرع و شادی. قم: همسایه.

۹- فیروزآبادی، م، ۱۴۱۵ ق، قاموس للمحیط، ج ۲، بیروت، نشر: دارالکتب العلمیه.

۱۰- کارنگی، د. ۱۳۸۴. آیین زندگی. ترجمه: قائمی پروین و ریحانه جعفری. تهران: نشر پیمان.

۱۱- کلینی، م، ۱۳۶۳. اصول کافی. ترجمه: سید جواد مصطفوی. تهران: دفتر نشر فرهنگ اهل بیت علیهم السلام.

۱۲- لقمانی، م، ۱۳۷۸. نگاهی نو در آئینه معارف به خنده، شوخی و شادمانی. تهران: عطر سعادت.

۱۳- متقی، ع، ۱۳۷۴. کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال. تحقیق: محمود عمر الدمیاطی. بیروت: دارالکتب العلمیه.

۱۴- مجلسی، م، بی تا. بحارالانوار. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

۱۵- محمدی ری شهری، م، ۱۳۷۹. میزان الحکمه. ترجمه: حمیدرضا شیخی. قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحديث.

۱۶- مصباح یزدی، م، ۱۳۷۴. دروس فلسفه اخلاق. چاپ پنجم. تهران: اطلاعات.

۱۷- مطهری، م، ۱۳۸۶. امداد های غیبی در زندگی بشر. تهران: صدرا. ۱۳۷۳. مقالات فلسفی. تهران: صدرا.