

ساختار وجودی انسان به گونه‌ای است که تفریح و شادی و نشاط یکی از نیازهای اساسی او محسوب می‌شود چرا که روح و جسم انسان بعد از مدتی فعالیت خسته شده و نیاز دارد بارهاکراهایی این خستگی را از خود دور کند. اما روش‌هایی که شهروندان برای شادی و نشاط برمی‌گزینند مختلف بوده و گزینش روش‌های ابراز شادی و نشاط از تطاب بسیار نزدیکی با سبک زندگی افراد دارد که با کمی توجه در زندگی شهروندان متوجه این موضوع خواهیم شد. گروهی برای رسیدن به نشاط از راهکارها و هیجان‌انگیز استفاده می‌کنند حتی اگر خطر آفرین باشد. عده‌ای دیگر برای رسیدن به شادی و آرامش، در کنار خانواده بودن و تفریح با آنها را ترجیح می‌دهند و گروهی دیگر باروش‌های متفاوتی به شادی می‌پردازند نکته قابل توجه این است که هر مکتبی بنابه مبانی خود در این حوزه نظراتی ارائه داده است. بعضی از مکاتب پیروان خود را در این حوزه کاملاً آزاد گذاشته و هیچ محدودیتی به آنها توصیه نمی‌کنند.

اما از آنجا که اسلام کلمت‌ترین دین و بر نامه زندگی است و در تمامی ابعاد زندگی برای انسانن برنامه دارد و در تکالیف و توصیه‌ها مصلحت انسان را در نظر می‌گیرد، لذا برای شادی و نشاط او هم برنامه‌های خاصی پیشنهاد می‌کند که مطابق با فطرت الهی اوست. همچنین از آنجا که هدف اسلام کمال واقعی انسان و رسیدن به درجات عالی است، لذا شادی و نشاطی که در این مکتب مورد تأکید است، باید به گونه‌ای باشد که با هدف خلقت و با کمال نهایی او منافات نداشته باشد. در این فصل شادابی و نشاط و تفریح را از نگاه سبک زندگی اسلامی مورد بررسی می‌قرار می‌دهیم تا آلودگی مناسب برای شهروند با نشاط ارائه دهیم.

\* \* \*

شادماتی یکی از هیجانان بنیادی انسان است که نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین سلامت فرد و جامعه دارد. شادی، صرف‌نظر از چگونگی کسب آن، می‌تواند سلامت جسمی را بهبود بخشد. افراد شاد احساس امنیت بیشتری دارند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند و روحیه مشارکتی بالاتری دارند. شادمانی همواره با خرسندی، خوش‌بینی، امید و اعتماد همراه است؛ از این رو، می‌تواند نقشی سهیم‌گر در توسعه پایدار جوامع داشته باشد. شادی، میزان گلوبول‌های سفید پس از تغذیه را افزایش می‌دهد. صاحب‌نظران فواید روانی شادی کمتر از فواید جسمانی آن نیست، به‌طوری‌که باعث می‌شود انسان، احساس قدرت و سبکی کند و احساسات مبهم و دردناک، سردردهای تنگ و گاه‌گاهی، احساس تنبلی و خستگی بی‌پایان، نگرانی‌های ناشی از خودخواهی و… را از بین می‌برد. حتی بیماری‌های ژنتیکی به اعتقادات و روش زندگی ما وابستگی بسیاری دارند.

شادکامی می‌تواند انسان را برای ادامه زندگی به راه‌های بهتر راهنمایی کند؛ زیرا هیجان مثبت ناشی از شادکامی به مسئله‌گشایی موفق و تامل بیشتر در زندگی منجر می‌شود؛ همچنین شاد کامی اثرهای مثبتی بر ادراک، شناخت و تعامل اجتماعی دارد و در افزایش خلاقیت و عمر طولانی نیز مؤثر است. در مقابل، سطح پایین رضایت از زندگی و احساس خوشبختی، بر گرایش‌های منفی به کل جامعه می‌انجامد؛ و دوره‌های طولانی پرآورده نشدن آرزوها و انتظارات موجب ظهور نگرش‌های بدبینانه‌ای می‌شود که این بدبینی نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. با این وصف، شادمانی و سرزندگی، گذشته زندگی شهری است. از دلایل آن می‌توان به وضعیت اقتصادی زندگی در شهرهای بزرگ اشاره کرد؛ زیرا کیفیت فضاهای شهری تفاوت در محور ملاحظه‌ای با فضاهای طبیعی دارند که انسان بر آنها نیازمند است؛ تراکم، ازدحام، ترافیک شهری همراه با آلودگی‌های صوتی و زیستی متعدد، وضعیت نامناسبی را برای انسان شهرنشین ایجاد کرده‌اند. یکی از وظایف اساسی نهادهای اجتماعی و مدیریت شهری، تلاش برای ایجاد فضای شاد و با نشاط و کاهش تنش‌های روانی افراد جامعه است که راهکارها و روش‌های دست‌یابی به آن سؤال اصلی است.

- مبانی نظری در قرآن و روایات**

اسلام خلقت هستی به گونه‌ای است که خود به خود، شادی‌هایی برای آدمی فراهم می‌آورد.

طولخ خوشرشد، صبح پرلطفات، بهار پرانگیز، آبشارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، پیوند دو انسان و بسیاری دیگر از پدیده‌های جهان، برای انسان شادی آور و مسرت بخش است. همچنین طبق آموزه‌های اسلامی، مسیحیان هنگام شامانی اهل‌بیت(ع)، شاد و هنگام حزن و اندوه آنان، محزون هستند و این بیان لزوم وجود شادی در زندگی را نشان می‌دهد؛ هر چند گامی حواث تلخی هم رخ می‌دهد که باید به آنها عکس‌العمل مناسب نشان داد. همچنین توصیه می‌شود که در زمان مواجهه با افسرد، باید چهره شاد داشته باشیم و اگر غم و اندوهی داریم، آن را در دل نکه داریم و در چهره نمایان نکنیم.

حد و اندازهای که اسلام درباره شادی بیان می‌کند، این است که مسلمانان نباید دچار افراط و تفریط شوند. مثلا شادی نباید به شوخی کردن یا نامحرم را نمی‌پسندد، اما شادی با محارم از اتقاقی طبیعی و مقبول می‌داند.

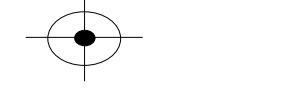
نشاط و شادمانی، گستره‌ای وسیع دارد؛ اما در نوعی از تقسیم‌بندی می‌توان آن را به سه قسمت تقسیم کرد:

۱-۱ **نشاط الهی واقعی، عمیم و تعالی بخش**
«بشر بنظیر اندیشمندان اسلامی مانند فارابی، ابن‌سینا، غزالی و رازی و زکریا‌رئیس‌السنایی مانند فروید، یکی از دلایل اصلی کاهش نشاط و به وجود آمدن افسردگی، احساس فقدان و از دست دادن فرد یا شیء محبوب است. توصیه‌های اسلام و روان‌شناسان اسلامی این است که انسان سالم نبایدستی به محبوب‌های فناپذیر و از بین‌رفتنی وابستگی و دلبستگی یابد که با از دست دادن آنها دچار احساس‌غم و اندوه شود. در این زمینه، حضرت علی(ع) در کلامی گوهر بار می‌فرماید: «شادی انسان از به دست 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، که به انسانی افتاده، نوازش یتیمی فگین، سیر کردن گرسنه‌ای بینوا، دیدار بستگان، گفتگو با دوستی مصمیم،

نفاق هر چند که یک اصطلاح قرآنی در ارتباط با جریان اعتقادی مؤثر در حوزه اجتماعی و سیاسی جامعه اسلامی است؛ اما در حوزه رفتارهای شخصی و تحلیل شخصیت افراد نیز مؤثر است. گاه سخن از مناقق اعتقادی است که کافری خود را مسلمان معرفی می‌کند این مناقق رفتارهای کافر نیست، بلکه یک مومنی است که برخلاف اعتقاد خویش عقارت می‌کند.
به سخن دیگر، افرادی در جامعه اسلامی از مسلمانان هستند که کفر اعتقادی ندارند، ولی دارای تضاد شخصیتی هستند و آن چیزی را که می‌گویند اعتقاد ندارند و انسان‌های دوچهره‌ای هستند که نمی‌توان به گفتارشان اعتماد کرد و برای آن حسابی باز کرد.
نوعی از مسلمان جایز نیست، ولی شخصیت سست بنیاد این افراد رومی می‌شود تا گرفتار نفاق رفتاری شوند. این افراد را باید با تربیت و تعلیم تغییر داد و کاری کرد تا رفتارشان با گفتارشان موافق نشود و به آنچه می‌گویند اعتقاد داشته و در عمل نیز بر اساس آن رفتار کنند.

البته کسانی هستند که ما نمی‌توانیم در آنان تاثیر مثبت و سازنده‌ای داشته باشیم و از سوی دیگر ناچاریم با آنان تعامل و ارتباط اجتماعی و اقتصادی برقرار کنیم. از آنجا که مردم را به سادگی نمی‌توان شناخت نمی‌دانیم با این افراد چگونه تعامل کنیم یعنی نمی‌دانیم که به اینها به قول و قرارشان اعتماد کنیم یا نه؟ از سوی اسلام به ما موخته است که باید نسبت به دیگران حسن ظن داشته باشیم و از بدگمانی پرهیز کنیم. همچنین به ما دستور داده تا اصالت صحت را در کارها و رفتارهای آنان اجرا کنیم و یگوئیم کاری که انجام می‌دهد بر اساس سرعت و عقل و عرف است و هرگز خلاف نمی‌کنند و قصد فساد نداشته و عمل فاسدی را انجام نمی‌دهند و اگر قول و قرار گذاشته‌اند حتما متعهد به آن بوده و به عهد خود وفا می‌کنند.



# شادی و نشاط

## در سبک زندگی اسلامی



### \* توصیه‌های اسلام و روان‌شناسان اسلامی این است که انسان سالم نپایستی به محبوب‌های فنا پذیر و از بین رفتنی وابستگی و دلبستگی یابد که با از دست دادن آنها دچار احساس غم و اندوه شود. در این زمینه، حضرت علی(ع) در کلامی گوهر بار می‌فرماید: «شادی انسان از به دست آوردن چیزی است که هرگز آن را از دست ندهد.»

\* \* \*

ابراز عشق به همسر و فرزندان، ایجاد سرور در دل‌ها و .. معرفی کرده است که طرب و شادی بیشتر و پایدارتری را در فرد ایجاد می‌کند.

۱-۲ **شادی‌های گذرا**

این شادی‌ها از هیجانات موقت و عوامل ساختگی و فعالیت‌های زین بار پدید می‌آیند، مانند شادی ناشی از مصرف مواد مخدر و موسیقی‌های مبتذل، نبودن لذت‌های واقعی سبب می‌شود که مردم به دنبال هیجان‌های تازه باشند و این هیجان‌ها وقتی به اوج می‌رسند، دلگتگی به دنبال دارند، چون هیجان تجربه می‌شود، ولی اثر شخص رشد نمی‌کند و مزه‌های روانی وی افزایش نمی‌یابد. این گونه شادی‌ها که توأم با هیوسرانی و کاهش تنش‌های روانی است، انسان را به سرعت از خداوند دور می‌کند، از درک حقایق باز می‌دارد و واقعیت‌ها را شوخی جلوه می‌دهد.

۱-۳ **هیجانی به نام شادی**

اسلام ضمن توجه به شادی‌های واقعی، به شناخت و انس با شادی‌های معنوی و عین همراه با احساس مداوم زیبایی سفارش می‌کند و دریچه نوینی از شادایی پایدار را به سوی انسان می‌گشاید لذت و خوشی فقط با عوامل مادی

به دست نمی‌آید، بلکه عوامل معنوی نیز در ایجاد شسادی مؤثرند. شادی احساسی درونی با متشا باطنی است اما بیرونی هم دارد، اما تا قیاب خود را آماده خوش‌فشاری و خوش‌روی نمی‌کند، در رفتار ما تجلی پیدا نخواهد کرد.

۲ **شادی و غم در قرآن**

شادی در قرآن کریم جایگاه ویژه‌ای دارد و به گونه‌های متفاوتی قرآن را از تأیید و بر آن توجه می‌دند؛ اسلام شسادی بیهوده و عبت را تأیید نمی‌کند، بلکه شادی سازنده و توأم با اهداف الهی و انسانی را می‌پذیرد.

۲-۱ **اقسام فرح در قرآن کریم**

فرح، انبساط قلب به لذتی گذرا است و احساس سبکی و زنده‌لی قلب می‌باشد. قرآن حتی گاهی امر به شادی می‌کند و می‌فرماید «گو به فضل و رحمت خدا بایند خوشحال شوید» (یونس، ۵۸)، در مقابل، محدوده شادی را چنین مشخص می‌کند که شادی همراه با غرور و خود برتریبندی مذمت و نکوهش می‌شود. (قصص – ۷۶) انواع فرح و شادمانی در قرآن عبارت‌اند از:

۱- **فرح و شادمانی تابستند:** این نوع شادمانی در برابر گناه، طغیان و زرایل اخلاقی نشانی شسادی به مظاهر دنیوی (عد – ۲۶)، مال و ثروت (قصص – ۷۶)، به علم و دانش (نصارف) – یونس، ۸۳)، توأم با فراموشی (هود – ۱۰)، غفلت (شورا – ۴۸) و تسخر (مومنون – ۱۰۹ و ۱۱۰) از این قسم می‌باشند.

۲- **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 می‌فرماید: «گو به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند که این از همه آن چه گردآوری کرده‌اند، بهتر است» (یونس، ۵۸)، فضل چیزی است که زائد بر حد اعتدال باشد و هر بخشی را که بر عطاکننده لازم نباشد فضل گویند. به عبارتی، اگر فرد به دلیل کارهای صالح و خیرات خویش شادمان است، به سبب کاری که انجام داده، نیست بلکه به علت فعلی است که توفیق انجام کار خیر را بر او داده است؛ در این صورت،

**\* در آموزه‌های دینی به ما آموخته‌اند که در کارها به کسی که نمی‌شناسیم اعتماد نکنیم و اگر بخوایم در کارها با فردی تعامل و ارتباط داشته باشیم باید او را بیازماییم ؛ یعنی از ما خواسته شده تا با آزمودن، از میزان تعهد و تخصص او آگاه شویم تا به شخصی امین و متعهد و متخصص کار را واگذار کنیم و با او تعامل داشته باشیم.**
این امری است که فطرت و عقل عقابلی آن را اثبات و تایید می‌کند؛ دست ما از امتضا و تأیید می‌کند. پس باید با هر کسی که تعامل و ارتباط داریم

**\* در آموزه‌های دینی به ما آموخته‌اند که در کارها به کسی که نمی‌شناسیم اعتماد نکنیم و اگر بخوایم با فردی تعامل و ارتباط داشته باشیم باید او را بیازماییم ؛ یعنی از ما خواسته شده تا با آزمودن، از میزان تعهد و تخصص او آگاه شویم تا به شخصی امین و متعهد و متخصص کار را واگذار کنیم و با او تعامل داشته باشیم.**
\* \* \*

**\* پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید:نشانه شخص دو چهره سه چیز است: ۱ – درسخن گفتن دروغ بگوید؛ ۲ – هر گاه وعده‌ای دهد، خلف وعده کند؛ ۳ – در امانت خیانت نماید.**
\* \* \*

و می‌خواهیم در بلند مدت به عنوان دوست و همنشین و همکارا با ارتباط کاری و فکری داشته باشیم، باید او را بیازماییم و بشناسیم. اما سوال اساسی این است که چگونه می‌توانیم دیگران را بشناسیم و تعاملات و ارتباطات خود را بر اساس آن دانش و شناخت تنظیم کنیم؟ بسیاری از مردم بازیگری می‌کنند و در تعاملات اجتماعی طوری دگر عمل می‌کنند نه آن طوری که فکر می‌کنند و اعتقاد دارند؛ زیرا می‌خواهند هم خودشان را خوب نشان دهند و هم دیگران را نیازازند و خودشان را به سادگی لو دهند. در این موارد چه کنیم؟

### معارف

Maaret@Kayhan.ir

# شادی و نشاط

## در سبک زندگی اسلامی



### \* توصیه‌های اسلام و روان‌شناسان اسلامی این است که انسان سالم نپایستی به محبوب‌های فنا پذیر و از بین زینده، حضرت علی(ع) در کلامی گوهر بار می‌فرماید: «شادی انسان از به دست آوردن چیزی است که هرگز آن را از دست ندهد.»

\* \* \*

شادمانی توحیدی و پایدار است. اگر کسی وسعت فضل الهی را بداند، غم و غصه از دل او می‌رود و هیچ گاه نگران نیست. چنین کسی خود را محتاج دیگران نمی‌بیند و در همه پیشامدهای زندگی، اعتقاد او به جنبه‌های تمام نشدنی فضل و رحمت الهی است.

براینبارن ریشه غم و غصه، جهل به پروردگار و فضل و رحمت اوست. (شادی از دل او می‌رود و هیچ گاه نگران نیست. چنین کسی خود را محتاج دیگران نمی‌بیند و در همه پیشامدهای زندگی، اعتقاد او به جنبه‌های تمام نشدنی فضل و رحمت الهی است.

۲-۲ **عوامل مؤثر بر شادی از دیدگاه اسلام**

از جمله عوامل مؤثر بر شادی می‌توان به ایمان و اعتقاد قلبی، رضایت، مبارزه با نگرانی، تبسم و خنده، مزاج 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 نیز متون

روان شناسی می‌توان یافت.
رسانگانی مهم‌ترین عامل شادی، ایمان 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 نیکی هاست، به طوری که در آیه ۲۷ و ۲۸ سوره رعد بیان شده است: «الذین آمنوا و تطمنن قلوبهم بذكرالله الا بذكرالله تطمنن القلوب» آنان که ایمان آورده و دل‌های خویش را به یاد خدا آرامش بخشیده‌اند، آگاه باشند که دل‌ها با یاد خدا آرام می‌گیرد. ویلیام جیمز نیز بیان می‌کند که زندگی در پرتو مذهب، اطمینان و آرامشی باطنی را برای انسان به وجود می‌آورد.

**رضایتمندی:** یکی از راه‌های عمده شاد زیستن، رضایت و خوشنودی به قضا و قدر الهی است. مقصود از رضایت، عدم اعتراض به مقدرات الهی در ظاهر و باطن، به زبان و عمل است. امام علی(ع) می‌فرماید: «به‌فشی خداوند خوشنود باش تا شاد و راحت زندگی کنی» در مباحث روان شناختنی نیز به مسئله رضایتمندی از زندگی به عنوان یکی از شاخصه‌های سلامت روانی توجه فراتنی شده است و در ارتباط آن با شادی، بررسی‌های زیادی صورت گرفته است.

در پژوهشی که جامعه آماری آن ایرانیان مقیم کانادا بودند، همبستگی مثبت و معناداری بین رضایتمندی و خوشنودی از زندگی با دینداری به دست آمد و نشان داد تجربه نیایش و دینداری موجب افزایش خوشنودی می‌شود و در فرد، احساس ارتباط با خداوند ایجاد می‌کند. همچنین گزارش شده است که داشتن باورهای مذهبی، صرف نظر از حضور در کلیسا یا مسجد، با رضایت از زندگی به ویژه در سالمندان و تحصیل کردگان، همبستگی معناداری دارد. **تبسم و خنده:** تبسم و شوخی و مزاج یکی از عوامل شادی‌آفرین است که برای شادابی و نشاط روانی، لازم و مفید است. شوخی حالتی مثبت در ذهن است و موقعی ایجاد می‌شود که فردی موضوعی ناهمخوان، غیرمنتظره و سرگرم‌کننده را بگوید. همچنین، از سنت‌های اجتماعی محسوب می‌شود که می‌توان آن را به عنوان صنعتی قوی در پیوستگی اجتماعی قلمداد کرد. در آموزه‌ها و تعلیم دینی، شوخی و مزاح مورد تأیید قرار گرفته و حتی شوخی و زنده‌دلی

## با چه معیاری به افراد اعتماد کنیم؟

خداوند در آیه ۳۰ سوره محمد(ص) بیان می‌کند که یکی از راه‌های شناخت افراد، لحن کلام و گفتار آنهاست؛ زیرا تن صدای افراد و اضطراب و تشویش در کلام و لرش صدا و یا استحکام و بیستنی تن و صوت از یک سو و استقامت و استحکام کلمات و واژه‌ها و جملات، افراد را لو می‌دهد و می‌توان از راه این لحن گفتار، نسبتب به درستی سخن و مطابقت و عدم مطابقت آن با اعتقاد شخص شناختی به دست آورد. اصولا درروغگوی عرفانمذکر، با صوت و لحن سست و لرزان سخن

**\* در آموزه‌های دینی به ما آموخته‌اند که در کارها به کسی که نمی‌شناسیم اعتماد نکنیم و اگر بخوایم با فردی تعامل و ارتباط داشته باشیم باید او را بیازماییم ؛ یعنی از ما خواسته شده تا با آزمودن، از میزان تعهد و تخصص او آگاه شویم تا به شخصی امین و متعهد و متخصص کار را واگذار کنیم و با او تعامل داشته باشیم.**
\* \* \*

**\* پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید:نشانه شخص دو چهره سه چیز است: ۱ – درسخن گفتن دروغ بگوید؛ ۲ – هر گاه وعده‌ای دهد، خلف وعده کند؛ ۳ – در امانت خیانت نماید.**
\* \* \*

و می‌خواهیم در بلند مدت به عنوان دوست و همنشین و همکارا با ارتباط کاری و فکری داشته باشیم، باید او را بیازماییم و بشناسیم. اما سوال اساسی این است که چگونه می‌توانیم دیگران را بشناسیم و تعاملات و ارتباطات خود را بر اساس آن دانش و شناخت تنظیم کنیم؟ بسیاری از مردم بازیگری می‌کنند و در تعاملات اجتماعی طوری دگر عمل می‌کنند نه آن طوری که فکر می‌کنند و اعتقاد دارند؛ زیرا می‌خواهند هم خودشان را خوب نشان دهند و هم دیگران را نیازازند و خودشان را به سادگی لو دهند. در این موارد چه کنیم؟



از ویژگی‌ها و صفات افراد مومن به حساب آمده است. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «رسول خدا(ص) هر گاه یکی از اصحاب خود را آندوهگین می‌دید، او را به شوخی و مزاح خوشحال می‌کرد. خداوند انسان شوخ‌طبع را دوست دارد به شرط آنکه از گناه و ناسزاگویی بپرهیزد» همچنین پیامبراکرم(ص) می‌فرماید: «همانا من هم شوخی می‌کنم، اما جز حق چیزی نمی‌گویم.» (بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۱۱۶)

پیامبر اکرم(ص) در جایی دیگر می‌فرماید: «شش چیز نشانه مروت و جوانمردی است، از جمله شوخ‌ا و شوخی بدون گناه».

برخی از مطالعات انجام شده درباره شوخی و مزاح، بیان‌کننده رابطه روشنی بین شوخی و شادی است. در مطالعاتی که به وسیله راج و کارل انجام شده، همسگی بسیار بالایی بین شوخی و شادی به دست آمده است.

**بوی خوش و پوشیدن لباس‌های روشن:** استشمام بوی خوش و پوشیدن لباس‌هایی به رنگ روشن نیز در متون اسلامی از عوامل ایجاد شادی و نشاط عنوان شده‌اند. امام صادق(ص) به نقل از پیامبر اکرم(ص) فرموده‌اند: «جمله سفید بپوشید که از بهترین رنگ‌هاست» (همان، ۲۵۵)

در روان‌شناسی رنگ‌ها نیز ثابت شده است که وقتی انسان به چیز سفید نگاه می‌کند، انگار به آن چیز نزدیک می‌شود؛ اما وقتی چیزی مشکمی می‌بیند احساس می‌کند از آن دور می‌شود.

با بهره گرفتن از قرآن کریم و روایات معصومین(ص) و تحقیقات روان‌شناسی، می‌توان نتیجه گرفت که لباس‌های شاد در ایجاد شادی و نشاط مؤثرند.

**ورزش، تفریح و سیر و سفر:** این موارد که جزو فعالیت‌های اوقات فراغت به حساب می‌آیند، از عواملی‌اند که شادی و نشاط را به ارمان می‌آورد. آثار ورزش در سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها و انحرافات و پر کردن اوقات فراغت بر کسی پوشیده نیست. ورزش‌هایی مثل شنا، پیاده‌روی و .. امام صادق(ع) در روایتی می‌فرماید: «۱۰ چیز باعث شادی و نشاط است، از جمله: پیاده‌روی، سوار کاری، شنا در آب و نگاه کردن به طبیعت.» (وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۱).

۲-۳ **مهم‌ترین معیارهای شادی و نشاط مدوح در قرآن و روایات**

۲-۲-۱ **شادی و نشاط با محوریت توحید**
خام‌جویی از مهم‌ترین معیارهای شسادی و نشاط در قرآن و روایات دانسته شده است. از این رو، خداوند در برخی آیات قرآن کریم، مؤمنان را به شادی دعوت فرموده و شادی مؤمنان به فضل و لطف الهی، ممدوح قرآن دانسته شده است: «قل بفضل الله و برحمته فبذلک فلیفرحوا خویر مما یجمعون» (یونس، آیه ۵۸)، ای رسول خدا به خلق بگو که شما باید متحیرا به فضل و رحمت خدا شامان شوید او به نزل قرآن مسرور باشید! که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که برای خود اندخته می‌کنید.

همچنین، زمانی که وعده‌های الهی مبنی بر نصرت و پیروزی در میان اهل کتاب بر مشرکان محوس محقق می‌شود، می‌فرماید: «.. و یومئذ فریح المومنون بنصرالله» (روم، آیه ۴۵-) و در آن روز که رومیان فاتح شدند! مؤمنان به یاری خداوند شاد می‌شوند. و نیز شادی شهیدان به فضل الهی در آیه «ولا تحسبن الذین قتلوا فی سبیل الله امواتا بل احیا عند ربهم ربهم ربزون فرحین بما آتاهم الله من فضله» (ال عمران، آیه ۱۶۰-۱۶۹) نشان‌دهنده اهتمام قرآن نسبت به شادی براسا ورزش‌ها و اهداف مقدس است.

در روایات نیز شادی در سایه سسار اطاعت پروردگار مورد اهتمام ویژه قرار گرفته است؛ حضرت علی(ع) می‌فرماید: «سور المومن بطاعه ربه و حزنه علی ذنبه» (میزان الحکمه، ج ۴، ص ۴۲۷) شادی مومن به طاعت پروردگار و حزنش بر گناه و عصیان است.

۲-۲-۲ **شادی و نشاط در پرتو پرهیز از گناه**
از پیامبر اکرم(ص) سؤال شد: بهترین بدنگان خدا چه کسانی هستند؟ فرمودند: آنهایی هستند که وقتی نیکی می‌کنند، خوشحال می‌شوند و زمانی که بدی کردند، ناراحت هستند و طلب استغفار می‌کنند. (همان، ج ۲، ص ۳۳۹).

۲-۳-۳ **احیای ارزش‌ها**
امام صادق(ع) می‌فرماید: «شادی به سه خصلت است: وفاداری، رعایت حقوق دیگران و استنادی در گرفتاری‌ها و مشکلات (بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۱۳۳). احیای حق یا باز یمن بردن باطل نیز از مواردی است که در روایات به آن تأکید شده است؛

حضرت علی(ع) در نامه‌ای به عبدالله بن عباس می‌فرماید: انسان گاهی به خاطر رسیدن به چیزی مسرور می‌شود که هرگز از دست نمی‌دهد و گاهی برای از دست دادن چیزی محزون می‌شود که هرگز به آن نمی‌رسد. پس باید شادی تو به خاطر احیای حق یا نابودی باطل باشد. (میزان الحکمه ج ۷، ص ۴۲۷)

۲-۳-۴ **شاد کردن دیگران**
قرآن کریم، شاد کردن دیگران را از حسنات دانسته، افرادی را که برای نازحت کردن دیگران تلاش می‌کنند،

بدترین افراد شمرده است. از این رو، اسلام به زودن اندوه از دل مؤمنان سفارش می‌کند و به استحقاق بیودها به ویژه صله ارام اهتمام جدی دارد؛ به طوری که در کتب حدیث، باپی را بیان می‌نماید (باب ادخال السرور علی المومنین)، که حاکی از اهتمام اسلام به نشاط و شادابی واقعی برای انسان است. امامصادق(ع) در این باره می‌فرماید: «.. تبسم الرجل فی وجه اخیه حسنه، و ما عبدالله یشی احب الی الله من إدخال السرور علی المومن». .. تبسم مومن به مومن و زودن اندوه از چهره مومن، از حسنات است و زودن گرد و غبار از چهره مؤمنان، از حسنات است و بهترین اطاعت خداوند و محبوبترین آن نزد خداوند، خوشحال کردن مؤمنان است. (اصول کافی، ج ۱، ص ۱۸۸) بیان مذکور، قلبی‌ترین تعبیر برای زودن حزن و اندوه از دل است. در نهج‌البلاغه نیز نخستین ویژگی مومن، گشاده رویی و شاد بودن در برخورد با دیگران ذکر شده است: «المومن بشره فی وجهه و حزنه فی قلبه. ..» (شرح نهج‌البلاغه، ج ۱۹، ص ۲۴۶)

۲-۳-۵ **شادمانی با انمه معصومین(ع)**
یکی از شادی‌های پسندیده، شساد بودن در ایام ولادت انمه معصومین(ع) و برپایی جشن شسادی و سرور است؛ حضرت علی(ع) پیرو واقعی خود را کسی معرفی می‌فرماید که شسادی و غم‌هایش با شادی و غم‌های انمه معصومین(ع) هماهنگ است و در شادی آنها شاد و در اندوه آنها غمگین است. (فجر الحکم و تدبر الکلم، ص ۲۲۳)

## چراغ راه

## نافرمانی خدا و سلطه بی‌دینان

**قال‌الصادق(ع):** **يقول الله عزوجل: اذاعاصنی من عرفنی، سلطت علیه من لا یعرفنی.**

امام صادق(ع) فرمود: خداوند می‌فرماید هرگاه کسی که مرا می‌شناسد، نافرمانی مرا کند، کسی را بر او مسلط می‌کنم که مرا نمی‌شناسد.(۱)

- ۱- بحارالانوار، ج ۲۳، ص ۳۴۳

## حکایت خوبان

## با نگاه به آخرت فریب دنیا را نخورید!

«ضرار بن ضمره ضبایی» از یاران امام علی(ع) به شام رفت و بر معاویه وارد شد. معاویه از او خواست از حالات امام بگوید: او گفت: علی(ع) را درحالی دیدم که شب، برده‌های خود را افکنده بود، و او در محراب ایستاده، محاسن را به دست گرفته، چون مان‌گزیده به خود می‌پیچید، و محزون می‌گریست و می‌گفت: «ای دنیا! ای ذنای حرام! از من دور شو، آیا برای من خودنمایی می‌کنی؟ یا شسفته من شده‌ای تا روزی در دل من جای گیری؟ هرگز مبدا! غیر مرا فریب، که مرا در تو هیچ نیازی نیست، تو را سسه طلاقه کرده‌ام، تا بازگشتی نباشد، دوران زندگانی تو کوتاه، ارزش تو اندک، و آرزوی تو پست است. اه از توشه اندک، و درازی راه و دوری منزل، و عظمت روز قیامت!»(۱)

- ۱- نهج‌البلاغه- حکمت ۷۷

## پرسش و پاسخ

## عوامل شکست اندلس

**پرسش:**
**چه عواملی سبب سقوط و شکست حکومت مسلمانان اندلس شد؟ پاسخ:**

اندلس (نام عربی) یکی از ۱۷بخش خودمختار کشور اسپانیا است، وپایتخت آن شهر سبیلیا با سوبل است. مسلمانان به مدت ۷۸۱سال یعنی از سال ۷۱۱ تا سال ۱۴۹۲میلادی بر اندلس ونقاط دیگر اسپانیا حکومت کردند.(ویکی پدیا، دانشنامه آزاد) (۱) «لین پل»مستشرق انگلیسی می‌نویسد: اسپانیا ۸ قرن در دست مسلمانان بود، و نور تمعن آن اروپا را روشن ساخته بود.علوم و ادب و صنعت فقط در همین سرزمین اروپایی رونق داشت، و از این رهگذر بود که علوم ریاضی، فلكی، گیاهشناسی، تاریخ، فلسفه و فابو نگذاری، فقط در اسپانیا اسلامی تکمیل شده ونتیجه داده بود.(غزالی، اسلام وبلاهای نوین) از بین نفرین حکومت و تمدنی داشت) پس در روی زمین سفر وسفر کنید و ببینید سراجنام تکذیب‌کنندگان (آیات خدا) چگونه بود. به طور محوری می‌توان عوامل شکست مسلمانان در اندلس را این گونه جمع نمود:
۱- تلاش شیخی حکومت‌های محلی مسیحیان در سرنگونی حکومت اسلامی اندلس: این حکومت‌های محلی در اثر غفلت مسلمانان با پشتیبانی کلیسا شکل گرفتند و رفت رفته سرزمین‌های مسلمانان را باز پس گرفتند.
۲- حمایت پاپ و کلیسا از جنبش‌های ضداسلامی اندلس و پیوند دادن مسئله اندلس به حقیقت مذهبی مسیحیان و بسیج کردن نیروهای مذهبی برای این کار.
۳- اختلاف‌های داخلی حاکمان مسلمان و دامن زدن دست نشاندہ‌های مسیحی به آن.
۴- تجزیه دموکری یکنانه اسلامی اندلس به دولت‌های کوچک و ضعیف. این سیاست در اثر هوای نفس و خوی مقام خواهی برخی سران مسلمان، در نتیجه تضعیف قدرت دفاعی مسلمانان صورت گرفت.
۵- شرافیت حاکمان محلی برای برتری جویی بر هم‌کیشان خود، که به تاتوانی روزافزون قدرت نظامی و دفاعی آنان انجامید.
۶- پشتیبانی نکردن جدی و مؤثر حکومت‌های اسلامی مرکزی و آفریقا از حکومت‌های ضعیف شده اندلس.
۷- خیانت کردن وزیران و زمامداران ترسو و دین فروش.
۸- نژادپرستی عرب‌ها و کوچک شمردن مسلمانان دیگر مانند بربرها و افراد بومی اندلس که به بروز شکاف و چندقدرستی در صف‌های واحد مسلمانان انجامید.
۹- نفوذ مشاوران و افسران ارشد نظامی مسیحی در ارتش مسلمانان.
۱۰- کم توجهی مسلمانان به امور فرهنگی که بر رکود دانشگاه‌های مسلمانان، منجر شد و جوانان به آموزشگاه‌های مسیحی روی آوردند و سرانجام در فرهنگ مبتذل بیگانه حل شدند.

۱۱- فروش باغ‌ها و زمین‌های کشاورزی به مسیحیان که به نفوذ و حضور، هرچه بیشتر مسیحیان در جامعه مسلمانان انجامید.
۱۲- غفلت و کم کاری مسلمانان از بازرگانی و تجارت که در نتیجه افسار مسلمانان را به عنوان اهرم فشاری در دست مسیحیان گذارد.
۱۳- آزادی افسار گسیخته جوانان در مسائل اخلاقی که سرانجام بدنه فعال حکومت اسلامی را درمنجاب فساد غوطه ور کرد.
۱۴- مستردن دام‌های شراب خوگر و میکساری و بیگساری در میان جوانان.
۱۵- نبودن محیط های سالم تفریحی و آموزشی برای جوانان و دانشجویان مسلمان.
۱۶- دنیازدگی دوران صلح و حاکم شدن روحیه بی تفاوتی و راحت‌طلبی مردم.
۱۷- عدم نظارت بر کار روحانیون و مبشران مسیحی، که به شکل توریست و اسناد دانشگاه و معلم و تاجر وغیره، آزادانه در حقیقت جاسوس کلیسا بودند.
۱۸- حضور کم‌رنگ قبایح و عالمان مسلمان در نقش آفرینی آنان در جلوگیری از دوروی‌های جوانان.
سر نوشت ناگفتنی مسلمانان در اندلس تنها یک حادته و اتفاق نیست، بلکه باید این قضیه را به عنوان یک مسئله حیثیتی برای مسلمانان در نظر گرفت، که سبب فراتکنندگی تاریخی مسلمانان گردد.
باخذنوی دانسانندلی، مصرعی از قصیده شومی است که اربابان کلیسا در تاریکی خیال باطلشان برای همه مسلمانان سروده‌اند، قصیده‌ای که نخستین مدعی آن را به خون دستانهای آندلس آغشته‌اند و هر بیشش را با پایان بخشیدن به زندگی مسلمانان دیگر عالم به فرجام خواهند رسانید. دانسان اندلس شرح حال انسان‌های بریده از آزمان است. توصیف مسلمانان اسیر در بند شهوت و خودخواهی و کوته‌فکری است.
اکسون ماییم و این زمان تلخ تاریخی؛ ماییم و این همه عبرت‌های تاریخی- اکنون ماییم که فرداً ایندگان درباره عملکرد ما داری خواهید کرد که آیا مانند اندلسی‌ها عمل کرده‌ایم یا نه؟