**بررسی تاثیرات مقوله شادی بر بهداشت روانی خانواده براساس سبک زندگی اسلامی**

**حمیدرضا سهرابی [[1]](#footnote-1)**

 **چکیده**

این پژوهش با روش توصیفی و تحلیلی و استفاده از منابع اصیل اسلامی مانند قرآن، نهج البلاغه و کتب روایی و با هدف بررسی مساله شادی و نشاط به عنوان یک نیاز ضروری در بهداشت روانی اعضای خانواده این فرضیه را مطرح کرده که پیروی از سبک زندگی اسلامی در خانواده سبب شادی، نشاط و بهزیستی در افراد خانواده می شود.

بر اساس یافته های این پژوهش شادی و سرور در مکتب اسلام و اهل بیت بر بهداشت روانی اعضای خانواده تاثیرات ویژه ای دارد و از كساني‌كه موجبات شادكامي بندگان را فراهم مي کنند ستايش شده است. نیاز به شادی از نظر اسلام نیازی غریزی و فطری در خانواده می باشد. بدون نشاط نه امور دنیوی انسان به انجام می رسند و نه امور اخروی انسان خوب انجام می گیرند. در نتیجه اسلام پیروان  خود را به شادی های مثبت، سازنده و امور شادی بخش دعوت می نماید و برای ایجاد نشاط در میان خانواده ها سبک زندگی و روش هایی را سفارش کرده که تحت عنوان «سبک زندگی اسلامی» از آن یاد می گردد.

**کلید واژه ها: شادی، خانواده، اسلام ، سبک زندگی، بهداشت روانی**

**مقدمه**

توجه به شادی و نشاط از جهت شکل گیری شخصیت سالم و با نشاط و نیزلـذت بردن از لحظات زندگی برای بهداشت روانی اعضای یک خانواده دارای اهمیت فراوان است. در سـایة شـادی و نشـاط، زنـدگی انسانها دلپذیر می گردد، امید زندگی بالا رفته قلبها به هم نزدیک، تـرس ، بـدگمانی، ناکـامی، نگرانی در افراد خانواده از بین می رود. شادی امری فطری است و با طبیعت و خلقت کائنات توسط خداوند جهانیان سازگار است. اساس خلقت هستی به‌گونه‌ای است که خود به خود، شادی‌هایی برای آدمی فراهم می‌آورد. طلوع خورشید، صبح پرلطافت، بهار سبز و بسیاری دیگر از پدیده‌های جهان برای انسان شادی آور و مسرت بخش است.

اسلام همـواره مسـلمانان را بـه دوری کـردن از غم و غصه وتـرش رویـی و گرفتگی توصیه کرده است. از نظـر اسلام مؤمن شادترین انسان است. چون در مقابل سختی های روزگار صبور می باشد و در مقابل ناملایمتی ها شکوه نمی کند. سـختی هـا را تحمـل مـی کنـد و به امید فرج در کارها و رضایت ربوبیت لحظه ها را با احساس رضایت و شادمانی سپری می کند. در سیرة معصومان، عنصر شـادى آن چنان اهمیت دارد که علاوه بر تأیید آن، به بسترسازى، زمینـه سـازى و ایجـاد آن نیز توصیه شده است.

 در عصر حاضر یکی از مهمترین معضلات اجتماعی بشر از هم گسیختگی خانوادگی و پیامدهای آن می باشد که آرامش، امنیت و ارتباط سالم خانوادگی در زندگی انسانها را دچار مشکل کرده است. برای حل این معضل توجه به عوامل افزایش شادی در فرهنگ اسلامی کمک می کند تا در بعد اجتماعی خانواده ای شادتر، موفقتر و ایمن تری بر اساس اصول و ارزشهای الهی داشته و از طرفی به کاهش فروپاشی و از هم گسختگی در خانواده منجرگردد و سطوح ایمنی و آرامش در خانواده افزایش پیدا کند.

 در بعد اقتصادی نیز شادی در افزایش کارایی فرد و کیفیت محصول تولیدی یا بهبود ارائه خدمات نقش مؤثری دارد. در ابعاد زیست محیطی تراکم، ازدحام، ترافیک شهری همراه با آلودگی‌های صوتی و زیستی متعدد، وضعیت نامناسبی را برای خانواده در عصر شهرنشینی ایجاد کرده است. با این وصف، شادابی و سرزندگی، گمشده زندگی شهری است. از دلایل آن می‌توان به وضعیت سخت زندگی در شهرهای بزرگ اشاره کرد؛ زیرا کیفیت فضاهای شهری مانند آپارتمان نشینی و دیگر تنگناهای زندگی صنعتی تفاوت در خور ملاحظه‌ای با فضاهای طبیعی دارند که انسان به آنها نیازمند است.

لذا با توجه به ضرورت و اهمیت این مسئله در این پژوهش اهمیت شادی و نشاط با هدف تبین جایگاه شادی در بهداشت روانی خانواده و تقویت شادی و نشاط در جامعه اسلامی و ایجاد جامعه ای با نشاط بر اساس احکام الهی مد نظر است که در این پژوهش مورد بررسی و تحلیل قرار می گیرد.

**تعریف مفاهیم**

**شادی**

واژه «شادی» در لغتنامه های فارسي به معاني سرزندگي، زنده‌دلي، خوش‌دلي، سبكي و چالاكي يافتن براي اجراي امور، خوشي، شادماني، خرمي، سرور، شادي، طرب، خرسندي و در مقابل كسل آمده است. به عنوان مثال در فرهنگ معین به این شکل تعریف شده است: «شادی؛ در لغت به معنای، خوشحالی، مسرت و فرح آمده است» ( معین 1376: 1995).

و لغت «شاد» در فر هنگ عميد به معناي خشنود، خوشحال، خوشوقت، بي غم، خوش و خرم آمده است ( عميد، 1369 :828). همچنین در لغت‌نامه دهخدا، شادي را به شادماني، خوش‌حالي، مسرت، نشاط و طرب تعريف كرده است و در ادامه لغت شادي چنين آمده است: «حالت مثبتي كه در انسان به وجود مي‌آيد و در مقابل غم و اندوه قرار دارد». همچنين توضيح مي‌دهد شادي حالتي است كه در مقابل سوگ قرار دارد و معمولاً منجر به رفتاري مي‌شود كه به آن حالت، شادي‌كنان گفته مي‌شود؛ يعني فرد در حال شادي كردن است ( دهخدا،713:1377).

معادل شادي در عربي« فرح» به معناي خوش‌حالي يا لذت‌هاي زودگذر است. بيشترين كاربرد آن، در لذت‌هاي جسماني است. خاستگاه اين حال انفعالي را بايد در نيروي شهواني جست. در لغت عرب درباره نشاط چنين آمده است: «نشاط در مقابل كسالت و تنبلي است كه به معناي رغبت و ميل به كار داشتن است و كاري را با طيب نفس و رغبت انجام دادن و با چالاكي به كار پرداختن»( ابن منظور، 1375: 413).

 شهید مرتضی مطهری در این زمینه می‌نویسد: «سرور، حالت خوش و لذت‌بخشی است که پس از آگاهی بر اینکه یکی از اهداف و آرزوها انجام یافته یا انجام خواهد یافت، به انسان دست می‌دهد و غم و اندوه، حالت ناگوار و دردناکی است که بعد از آگاهی یافتن از انجام نشدن یکی از اهداف و آرزوها به انسان دست می‌دهد(مطهری،1396: 66).

در زبان فارسی، علاوه بر شادی، واژه‌های خوش حالی، خشنودی، خوشی، بشاشت و نشاط نیز بیان‌گر این حالت هستند. هایل آیزنگ، روان‌شناس شادی می‌گوید: شادی عبارت است از مجموع لذت‌های بدون درد. شادی همان ‌آرامش خاطر و رضایت باطن است(سادات جوهری،1386 ،37).

ارسطو شادی را به سه نوع تقسیم کرده است:

1. حالتی که همراه با لذت حاصل می‌شود.
2. حالتی که در پی یک رفتار خوب برای فرد حاصل می‌شود.
3. حالتی که بر اثر زندگی متفکرانه حاصل می‌شود (آیزنک، 1378: 9).

از نظر ارسطو قسم اول، معنای سطحی و زودگذر شادی است که عقیده مردم عادی است و شادمانی را معادل لذت می دانند که شامل شادی های حسی می باشد. قسمت دوم، از عمق بیشتری برخوردار است ودر سطوح میانی شادی قرار دارد و احساس لذتی است که در نتیجه یک عمل خوب به انسان دست می دهد در این معنی شادی معادل موفقیت و کامیابی است. قسم سوم درجه عالی و ماندگار آن است که شادمانی ناشی از معنویت همراه با معرفت می باشد که همان شادی عالمانه است. ایشان شادی واقعی را زندگی معنوی می‌داند که عالمانه در نتیجه یک عمل خوب همراه با معرفت واقعی حاصل می گردد. اصلاح واقعی ارسطو در رابطه با شادی نوع سوم شادی معنوی می باشد. ایشان بهترین شادی را شادی معنوی می داند و از نظر ایشان عـالي تـرين خوبيهاي قابل دسـتيابي كـه چـه مـردم عـوام و چـه خـواص بـ ر آنـان اذعـان مـي كننـد، شـادي است (آیزنک ، 1378: 10).

فیلسوفانی چون جان لاک و جرمی ‌بنتام نیز شادی را تابعی از تعداد لذات زندگی انسان می‌دانند. روان‌شناسان اجتماعی هم شادی را با حاصل‌جمع رضایت و سطح لذت برابر می‌دانند(کاویانی،1396 :1). شادی احساس مثبتی است که زندگی را شیرین می کند. شیرین بودن شادی تجربه های اجتناب ناپذیر زندگی مانند ناکامی، نامیدی و عاطفه منفی را حنثی می کند و به ما کمک می کند تا سلامت روانی خود را حفظ کنیم . یکی از فواید شادی آرام بخش بودن آن است .شادی اشتیاق ما را به فعالیتهای اجتماعی و لبخنده های شادی تعامل اجتماعی را تسهیل می کند (ریو،1381 :364 ).

رویهم رفته در یک جمع بندی شادی حالت مثبت و احساس خوشایندی است كه در انسان به وجود مي‌آيد و به انسان آرامش، امید و سلامتی می دهد و در مقابل غم و اندوه قرار دارد که در شدید ترین حالت انسان را دچار یاس و افسردگی و بیماریهای خفیف و مزمن می کند.

سبک زندگی اسلامی

در مورد اصلاح سبک زندگی برخی جامعه شناسان این اصلاح را به ماکس وبر جامعه شناس آلمانی نسبت می دهند و برخی روانشناسان آن را به آلفرد آدلر اتریشی بنیانگذار رویکرد روانشناسی فردی نسبت می دهند (کاویانی ،1396: 29) بیشتر صاجنظران آن را به آلفرد آدلر1929 نسبت می دهند و بر ایشان اجماع دارند.

 سبک زندگی نظریه نسبتا شایعی است که بیشتر اوقات برای اشاره به روش زندگی مردم بکار گرفته می شود و بازتاب کامل ارزشهای اجتماعی، طرز برخورد و فعالیتهاست. سبک زندگی از طریق روابط متقابل فرد با دیگران آموخته می شود و در زمینه شاخصهای شناخته شده می باشد . سبک زندگی را می توان به فعالیتهای فیزیکی، اوقات فراغت، خواب و بیداری، روابط اجتماعی و روابط خانوادگی، معنویت، ایمنی و آرامش تغیه و غیره اشاره کرد که هر یک به منزله شاه راهی از زندگی افراد محاسبه می شوند (Horowitz, 2002, p.148) .

سبک زندگی اسلامی اصلاحی نسبتا جدید است. سبك زندگي اسلامی اصطلاحی که از سوی آیت الله سید علی خامنه ای رهبر جمهوری اسلامی ایران در جمع جوانان استان خراسان شمالی مورد تأکید قرارگرفته و از آن زمان به‌عنوان یکی از کلیدواژه‌های محافل علمی و اجتماعی در جهان مطرح شد.

 طبق نظر ایشان« سبک زندگی، يعني رفتار اجتماعي و شيوة زيستن که آشنایی با آن از دو جهت مادی مانند زندگي راحت و برخوردار از امنيت رواني ، اخلاقي و معنوی برای رسیدن به هدف اصلی انسان، یعنی رستگاري، فلاح و نجات برای انسان ضرورت دارد و همچنین شرط رسیدن به تمدن اسلاميِ نوين است. مصادیق متعددی برای سبک زندگی شمرده شده که تقریباً همه جنبه‌های زندگی انسان را در برمی‌گیرد از نحوه رفتار با همسر و فرزندان در خانواده گرفته تا مسئله‌ نوع مسكن، نوع لباس، نوع خوراك، نوع آشپزي، تفريحات و مسئله خط، زبان، کسب‌وکار و نوع رفتار با دوست و دشمن که بخش­هاي اصلي تمدن بوده و متن زندگي انسان است»( خامنه ای،1391 :1).

 در تعریفی دیگر سبک زندگی اسلامی به معنای روش و منش و چگونگی کار است . سبک زندگی اسلامی یعنی در زنگی هر فرد چه شخصی ، چه خانوادگی و چه اجتماعی قواعد و الگوها و قالبها و ملاک های اسلامی نقش مهمی ایفا کنند یعنی روش ها را براساس آن چه اسلام گفته و خواسته به کار گیرد (شریعت پناه،50:1392).

در این پژوهش سبک زندگی مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در برمی‌گیرد و به تعبیر دیگر چگونه زیستن است و سبک زندگی اسلامی هم زیستن بر اساس قوانین و احکام الهی در زندگی فردی و اجتماعی می باشد.

**اهمیت شادی در زندگی انسان**

 واقعیت آن است که آنچه در زندگی عملی مشاهد می شود این است که آرامش و نشاط تأثیر مستقیمی ‌بر سلامت جسم ، بهداشت روانی و انجام بهتر کارهای روزمره و حتی مسائل عبادی دارند. امروزه دانشمندان و روان‌شناسان نیز به ضرورت شادی در زندگی انسان پی برده‌ و به آن سفارش می‌کنند. جان بی گایزلِ روان‌شناس در این باره می‌گوید: «شادکامی ‌و خوشبختی آموختنی است، آنان‌که نمی‌دانند چگونه می‌توان شادکام زیست و خوشبخت بود، هنوز نصیب خود را از خوشبختی نبرده‌اند (گایزل، 1386 : 55). کاترین پاندر در کتاب قانون شفا می‌نویسد: اگر مردم از قدرت شفابخش خنده و شادی باخبر بودند، کار بسیاری از پزشک‌ها کساد می‌شد. شادی یکی از مؤثرترین داروهای طبیعت است. شادی تندرستی‌ را به ارمغان می‌آورد( پاندر،1396:81).

 در خانواده‌ای که نشاط و سرزندگی وجود دارد، رابطه پدر و مادر عاشقانه است و برخورد پدر و مادر با فرزندان محترمانه و دوستانه است. نزاع و درگیری، تنفر و فرار از خانه و ناهنجاری‌های دیگر در این خانواده‌ها کمتر به چشم می‌خورد و اختلافات و مشکلات در پرتو دانش و فهم صحیح و با روی گشاده حل می‌گردند. شادی و نشاط باعث بروز خلاقیت و افزایش کارآمدی در جامعه می‌شود. جامعه افسرده و غم‌زده توان حرکت، تولید و پیشروی را ندارد. در جامعه با نشاط، دل‌ها به هم نزدیک‌تر و شک و بدبینی کمتر و زمینه های رشد و کمال فراهم تر است. اگر افراد با چهره‌های گشاده و خندان با یکدیگر رو به رو ‌شوند، درگیری و کشمکش به وجود نخواهد آمد، کار ارباب رجوع با رضایت‌مندی انجام خواهد گرفت و کارمندان و کارگران نیز با انرژی مثبت ناشی از شادکامی‌ کار خود را به بهترین شکل انجام خواهند داد.

 **جایگاه شادی از منظر آیات و روایات دینی**

در قرون گذشته براساس برخی دیدگاهای صوفیانه تفريح و نشاط در زندگي براي اغلب خانوادهای مسلمان نقطه‌ي ضعف تلقی مي شد. اما با تامل و تدبر در آیات قرآن مشاهده می شود که مفهوم شادی در قرآن مجموعاً ۲۵ بار با الفاظ مختلف (فرح و سرور) آمده است. «فرح» با الفاظی ‌چون فرح، فرحوا، تفرحوا، یفرحوا، تفرحون، یفرحون، یفرح، تفرح، فرحون و فرحین، ۲۲ بار و «سرور» با الفاظی چون سرور و مسرور، سه بار در قرآن آمده است. فرح در لغت مخالف حزن و اندوه است و عبارت است از لذّت قلب و روح که ناشی از رسیدن به مطلوب می‌باشد. در بیانی گفته شده فرح شرح صدر است به‌سبب لذّت زودگذر که اکثراً برلذات حسی و دنیوی صدق می‌کند. فرح به‌معنی خوشحالی کاذب یا توهم خوشحالی به‌کار می‌رود. برخی واژه شناسان معتقدند «فرح» به سه معنی متفاوت شامل افراط در شادی، خشنودی و رضایت و سرور به‌کار رفته است (زینی ملک آباد،1390: 54).

شادی و نشاط سالم در واقع یکی از نیاز های زندگی انسان است، نه فقط به عنوان تجدید قوا، بلکه اصولاً به عنوان یکی از نیاز های اصلی، مثل نیاز به مواد غذایی، یک نیاز طبیعی است. خدای آفریدگار طبیعت و نظام طبیعت، خواسته است آدمی با احساس احتیاج به شادی، همواره نشاط زنده ماندن و زندگی کردن داشته باشد. خدای متعال به پیامبرش می فرماید: «ای پیامبر بگو: «چه کسی زیورهای الهی را که برای بندگانش پدید آورده، و روز های پاکیزه را حرام کرده است») سوره اعراف، آیه 32).

این آیه از محکمات قرآن است که در سال های آخر بعثت و هجرت نازل شده است. این جمله می تواند هم اشاره به زینت‌های جسمانی باشد که شامل پوشیدن لباس‌های مرتب و پاک و تمیز، و شانه زدن موها و به کار بردن عطر و مانند آن می شود و هم شامل زینت‌های معنوی یعنی صفات انسانی و ملکات اخلاقی و پاکی نیت و اخلاص باشد که هر کدام در انسان باعث شادی و نشاط می شود. رشـد، طـول عـمـر، تـنـدرسـتی ، آرامش اعصاب و روان، خلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و... همه به نوعی وابسته به استفاده از زینتهای حلال و غذاهای پاکیزه است و بدین جهت استفاده از زینت ها و غذاهای پاکیزه با شادی و نشاط انسان مرتبطند.

از این آیه استباط می شود که اسلام به بهره مند شدن از زیبایی ها، مواهب زندگی و عوامل نشاط آور اهمیت می دهد. طبیعی است که در این دنیا، خدا نشاط و شادی را با غم همراه قرار داده است، نشاط و شادی خالص، در دسترس هیچ کس نیست، ولی در حدودی که قوانین و حق و عدالت اجازه می دهد مردم با ایمان از آن بهره مند شوند و مال آن هاست. بهشت یا همان «دارالمومنین» که خداوند به خوبان وعده داده بر اساس آیات و روایات عبارت خواهد بود از یک زندگی سراسر نشاط، بهره مند از تمام زیبایی های خالص و پاک می باشد. باغ، میوه، گل، جوی روان، آب های زلال، بهترین همسران، بهترین پذیرایی ها، بهترین تخت ها، زیباترین بستر ها می باشد.« و فیها ما تشتهیه الانفس و تلذ الاعین» ( سوره زخرف : آیه71) هر چه را خودشان بدان میل کنند و چشم ها لذت ببرند در آن بهشت موجود است.

همچنین در اهمیت نشاط و سرور و جایگاه آن در منابع دینی همین بس که یکی از فصول کتاب روایی به باب «ادخال السرور» اختصاص داده شده است(کلینی،1365 :191). لذا شاد کردن مومنان و مسلمانان در برخوردهای روزمره تحیسین شده است . علاوه برآن تعاملات مسلمانان باید بر محور خوشرویی و آرامش روحی آغاز شود و اغلب شادی مومنان و مسلمان وقتی حاصل می شود که نیازهای آنها به نحو پسندیده ای برآورده شود . به همین دلیل در کتاب گرانقدر اصول کافی هم بابی تحت عنوان برآوردن شدن نیازههای مومنین آورده شده است و به برخی از آثار عظیم آن اشاره شده است . امام صادق در حدیثی لشکریان عقل را 75 عدد می داند و لشکریان جهل هم 75 عدد است و شادی جزء لشکریان عقل است که در پیامبران و جانشینان آنها و مومنان وجود دارد (کلینی،1365 :24).

آیات قرآن خنده و گریه را از طرف خدا می داند. در سوره نجم آیه 43 بیان می کند « أَنَّهُ هُوَ أَضْحَکَ وَ أَبْکیَ» «هم اوست که می خندد و می گریاند » زیرا تمام اسباب خنده و گریه در اختیار خداست و خداوند خالق همه آنهاست . یک انسان با ایمان می‌تواند شادی دنیا و آخرت را با هم داشته باشد، چنانچه در روایت آمده که فرد روزه دار دو شادی دارد، یکی هنگام افطار که از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها استفاده می‌کند و دیگری هنگام ملاقات با پروردگار که از پاداش روزه بهره‌مند می‌شود(شیخ صدوق،134:1385).

همچنین در آیه ١٧٠ سوره آل‌عمران مفهوم شادی را گسترده نشان داده است و در رابطه با شادی آمده است: «فَرِحِینَ بِمَا آتَاهُمُ اللّهُ مِن فَضْلِهِ وَیَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِینَ لَمْ یَلْحَقُواْ بِهِم مِّنْ خَلْفِهِمْ أَلاَّ خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَلاَ هُمْ یَحْزَنُونَ» آن‌ها به‌خاطر نعمت‌های فراوانی که خداوند از فضل خود به آن‌ها بخشیده است خوشحالند و به‌خاطر کسانی‌که مجاهدانی ‌که بعد از آن‌ها به آنان ملحق نشدند نیز خوش‌وقتند که نه ترسی بر آن‌هاست و نه غمی خواهند داشت».

 این قبیل آیات بیان می کند که خداوند نمونه ناب شادی را هم در این دنیا و هم در قیامت و هم در برزخ برای مومنانی که سبک زندگی خود را بر اساس مجاهدت با نفس و جهاد با کفار بنا می نمایند لحاظ کرده است و حتی اگر به شهادت برسند برای آنها زندگى برزخى يك زندگى واقعى و داراى رزق و حيات، شادى و بشارت است.

 انواع شادی

 قرآن کریم دو نگرش متفاوت نسبت به شادی دارد. و شادی را به دو دسته تقسیم می کند. شادی ممدوح و مقبول و شادی مذموح و باطل. دسته‌ای از آیات، مؤمنین را دعوت به شادی نموده و دسته دیگر از آیات قرآن، شادی را مورد نکوهش قرار داده‌اندکه در زیر به هر کدام پرداخته می شود.

**شادی ممدوح**

شادی ممدوح در پرتو تسلیم و بندگی خداوند و رضایت به قضای الهی بدست می آید و انسان مؤمنی که به مقام عالی خود رسیده لذت شادمانی پایدار و حقیقی را خواهد چشید. شادی ممدوح در قرآن شادی‌هایی را شامل می‌شود که بر اساس ارزش‌ها و اهداف قرآن است. چنان‌که در این رابطه در آیه ۵۸ سوره یونس آمده است: «قُلْ بِفَضْلِ اللّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِکَ فَلْیَفْرَحُواْ هُوَ خَیْرٌ مِّمَّا یَجْمَعُونَ؛ بگوبه مؤمنان تنها به فضل و رحمت خداوند شاد شوند، نه به مال و مقام كه آن بهتر از هرچيزى است كه مى‌اندوزند».

 نکته مهم در این آیه این است که مومنان نعمت‌ها را از فضل الهى بدانند، نه از خود تا شادى رنگ الهى بيابد و دچار آسیب های شادی مانند فخر فروشى و تكبّر که خود این ها باعث رنجش سایر مومنان می شود نگردد. فضل و رحمت الهی شامل همه شادی های دنیایی و اخروی می گردد که اگر مومنین همه نعمتها را از طرف خدا بدانند دچار شادی مستانه نمی گرددو آنها طعم شادی ناب را خواهند چشید.

 در واقع شادی پسندیده نوعی از شادی است که اولا همراه با گناه نباشد دوم مقرون با غفلت از خدا نباشد، سوم در آن میانه‌روی و اعتدال رعایت گردد یعنی تمام زندگی فرد در فلان شادی و لذت خلاصه نشود چون اسباب شادی متوع هستند و پرداختن انحصاری به یک لذت انسان را از لذتهای دیگر که نشاط آور هستند بی بهره می گذارد. اسلام انسان را به یک سلسله از سرگرمی‌های سالم و مفید مانند تیراندازی، شنا، اسب دوانی، گرفتن هدیه و مسافرت فرا خوانده که همه بیانگر توجه اسلام به این نوع از شادی ها ی ممدوح می باشند.

**شادی مذموح**

شادی مذموح در پرتو بندگی شیطان و نفس است و انسانی که در این مسیر قرار می گیرد گرفتار شادی کاذب می گردد. شادی نکوهیده در قرآن شادی‌هایی را شامل می‌شود که ضد ارزش‌ها بوده و همراه با گناه، غفلت و فساد است که در زیر انواع آن مورد بحث قرار می گیرد.

1. شادی مستانه

قرآن کریم در داستان قارون که فردی خودخواه و مغرور بود و شادی‌های مستانه داشت، در آیه 76 سوره قصص ‌‌می‌فرماید:

«إِنَّ قَارُونَ کَانَ مِن قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَیْهِمْ وَآتَیْنَاهُ مِنَ الْکُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولِی الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا یُحِبُّ الْفَرِحِینَ»، « قارون از قوم موسی بود اما بر آن‌ها ستم کرد، ما آن‌قدر از گنج‌ها به او داده بودیم که حمل صندوق‌های آن برای یک گروه نیرومند مشکل بود، به‌خاطر بیاور هنگامی را که قومش به او گفتند: این همه شادی مغرورانه مکن که خداوند شادی کنندگان مغرور را دوست نمی ‌دارد».

همچنین در آیه ۷۵ سوره غافر در این رابطه آمده است: «ذَلِکُم بِمَا کُنتُمْ تَفْرَحُونَ فِی الْأَرْضِ بِغَیْرِ الْحَقِّ وَبِمَا کُنتُمْ تَمْرَحُونَ؛ این قهر و عذاب شما به‌خاطر آن است که به ناحق در زمین شادی می ‌کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می ‌پرداختید».

 خداوند متعال در آیه 76 سوره قصص در این رابطه فرموده است: «إِنَّ اللَّهَ لَا یُحِبُّ الْفَرِحِینَ؛ خداوند شادی کنندگان (مغرور) را دوست نمی‌‏دارد» و نیز در آیه 32 سوره روم می‌فرماید: «مِنَ الَّذِینَ فَرَّقُوا دِینَهُمْ وَکَانُوا شِیَعًا کُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَیْهِمْ فَرِحُونَ» از کسانی‌که دین خود را پراکنده ساختند و به دسته‏‌ها و گروه‌‏ها تقسیم شدند و هر گروهی به آنچه نزد آن‌هاست خوشحالند. شادمانی قارون از این جهت مذمت شده است که ناشی از تکبر و قرار گرفتن در مقابل حضرت موسی(ع) بوده است.

1. شادی منافقانه

همچنین در آیه 120 سوره آل عمران منافقان از آن جهت مورد نکوهش و شادی آنها مورد مذمت قرار گرفته که از رسیدن رنج و ناراحتی به رسول خدا و مسلمانان، شادمان و از رسیدن خوبی به رسول خدا‌(ص) و مسلمانان، محزون ‌‌می‌شدند. در آیه 81 سوره توبه نیز منافقان بدین‌خاطر مذمت شده‌اند که از فرمان جهاد، سرپیچی و سپس خوشحالی ‌‌می‌کردند. قرآن کریم در بیان عذاب‌های دوزخیان ‌‌می‌فرماید: «این عذاب‌ بخاطر آن است که به ناحقّ در زمین شادی ‌‌می‌کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی ‌‌می‌پرداختید!» ( سوره غافر : آیه 75).

1. شادی گناه

مذمت شادی برای گناه در روایات دو چندان مورد توجه قرار گرفته است؛ زیرا کسی که با گناه شادی ‌‌می‌کند، از دو نظر دچار معصیت است؛ یکی اینکه، مرتکب گناه و معصیت است و دیگری اینکه، بر گناه خود شادی ‌‌می‌کند و این از خود گناه بدتر است. حضرت علی‌(ع) ‌‌می‌فرمایند: «التبجح بالمعاصی اقبح من رکوبها»؛ شادی کردن به گناه زشت‌تر از انجام دادن آن است (محمدی ری شهری، 1384: 45).

 باید به این نکته باید توجه داشت که این اصلی منطقی و پذیرفته شده در تمام نظام­های متمدن است که نباید به بهانه شاد بودن هر رفتار غیر مجازی را مرتکب شد، با این تفاوت که شاید محدوده رفتارهای مجاز و غیر مجاز دارای برخی تفاوت­ها باشد. شادی­های برگرفته از انواع ارتباطات نامشروع جنسی نابود کننده بنیاد خانواده و اجتماع، شادی های ناشی از فقدان بخش‌هایی از سیستم هوشیاری بدن به دلیل مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر، شادی ناشی از اذیت و آزار دیگران در روابط اجتماعی مانندرانندگی نامناسب، تجاوز به حریم خصوصی دیگران، تخریب اموال عمومی و ... ، شادی ناشی از اسراف و تبذیر و استفاده نادرست از نعمت‌های خدادادی، شادی ناشی از تکبر و فخرفروشی به دیگران از بابت ثروت یا مقام اجتماعی، شادی فرار از جهاد و شادی منافقانه ناشی از شکست ظاهری افراد با ایمان و ... از جمله مواردی هستند که مورد تأیید اسلام نبوده و بسیاری از آنها از سوی دیگر جوامع بشری نیز امری ناپسند به شمار می­آیند. اگر کمی واقع نگر باشیم به راحتی در خواهیم یافت که تنها شادی‌های غیر اخلاقی از طرف اسلام ممنوع شده و انواع شادی‌های معنوی و طبیعی نه تنها رواست، بلکه در بسیاری موارد لازم و واجب است . آن جا که سخن از بازخواست انسان‌ها به دلیل شاد بودن است، جایی است که این شادی به ناحق باشد: "ذلِکُمْ بِما کُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِی الْأَرْضِ بِغَیْرِ الْحَقِّ وَ بِما کُنْتُمْ تَمْرَحُون‏" (سوره غافر، آیه 75).« گرفتاری شما به کیفر الاهی بدان دلیل است که شما به ناحق در زمین به شادی و گردنکشی می­پرداختید».

1. شادی دروغ(شادی کاذب)

چنانچه شادی به قیمت متوسل شدن به دروغ باشد، به شدت در روایات اسلامی از سوی ائمه(ع) مورد حمله قرار گرفته است؛ پیامبر اسلام‌(ص) در این زمینه به ابوذر ‌‌می‌فرمایند: «یا اباذر ویل للذی یحدث فیکذب لیضحک به القوم ویل له ویل له ویل له» ای اباذر! وای بر کسی که سخنی دروغ بگوید تا مردم را بخنداند؛ وای بر او، وای بر او، وای بر او (حر عاملی،1382 :252).

قرآن ‌‌می‌خواهد انسان‌ها در تمام ابعاد زندگی، در دنیا و آخرت، نشاط و شادی واقعی و پایدار داشته باشند، نه اینکه در بخشی از عمر، پیمانه شادی را لبریز و در بخشی دیگر، در رنج و محرومیت زندگی کنند. لذا از شادی‌های کاذب و زودگذر، تعبیر به «لهو» فرموده است. معصومین(ع) نیز با تأسی به قرآن، درباره خطرات خوشگذرانی‌های زودگذر بارها هشدار داده‌اند. امیرالمومنین علی‌(ع) فرموده‌اند: «حلاوه المعصیه یفسدها الیم العقوبه» شیرینی معصیت را پیامدها و ناراحتی‌اش نابود ‌‌می‌کند.) آمدی،1380 :187 ).
و نیز فرمودند: «دنیای حرام چون مار سمی ‌است، پوست آن نرم ولی سم کشنده در درون دارد، نادان فریب خورده به آن می‌گراید و هوشمند عاقل از آن دوری گزیند»«سید رضی: 379 : حکمت 119».
 نشاط کاذب، در ظاهر نشاط و شادمانی است؛ اما در باطن، غم و اندوه است و چهره قیامتی این نشاط غبار غم و تاریکی چهره و پریشانی است.

 در قرآن کریم این نوع نشاط، هم با واژه «فرح» که مقید به «غیر الحق» شده است، ‌‌می‌آید و هم با «مرح» به کار برده می شود.«مرح» در کتب لغت به معنای نشاط و خوشی آمده است و عرب به هر چیز نشاط آور و شادکننده «مروح» می‌گوید. «فرح» هم جنبه مثبت دارد و هم جنبه منفی و در مواردی نهی شده و ممدوح است و در موارد دیگری مذموم . اما «مرح» که تنها سه مورد در قرآن استفاده شده است فقط جنبه منفی داشته و مورد نهی قرار گرفته و به معنی افراط در شادی که منجر به حرکت های سبک کودکانه در فرد است. به همین دلیل است که «فرح» مقید به حق و باطل شده است اما «مرح» بدون قید ذکر شده است. بنابراین برخی از «فرح»ها از نوع «مرح» هستند ولی عکس این مسأله صادق نیست( طیبی،1398 : 1).

بنابراین بر اساس آیات قرآنی و روایات، شادی یکی از ویژگیهای بارز مومنان و بهشتیان است. شادی و نشاط نه تنها مذموم نبوده بلکه اسلام شاد نمودن دیگران را از حسنات و افراد که جهت ناراحتی دیگران تلاش می کند بدترین افراد شمرده است. از سفارشات موکد اسلام زدودن اندوه از دل افراد مؤمن می باشد. از نظر اسلام كسي که در جهت نفاق افکني يا محزون نمودن مؤمنين تلاش نمايد در حقيقت در جهت اهداف شيطان تلاش  مي كند و بايد از چنين کسی به خداوند پناه برد.
 **راهکارهای ایجاد شادی در خانواده**

 مهمترین راهکار های شاد زیستن در خانواده که در فرهنگ قرآنی« حیات طیبه» نام دارد به شرح زیر می باشد:

 ا- ذکر و یاد خداوند

ذکر و یاد خداوند از مهمترین و کلیدی ترین راههایی است که برای شاد زیستن در اسلام توصیه می شود که در واقع مهمترین راه و اطمینان بخش ترین راهکار است، همچنان که آیه شریفه می فرماید: «ألا بذکر الله تطمئنّ القلوب»؛ آگاه باشید که تنها با یاد خدا دلها آرامش می یابد. (سوره رعد: آیه ۲۱ ).

اطمینان قلب و آرامش با ذکر خداوند سبب می شود دغدغه ها و مشکلات زندگی از انسان دور شود و دیگر اضطراب و ناراحتی او را سرگردان ننماید و با نشاطی درونی و شادی واقعی به انجام امور بپردازد. کسی که همواره توجه می کند که قدرتی برتر و خدایی مهربان او را می بیند و به او کمک می کند نشاط و شادی خود را از دست نمی دهد بلکه همواره به دنبال جلب رضایتمندی اوست. برای تمرین این توجه همیشگی به قدرت لایزال الهی توجه به واژه «ربّ» می تواند کمک کننده باشد. ربّ یعنی پروردگار و تنها کسی پروردگار است که در همه امور زندگی از خوردن و خوابیدن گرفته تا اتّخاذ تصمیمات بزرگ و مهم در زندگی همه را تدبیر می کند و انسان را می پروراند. بنابراین چه جای اندوه و ناراحتی است که خدایی به این مهربانی یار و یاور ماست. افرادی که امور معنوی مثل عبادت و نیایش را از زندگی خود حذف کرده‌اند، به میزان زیادی دچار افسردگی، اندوه و ترس و احساس پوچی می‌شوند. از طرفی لحظات مناجات و خلوت با پروردگار، جزء ناب‌ترین و شوق‌انگیزترین لحظات زندگی انسان‌های مؤمن است.

2- نیایش

 نیایش در عین حال که ایجاد آرامش می‌کند، در انسان نوعی انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانی و دلاوری را ایجاد می‌کند. نیایش خصال خوبش را با علامات منحصر به فرد از جمله صفای نگاه، متانت رفتار، انبساط و شادی درونی، یقین، استعداد هدایت و نیز استقبال از حوادث نشان می‌دهد.

  امام صادق(ع) می‌فرمایند: أُوحی إلی داوُد: «بی فَافْرَح وَ بِذکری فَتَلَذَّذ**ْ** وَ بِمُناجاتی فَتَنَعَّم» ، خداوند به حضرت داود(ع) وحی فرمود: به یاد من شاد باش و با یاد من سرخوشی کن و از نعمت مناجات با من برخوردار باش ( محمدی ری شهری ،1384 :86). البته باید دانست نه تنها اعمالی مثل نماز، روزه، حج، زکات، خمس و … بلکه هر عملی که برای رضای خدا انجام گیرد، عبادت است. ایمان به خداوند و قدرت نامحدود او، باعث ایجاد شادی واقعی در انسان می‌شود. شهید مطهری در این باره می‌نویسد: «ایمان دینی آثار نیک فراوان دارد، چه از نظر تولید شادی و چه از نظر نیکوساختن روابط اجتماعی و چه از نظر کاهش ناراحتی‌هایی که لازمه این جهان مادی است» (مطهری،34 : 1362).

امروزه روانشناسان نیز به نقش مهم ایمان در ایجاد شادی پی برده‌اند. دیل کارنگی می‌گوید: «امروزه در روانپزشکی همان چیزهایی را تعلیم می‌دهند که پیامبران به مردم می‌آموختند؛ زیرا ایشان دریافته‌اند که برخورداری از ایمانی راسخ، نگرانی، هیجان و ترس را برطرف می‌کند ( کارنگی ،1360 :152).

حضرت علی می‌فرماید: إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ کَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ، فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِکَمِ »( سید رضی : 1379 : حکمت 188) . این دل‌ها همانند بدن‌ها، خسته و افسرده می‌شوند و به استراحت نیاز دارند، پس برای آنها نکته‌های زیبا و نشاط ‌برانگیز انتخاب کنید.

3- شکرگزاری

مورد دیگر روحیه شکرگذاری است که در اسلام برای رسیدن به شادی و شادابی توصیه شده است.  انسان شکرگزار چون بیش از نداشته‌ها به نعمت‌ها و داشته‌هایش توجه می‌کند، همیشه خوش‌بین و واقع‌نگر است. این مثبت‌اندیشی شادی را ایجاد می‌کند. از سوی دیگر، انسان مثبت اندیش می‌کوشد تا از آنچه دارد به بهترین شکل استفاده کند. این عملکرد باعث فزونی نعمت‌ها می گردد قرآن کریم می فرماید « لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ » (سوره ابراهیم :آیه 7).

   همچنین بر اساس روایات اسلامی، ‌لازمه شکرگزاری حقیقی، تشکر از آفریدگان خداوندست. خداوند نیز به پیامبرش می‌فرماید: برای تشکر و تشویق زکات‌دهندگان به آنها درود بفرست؛ زیرا درود تو آرام بخش آنان است ( سوره توبه: آیه 103). کاترین پاندر روان‌شناس می‌گوید: «اگر اندیشه‌ها و گفتار آدمی ‌سرشار از شکرگزاری و به دور از سرزنش و ملامت باشد، سلامت و شادابی افزونتر را تجربه خواهند کرد» ( پاندر، 1396 :76).

4- صبر

صبر در برابر سختی‌ها و مشکلات نیز می‌تواند غم و اندوه را بر طرف کند. زندگی انسان توأم با مشکلات است و کسی می‌تواند زندگی سرشاری از موفقیت و شادکامی ‌داشته باشد که مشکلات را با صبر و تحمل پشت سر بگذارد. امیرمؤمنان علی(ع) می‌فرمایند: «انسانِ شکیبا پیروزی را از دست نمی‌دهد، هرچند زمان آن طولانی باشد(سید رضی ،1379 :473) ما از حکمت بسیاری از امور بی‌خبریم، بنابراین بهتر است تا در مقابل نعمت‌ها شکرگذار و در برابر تلخی‌ها صبور باشیم. قرآن کریم می‌فرماید:« عَسیَ أَن تَکْرَهُواْ شَیْئًا وَ هُوَ خَیْرٌ لَّکُمْ وَ عَسیَ أَن تُحِبُّواْ شَیْئًا وَ هُوَ شَرٌّ لَّکُمْ»«چه بسیار چیزهایی که شما دوست ندارید، ولی در حقیقت به نفع شماست و چه بسیار چیزهایی که شما دوست دارید، ولی به ضرر شماست ».سوره بقره: آیه 216).

5- انتظار فرج

مسئله دیگر که در آموزه‌های مسلمانان به‌ویژه در فرهنگ شیعی وجود دارد « انتظار فرج » است. انتظار فرج دو حالت دارد : یکی انتظار فرج امام زمان (ع) ، محمد بن حسن عسکری (عج) که خود نشاط‌آور است و دیگری انتظار فرج شخصی است که دچار مشکل و سختی شده است. که به آن «فرج بعد از شدت» می‌گویند. انسان وقتی به یک گرفتاری دچار شد انتظار داشته باشد که به‌زودی این گرفتاری برطرف خواهد شد که درآیه ششم سوره الم نشرح این عبارت است که «إِنَّ مَعَ العُسرِ یُسرًا» (آری) مسلّماً با (هر) سختی آسانی است» و دوبار تکرار شده است «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا » بعد از «هر سختی، گشایشی هست» این مسئله اگر در ذهن ما رسوخ کند و باور کنیم که قرآن با تأکید فراوان بر این مسئله اشاره دارد، این مسئله موجب امید و نشاط در آدمی می‌شود در روایتی آمده است که اگر نهالی در دست داری و می‌دانی فردا روز قیامت است و دنیا ویران می‌شود، باز این نهال را بکار. یا روایتی هست که می‌فرماید: «آن‌چنان کار و تلاش کن که گویی همیشه زنده هستی». این روایت همراه با دیگر روایات، امیدواری را افزایش می‌دهد. یا در قرآن بر امید تأکید شده است مثلاً در آیه ۲۹ سوره فاطر می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِینَ یَتْلُونَ کِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِیَةً یَرْجُونَ تِجَارَةً لَّن تَبُورَ» همانا کسانی‌که کتاب خدا را تلاوت می‌کنند و نماز را برپا می‌دارند و از آن‌چه به آنان عطا کرده‌ایم پنهان و عیان انفاق می‌نمایند، به تجارتی امید دارند که هرگز از بین نمی‌رود. بنابراین با بکار بستن توصیه های دین مبین اسلام در مورد شادی و فرهنگ سازی در این می توان سلامت روحی و روانی افراد جامعه بشری را تضمین کرد.

6- سیر در طبیعت و گردشگری

مورد دیگر که در اسلام تاکید شده گردش و سیر در طبیعت و استفاده از مظاهر طبیعت است که نشاط آور است. حضرت علی(ع) با اشاره به فرح بخشی جلوه های گوناگون طبیعت می فرماید:
«فَهِیَ تَبْهَجُ بِزِینَةِ رِیَاضِهَا وَ تَزْدَهِی بِمَا اُلْبِسَتْهُ مِنْ رَیْطِ أزَاهِیرِهَا وَ حِلْیَةِ مَا سُمِطَتْ بِهِ مِنْ نَاضِرِ أنْوَارِهَا وَ...؛ زمین به وسیله باغ های زیبای خود، همگان را به سرور و شادی دعوت می کند و با لباس نازک گلبرگ ها که بر خود پوشیده است، هر بیننده ای را به شگفتی وا می دارد و با زینت و زیوری که از گلوبند گل های گوناگون خود را آراسته است، هر بیننده ای را به نشاط و وجد می آورد.»(نهج البلاغه: 1380: خطبه 91).

 سیر و سفر و گردش و استفاده از مناظر زیبای طبیعت، آبشار ها، کوه ها، دریا ها و آثار باستانی دشت ها و حتی کویر مورد سفارش دین اسلام است، تا آن جا که سیر و سفر را مقدمه ی علم آموزی و عبرت اندوزی می داند: «سِيرُوا فِي الْأَرْضِ، در زمين سیر و سفر کنید » (سوره انعام: آیه 11) و از رسول اکرم روایت شده است که می فرماید: «مسافرت کنید تا صحت یابید و غنیمت به دست آورید». «سافروا تصحوا و تغنموا»(محمدی ری شهری ،1384 : 253 ).

قرآن و روایات درباره سفر و تفکر در پدیده‌های طبیعی بسیار توصیه کرده‌اند. سفر، انسان را از روزمرگی خارج می‌کند و تفکر در پدیده‌های طبیعی موجب نشاط روحی و شادی حقیقی می‌شود. از حضرت علی(ع) نقل شده است که وقتی در مسیر حرکت به صفین به سرزمین بلخ ـ که محل خوش آب و هوایی بود و رودخانه بزرگ و پرآبی داشت ـ رسیدند، به سپاهیان دستور دادند تا در آنجا  بمانند و به تفریح و استراحت بپردازند(دانشی،1385: 122).

آیات دیگری نیز از جمله توصیه ی توجه به گیاهان زیبا ( سوره حج / 5)، آب های روی زمین (کهف / 7)، زینت آسمان ها در شب (صافات / 6 و فصلت / 12 و ملک / 5 و حجر / 16 و ق / 6) و ... بیانگر بهره برداری و لذت از مواهب الهی است که در طبیعت وجود دارد. مکان‌هایی مانند پارک‌ها، مناطق سرسبز، کوه و دریا باعث ایجاد انبساط روحی و رفع خستگی می‌شوند. همچنین در مکان‌هایی مانند خانه خدا، مساجد، حرم پیغمبر و امامان معصوم: و … می‌توان احساس آرامش، رضایت و سرور زائران را به وضوح مشاهده کرد.

7- نگهداری و پرورش حیوانات

قرآن کریم می فرماید:.« وَ لَكُمْ فِيها جَمالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَ حِينَ تَسْرَحُونَ » ( سوره نحل: آیه 6).« چهار پایان برای شما زیبایی است، آنگاه که آن ها را از چراگاه بر می گردانید و هنگامی که صبحگاهان به چراگاه می فرستید».

صبح هنگام و عصرگاهان مواقعی است که انسان نیاز به آرامش روحی دارد. صبحگاهان، آن گاه که قصد شروع فعالیت روزانه را دارد و عصرگاهان، آن هنگام که نیازمند رفع خستگی تلاش روزانه است. قرآن مجید برای کسانی که در صحرا زندگی می کنند و از نعمت آب و هوای پاک و زندگی در طبیعت بهره مند هستند، توصیه می کند که به چارپایانی که خدا به شما عنایت کرده بیشتر توجه کنید که موقع رفتن و برگشتن آن ها، زیبایی و حسن نظر وجود دارد. خداوند به چنین مردمی توصیه کرده برای آرامش اعصاب و تفریح به چارپایان نگاه کنند و از نگاه به آنان لذت ببرند، حال آیا جا دارد بگوییم خدا مردمی را که هر روز با دود و دم و سر و صدا همنشین هستند از این نعمت و سایر تفریح ها منع کرده باشد؟! هرگز چنین نیست و انسان های شهرنشین نیز باید از این مواهب برای تأمین بهداشت روان و جسم و تفریح بهره گیرند و این نیز توصیه ای است برای رفتن به دل طبیعت و تماشای آن مناظر زیبا است. با توجه به زندگی صنعتی و شهر نشینی فعلی یکی از راهکارهای ایجاد نشاط پرورش حیوانات و گیاهان در حد مقیاس فضا و منزل با رعایت استانداردهای بهداشتی و شرعی می باشد که می تواند تا اندازه ای غم و اندوه را برطرف کنند و باعث نشاط روحی و جلوگیری از افسردگی گردد.

8- برخی ایام و لحظات زندگی

همچنین در طول شب و روز و ماهها و سالها بعضی زمان‌ها شادی آفرینند، مانند: زمان تولد فرزند برای پدر و مادر، سال‌روز آشنایی‌ها، سالگرد ازدواج، سال تحویل، هنگام اذان، سحر و افطار ماه رمضان، سحرگاهان برای عابدان و عاشقان، همچنین ایام ولادت ائمه معصومین و اعیاد دینی مانند عید فطر، عید قربان و عید غدیر. امام صادق درباره عید غدیر می فرمایند: «روز غدیر روز خوش حالی و شادمانی است» ( فرج الله،1362ق:263).   آداب و اعمال این اعیاد از جمله اظهار شادی، تبریک گفتن، هدیه دادن، دید و بازدید و اعمال گروهی مثل نماز عید فطر، نماز جمعه ، نیز موجب شادی و نشاط در فرد و جامعه می‌شود.

9- رنگها

از دیگر پدیده های طبیعی نشاط آور رنگ ها هستند. رنگ‌های روشن، سفید، آبی، سبز و زرد، رنگ‌های نشاط آورند. پیامبر اکرم فرمودند: «ألبِسوُا البیاضَ فَإنَّهُ أطیبَ و أطْهَر»، لباس سفید بپوشید که بهترین و نیکوترین لباس‌هاست».طبرسی،1408 ق :185). « . روان پزشکان اهمیت زیادی برای رنگ‌ها قائلند. برای مثال رنگ اتاق‌ها و وسایل آسایشگاه‌های روانی را زرد انتخاب می‌کنند؛ زیرا این رنگ را شاد کننده یافته‌اند ( اکبری،1393 :113).

10- عطرها

عطرها و رایحه خوش هم دل انگیزند.  بوی خوش انبساط روح و نشاط درونی را در پی دارد و باعث صمیمی‌تر شدن روابط انسانی می‌گردد. امام صادق در این باره می‌فرماید: «رسول خدا بیشتر از هزینه خوراک، برای خرید عطر هزینه می کردند (حر عاملی ،1382 :410). خودآرایی و رسیدگی به سر و وضع و لباس هم یکی از مواردی است که در اسلام توصیه شده است.  انسان چون می خواهد برای عبادت و حضور در مسجد از منزل خارج شود، به سفارش خداوند لازم است خود را زیبا کرده و زینت های خود را بردارد. « يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ  »( سوره اعراف : آیه31) همچنین جواز استفاده از زینت های خدا و طیبات رزق در آیه ی بعد صادر شده است( سوره اعراف : آیه32) و به طور کلی هر زیبایی که در روح و روان انسان و دیگران تأثیر مثبت گذارد، مورد تأیید آیات و روایات فراوان می باشد. از امام صادق (ع) روایت شده است: «بپوشید و زینت کنید و خود را بیارائید که خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد. اما این زینت و خودآرایی باید از راه حلال باشد»(حر عاملی ،1382 : 340).

11- مزاح و شوخی

سخنان دلنشین و مزاح و شوخی نیز تا هنگامی‌که به بیهوده‌گویی نینجامیده، باعث نشاط و سرور می‌شود. هرگاه رسول خدا یکی از یاران خود را اندوهگین می‌دیدند، با شوخی او را شاد می‌کردند و می‌فرمودند: «خداوند دشمن کسی است که با روی گرفته و عبوس با برادرانش ملاقات کند» (حر عاملی،1382 :101). روزی پیامبر اکرم و امام علی (ع)مشغول خوردن خرما بودند. پیامبر هسته خرماهای خود را مقابل حضرت علی(ع) و روی هسته‌های او می‌گذاشتند. وقتی هسته‌ها زیاد شد، به شوخی به ایشان فرمودند: شما خرمای زیادی خورده‌اید. ایشان جواب دادند: آنکه خرماها را با هسته خورده، زیاد خورده است. پیامبر خندیدند و هر دو بزرگوار از این شوخی خوش حال شدند (دشتی،1382 :73). حضرت علی نیز می‌فرمایند: این دل‌ها همانند بدن‌ها، خسته و افسرده می‌شوند و به استراحت نیاز دارند. در این حال، نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیز برای آنها انتخاب کنید ( سید رضی،1379 :479).

مزاح و شوخی که یکی از عوامل برجسته شادی است، اگر به سبکسری، بی‌شرمی و گستاخی بیامیزد، «هزل» نامیده ‌‌می‌شود که در اسلام مطرود است و اگر به تحقیر و بدگویی و ناسزا آمیخته شود، آن را «هجو» ‌‌می‌خوانند و این نیز در اسلام نهی شده است (کلینی،1365 ، 663) . اگر شوخی از حد خارج شود و به بیهودگی یا زیاده روی بینجامد، باز از نظر اسلام، عملی ناپسند خواهد بود؛ امام صادق‌(ع) ‌‌می‌فرمایند: «زیاد شوخی کردن، آبرو را ‌‌می‌برد»( سید رضی،1379 :566). خنده و تبسم که از دیگر عوامل نشاط و شادی است، باید صادقانه بوده، شخصیت آد‌‌می ‌را لکه‌دار نکند. خنده از نظر اسلام، وقتی موثر و مفید است که به شخصیت دیگران لطمه وارد نکند. خنده با انگیزه آزردن، اهانت و تحقیر دیگری، نکوهیده است.
قالب‌های نشاط و شادی و عوامل آن باید متناسب با شخصیت اجتماعی و عرف جامعه باشد؛ زیرا گاه محتوایی مفید در قالبی نامناسب، نتیجه‌ای معکوس دارد و به همین دلیل در روایات، قهقهه از شیطان تلقی شده و تبسم بهترین خنده دانسته شده است (آمدی، 1380 :222). زمان و مکان شادی نیز باید با آن متناسب باشد؛ زیرا اگر این تناسب برقرار نباشد، بسیار ناپسند و زشت خواهد بود. مزاح و بذله‌گویی در مراسم سوگواری و مکان‌های مقدس، شرعا و عقلا و عرفا ناپسند است.

12- صله رحم

 مورد دیگر از عوامل شادابی نشست و برخاست با یکدیگر، به ویژه اقوام و خویشان، یکی از بهترین انواع تفریح های سالم است. این عمل آن چنان مورد تأکید است که روایات فراوان و نیز آیاتی در این زمینه وارد شده است. خداوند متعال در آیات مختلف این حقیقت را این گونه بیان می کند: «و به پدر و مادر، و نزدیکان و یتیمان و بینوایان نیکی کنید و با مردم نیکو سخن گویید.»( سوره بقره:آیه 83)

از امام صادق (ع) در تفسیر آیه ی 19 سوره ی رعد نقل شده است که آنچه خدا به آن فرمان داده که آن پیوند را قطع نکنید، «صله رحم» است( محمدی ری شهری ،1384 :82 ). همچنین از رسول خدا (ص) روایت شده است: «زودترین خیر از نظر ثواب صله رحم است.») (کلینی، 1384، 151 ). از امام باقر (ع) برای صله رحم آثاری نقل شده است که به قرار زیر است:
- اعمال را پاکیزه می کند.
-اموال را زیاد می کند.
- بلا را دفع می کند.
- حساب را آسان می کند.
- اجل را به تأخیر می اندازد (کلینی، 1384: 150 ).
از رسول خدا (ص) روایت شده است: کسی که برادر مؤمنش را در منزل او بدون حاجت و درخواست زیارت کند، خداوند نام او را از زیارت کنندگان خودش می نویسد و واجب است بر خدا که زائر خود را گرامی بدارد) محمدي ري شهري، 384: 247) .

13- آمیزش با همسر

یکی دیگر از تفریح های سالم که ضرورت آن را نمی توان مورد شک قرار داد، بهره برداری جنسی مشروع و قانونی است که در آیه ی 58 سوره ی نور در قالبی زیبا و کنایی بیان شده است:
«ای کسانی که ایمان آورده اید! باید کسانی از بردگان که مالک شده اید و کسانی از کودکان که به بلوغ نرسیده اند، در سه مرتبه از شما رخصت بگیرند. پیش از نماز صبح، و هنگام نیم روز که لباس های رسمی خود را فرو می نهید، و بعد از نماز عشا، اینها سه وقت مخصوص امور جنسی شماست که بعد از آن زمان ها هیچ گناهی بر شما و بر آنان نیست که بدون اجازه و رخصت وارد شوند، چرا که برخی از شما بر گردن برخی دیگر از شما می چرخید، این گونه خدا آیات را برای شما روشن بیان می کند و خدا دانای فرزانه است».
در طول شبانه روز برای بهره برداری از لذت ها سه وقت مخصوص وجود دارد، به گونه ای که ورود اطفال غیربالغ ممنوع شمرده شده است، و افراد بالغ نیز که هیچ گاه بدون اذن وارد نمی شوند، زیرا در آیه ی بعد می فرماید: «هنگامی که کودکان شما به بلوغ می رسند، پس باید در همه ی اوقات برای ورود به اتاق خصوصی پدر و مادر رخصت بگیرند، همان گونه که کسانی از بزرگسالان که پیش از آنان بودند، رخصت می گرفتند.»( سوره نور: آیه 58). از رسول گرامی اسلام (ص) نقل شده است: هر کار بیهوده ای از انسان مؤمن باطل است، مگر در سه چیز: تربیت و تعلیم اسب یا سوارکاری و تیراندازی و بازی با همسر که این سه چیز حق است(راسخون،2:1390).

راسخون،(1390). شادی ، نشاط و تفریح را از منظر قرآن و روایات . برگرفته از : https://rasekhoon.net/

14- خوردن و آشامیدن همراه با مهمان نوازی

 از دیگر موارد شادابی خوردن، آشامیدن، خوراندن و نوشانیدن و میهمانی از موضوعات مورد تأکید اسلام است. قرآن کریم در داستان حضرت ابراهیم (ع)، به میهمانی او و غذای فراوانی که آماده کرد گوساله بریان شده ( سوره هود : آیه69) و نیز میهمانی در منزل پیامبر اسلام اشاره کرده است ( سوره احزاب : آیه 53) . میهمانی کردن که نقش بسزایی در ایجاد شادی در دل مردم دارد، مورد تأکید دین اسلام است. از امیرالمؤمنین علی (ع) نقل شده« لذت کریمان در خوراندن است و لذت لئیمان در خوردن»( کلینی،1365 :28) . همچنین از ایشان نقل شده است: «قوی کردن و توانمند سازی اجسام با غذا خوردن است و توانمند سازی روح با غذا خوراندن می باشد.» افزون بر اين، هر خانه اي که مهمان داخل آن خانه نشود، ملائکه نيز داخل آن خانه نمي شوند (محمدی ری شهری ،312:1384).

در اسلام به عوامل دیگری نیز اشاره شده است، مانند ورزش، شنا، اسب سواری، تیراندازی، کار و تلاش، تلاوت قرآن، ازدواج ، همسر همراه در دین را از جمله عوامل شادی ذکر کرده است .

**موانع شادی در خانواده**

خانواده با سبک زندگی اسلامی مناسب ترین بستر برای رشد انسان است. افراد نیازهایی دارد که حسن تأمین هر یک بر اساس معیارهای قرانی گامی در مسیر رشد، شکوفایی و تعالی انسان می باشد و خانواده بهترین جایگاه تأمین این نیازهاست، اما گاهی بی توجهی به عوامل شادی آفرین در خانواده این محیط أمن و جایگاه تعالی را به محل کدورت ها، ناامنی و رکود که نتیجه آن افسردگی و از بین رفتن شادی و نشاط در خانواده می شود. در زیر به مهمترین موانع شادی پرداخته می گردد.

1. **گناه و معصیت**

از مهمترین موانع شادی گناه و معصیت الهی است . گناه قلب انسان را تیره می‌کند و چون این ظلمت ناسازگار با فطرت خداجوی اوست، نفس لوامه انسان را به خاطر انجام آن سرزنش می‌کند و در نتیجه آرامش و نشاط از وی سلب می‌گردد. انسانی که غرق گناه است، شادی‌هایش ظاهری است و در غم و افسردگی روحی به سر می‌برد. از سوی دیگر اگر انسان مؤمن مرتکب گناه شود، بلافاصله پشیمان و اندوهگین می‌شود. امام رضا(ع) در این باره فرمود: «هیچ یک از شیعیان ما مرتکب گناه نمی‌شود، مگر اینکه گرفتار غم و اندوه می‌گردد و در نتیجه، گناهانش از بین می‌رود ( حر عاملی،91:1382). خداوند بزرگ در قرآن کریم هم فراموشی یاد خدا را سبب افسردگی و غم در دنیا می داند.

«وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِکْرِى فَإِنَّ لَهُ مَعِیشَةً ضَنکاً »‏ ( سوره طه :آیه124). « هر كس از ياد من دل بگرداند در حقيقت زندگى تنگ و سختى خواهد داشت ». علامه طباطبایی مـراد از تـنـگـي و سـخـتـي معيشت , فقر و نداري نيست , بلكه مراد آن است كه كسي كه خدا را فـراموش كند حتي اگر ثروت بي شمار هم داشته باشد باز آرامش روحي و رواني نخواهد داشت و همواره در پي افزايش ثروت و دل واپس از دست دادن آن , بيماري و ... خواهد بود و روشن است كه با چنين روحيه اي زندگي بسيار تلخ و تنگ خواهد بود بنابراین ذکر و یاد خداوند یکی از موانع شادی افراد در خانواده می باشد)طباطبایی،1378:225).

1. دلبستگی به دنبا

 دلبستگی به دنیا یکی از مهمترین موانع شادی می باشد . انسان‌ها زمانی که احساس کمبود کنند و یا چیز با ارزشی را از دست دهند، غمگین می‌شوند. آنکه تمام همتش زندگی دنیوی است، با کوچکترین مشکلی افسرده و غمناک می شوند. از این رو، دلبستگی به دنیا و فراموشی آخرت، از مهم‌ترین موانع در رسیدن به شادی حقیقی است. در آیات و روایات بسیاری از دلبستگی به دنیا و غفلت و غرور و سرمستی ناشی از آن که گاهی باعث شادی‌های ناپسند نیز می‌شود، نهی شده است. از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

1. وَ مَا الْحَیَاہ الدُّنْیَا إِلاَّ لَعِبٌ وَ لَهْوٌ )دنیا بازیچه است ( سوره انعام ،آیه32).
2. وَمَا الْحَیَاہ الدُّنْیَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ )زندگی دنیا، مایه غرور و غفلت است ( سوره آل عمران: آیه185).
3. فَرِحُواْ بِالْحَیَاہ الدُّنْیَا )شاد شدن برای دنیای کوچک و زودگذر ( سوره رعد، آیه26 ).

پیامبر اکرم می‌فرمایند: «گرایش افراطی به دنیا، غم و اندوه را زیاد می‌کند و زهد و بی‌رغبتی به آن، موجب راحتی قلب و بدن می‌گردد»( حرعاملی،91:1382). امام صادق نیز می‌فرماید: «هر آنکه دل به دنیا بندد، گرفتار سه ویژگی می‌گردد: اندوهی که از میان نرود، آرزویی که به آن نرسد و امیدی که به دست نیاید (حر عاملی ،312:1382). امروزه روانشناسان نیز تأکید می‌کنند که آرامش واقعی زمانی حاصل می‌شود که انسان توجه و علاقه خود را از امور مادی به امور معنوی سوق دهد.

1. مردم آزاری

 مورد دیگر از موانع شادی مردم آزاری است. یکی از شرایط شادی و تفریح این است که با اذیت و آزار دیگران همراه نباشد. متاسفانه امروزه بسیاری از شادی‌ها همراه با اذیت و آزار دیگران است؛ مانند بلند کردن صدای موسیقی، انفجارهای تفریحی و شب‌های شادی و... پیامبر اکرم(ص) فرمودند: «مَنْ آذي مُؤْمِناً فَقَدْ آذانِي وَ مَنْ آذانِي فَقَدْ آذَي اللهَ. هركس مؤمني را بيازارد، مرا آزرده و هركه مرا بيازارد، خداوند را آزرده است » (مجلسی،1362 : 72)؛ کسی که مومنی را آزار دهد، مرا آزار داده است.
هشام بن سالم گوید: از امام صادق(ع) شنیدیم که ‌‌می‌فرمود« قالَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ: لِیأْذَنْ بِحَرْبٍ مِنّی مَنْ آذی عَبْدِی الْمُؤْمِنَ وَ لَْیأْمَنْ غَضَبی مَنْ اَکْرَمَ عَبْدِی الْمُؤْمِنَ؛ » (حر عاملی ،1382: 264 ). کسی که بنده مؤمن مرا اذیت کند، با من اعلان جنگ کرده و کسی که بنده مؤمن مرا تکریم کند، از خشم و غضب من خود را در امان بداند.
شادی‌های ناشی از تمسخر دیگران و شادی در ناراحتی و مصیبت دیگران ناپسند است و از آن نهی شده است؛ صحرانشینی که بر شتر چموش خود سوار شده بود، نزد پیامبر(ع)آمد و سلام کرد. او می‌خواست نزدیک بیاید و از حضرت سؤالش را بپرسد، اما شترش فرار می‌کرد و به عقب بازمی‌گشت و او را از حضرت دور می‌کرد. این عمل سه بار تکرار شد. عده‌ای از اصحاب از این منظره به خنده افتادند. خنده بی‌جای آنها باعث ناراحتی آن بادیه‌نشین شد و او با ضربه‌ای شدید آن شتر را کشت. اصحاب به رسول خدا گفتند: آن عرب شتر خود را کشت. پیامبر(ع) فرمود: آری، ولی دهان‌های شما پر از خون شتر است(رحمتی،1386 :559). یعنی چون شما با خنده بی‌جای خود آن عرب نادان را عصبانی کردید و باعث شدید تا چنین جرمی ‌مرتکب شود، در خون آن شتر شریک هستید. شادی در برابر مصیبت‌زدگان از موانع شادی حقیقی است . همان‌گونه که امام حسن عسکری(ع) فرمود: «از ادب انسانی به دور است که انسان در برابر افراد محزون اظهار شادی کند»(مجلسی،1362 :374).

برای مثال می‌توان به شادی بنی‌امیه، آل‌زیاد و آل‌مروان بعد از شهادت امام حسین و یاران باوفایش و یا شادی تکفیرهای داعش بعد از جنایاتشان علیه مسلمانان و دیگر انسانها مانند سربریدن و کشتن آنها اشاره کرد. قرآن درباره «ذالکم بِمَا کُنتُمْ تَفْرَحُونَ فِی الْأَرْضِبِغَیْرِ الْحَقِّ وَ بِمَا کُنتُمْ تَمْرَحُونَ »( سوره غافر:آیه 75 ). «این برای آن است که به ناحق در زمین شادی می‏کردید و از روی غرور و مستی به خوش حالی می‏پرداختید».

1. حسد

حسادت، آتشی شیطانی است که  وقتی بر جان آدمی می ‌افتد، چاره‌ای در برابرش نیست، می‌ سوزاند و انسان را به غم و آزردگی و اندوه گرفتار می‌ کند و هم روح را گرفتار وسوسه‌ های شیطانی می کند. حسد از جمله رذایل اخلاقی است که ریشه و اساس بسیاری از گناهان و آلودگی‌ های اخلاقی دیگر محسوب می ‌شود. از این رو آیات و روایات متعددی در نکوهش، انگیزه ‌ها و آثار زیانبار فردی و اجتماعی آن در منابع اسلامی وارد شده است. در قرآن کریم آمده:«وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ» (سوره فلق :آیه 5)،«و از شر هر حسود آنگاه كه حسد ورزد». در سخنی از امام على (ع) آمده است: «وَلا تُحاسِدوا؛ فَإِنَّ الْحَسَدَ یَأْكُلُ الإیْمانَ كَمَا تَأْكُلُ النّارُ الْحَطَبَ؛ هرگز حسادت نورزید؛ زیرا حسد، ایمان را مى ‌خورد چنان كه آتش، هیزم را نابود مى ‌كند» ( سید رضی،1379 : خطبه 86). حسادت با نشانه هایی مانند ناراحتی از رسیدن نعمت به دیگری، غیبت و عیب جویی، دشمنی، عداوت و کارشکنی، بی مهری یا قطع رابطه از شخص و پنهان کردن صفات برجسته او به طوری که حتی نمی خواهد سخنی از او بشنود. همه این موارد شادی و نشاط را در فرد ازبین می برد و فرد حسود همیشه از درون می سوزد.

1. بخل

نعمتها و مواهبى كه پروردگار در اختيار انسان ها گذاشته،در بسيارى از موارد بيش از نياز آنهاست به گونه اى كه مى توانند ديگران را نيز در آن سهيم كنند، بدون آن كه زيانى به زندگى خودشان برسد،ولى گروهى به خاطر صفت رذيله «بخل » از اين كارامتناع می ورزند.  خداي تعالي مي‏فرمايد: «وَ لا يَحْسَبَنَّ الَّذينَ يَبْخَلُونَ بِما اتيهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ هُوَ خَيرا لَهُمْ بَلْ هُوَ شَرُّ لَهُمْ سَيُطَوَّقُونَ ما بَخِلُوا بِهِ يَوْمَ الْقِيمَه»(سوره آل عمران : آیه 180).  « آنانى كه بخل مى‏ورزند، بدان چه خداوند از فضل خود به ايشان مرحمت كرده است، نبايد گمان كنند كه اين عمل بهتر است برايشان، بلكه برايشان بدتر است، روز رستاخيز، هر آنچه را كه بخل كرده‏اند به صورت طوقى به گردن آنها بيندازند.»

 قران کریم این صفت را محکوم کرده و این عمل را نوعی بدبینی نسبت به خداوند جهان محسوب کرده و انسانهای بخیل را به عذاب وعده داده است. بنا بر روایات آدم بخیل کمتر از همه آسایش دارد، خزانه دار وارثان خود است، همنشین خود را خوار می سازد، هیچ دوستی ندارد، فقر را بسوی خود می کشاند و ثروت را از خود دور می کند، در دنیا همچون تهی دستان زندگی می کند و در آخرت همچون توانگران از او حسابرسی می شود. در جامعه هم افرادی مشاهده می شوند که اين قدر مال دارند كه آنچه اميد به عمر خود دارند كفايت ايشان را مي‏كند و حتی اموال بسيار زيادی بعد از مرگ برای آنها مي‏ماند و بعضی از آنها حتی فرزندی ندارند ولی بر خود سخت گيري می كنند. زندگی را به مشقّت می گذرانند و از دادن خمس و زكوه خود داري نمايند و حتی به خرج كردن ديناري در علاج بيماري خود راضي نشوند. چنين كسي عاشق درهم و دينار است و لذت او به داشتن مال است و با وجود اينكه مي‏داند كه به زودي مي‏ميرد و مال او در آینده غارت می گردد اما ديناري به مصرف دنيا يا آخرت خود نمي‏رساند و اين مرضي است روحی که مانع شادی و نشاط در فرد می شود.

1. تنبلی

تنبلی و کسالت آفتی است که گاهی اوقات دامنگیر اکثر افراد جامعه می شود. تنبلی سرآغاز تمامی محرومیت ها است. شخص تنبل از آنجا که حال و حوصله ی انجام کاری ندارد خموده و ناتوان کناری می نشیند و منتظر گذران شب و روز است. روزش را بی حاصل شب می کند و شبش را بی ثمر روز می کند. نتیجه ی این ناتوانی و بی حوصلگی آن است که بسیاری از موقعیتها و شرایط خوب زندگی را از دست می دهد. او نه تنها در کسب و کار توفیق نمی یابد بلکه موقعیتها و شرایط مطلوب اجتماعی را نیز از دست می دهد و در دام انواع محرومیت ها خواهد افتاد و همیشه ناراحت و غمگین است است.

از آنجا که تنبلی و رخوت امری ناپسند است و آثار مخرب بسیاری دارد بزرگان دین، علاوه بر آنکه برای دوری از این معضل تلاش می نمودند دست نیاز به سوی بارگاه الهی بالا می بردند تا آنان را یاری نموده و از تنبلی رهایی بخشد و توانی به ایشان ارزانی دارد تا همواره سرزنده و کوشا باشند.

 پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند: «پروردگارا نعمت سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی دار و از سستی و تنبلی و ناتوانی و بهانه آوری و زیان و دل مردگی و ملال محفوظمان بدار»( مجلسی ،1362: 125). لذا یکی از موانع شادی تنبلی است که باعث پشیمانی در دنیا و آخرت می شود و افرااد خانواده باید مراقب تنبلی باشند که پدیده شوم زندگی و مایه عقب ماندگی در امور دنیایی و اخروی می شود و با خود حسرت را به همراه دارد.

7-بدگمانی

بدگمانی از جمله این صفات ناپسند است که از ضعف ایمان سر چشمه می‌گیرد و باعث ناآرامی فرد می‌شود. انسان بدگمان به هیچ‌کس اعتماد ندارد و زندگی را به کام خود و دیگران تلخ می‌سازد. این اخلاق آرامش و نشاط او را نیز بر هم می‌زند. حضرت علی(ع) در این باره فرمود«شایسته نیست به سخنی که از دهان کسی خارج شد، گمان بد ببری، چرا که برای آن برداشت نیکویی می‌توان داشت» ( دشتی،1382 :511). بدترین نوع بدگمانی، بدگمانی نسبت به خداوند است که باید از آن پرهیز کرد. در روایات آمده است: «حسن الظنِّ یُخَفّفُ الهمَّ و یُنجَّی مِن تقلّد الإثم» گمان خوش به خداوند، اندوه را سبک می‌گرداند و انسان را از پیروی گناه می‌رهاند.

8-از دست دادن فرصتها

از دست دادن فرصت‌ها هم یکی از موانع شادی است. حضرت علی (ع) فرمود: «إِضاعَـۂ الفُرصَـۂ غُصَّـۂ» از دست دادن فرصت، باعث اندوه می‌شود» ( دشتی،1382 :511). از جمله این فرصت‌ها، فرصت جوانی و سلامتی است که از دست دادن آن باعث حسرت و اندوه می‌شود. امام علی(ع) فرمود: «دو نعمت است که تا از دست نرفته‌اند، ارزش آنها دانسته نمی‌شود؛ جوانی و تندرستی (آمدی ،1380 :222). با برنامه‌ریزی و نظم می‌توان از این غم جلوگیری کرد.

9-فقر

 از دیگر موانع شادی فقر می باشد. اگر چه ثروت همیشه باعث شادی نیست، اما فقر ـ نداشتن امکانات اولیه زندگی و شرایط دشوار معیشت باعث اندوه می‌شود. حضرت علی می‌فرمایند: «من از تهیدستی بر تو هراسناکم، از فقر به خدا پناه ببر که همانا فقر دین انسان را ناقص و عقل او را سرگردان می‌کند و عامل دشمنی است ( سید رضی :1379 ، حکمت 319).

در اسلام برای مبارزه با فقر راهکارهای مختلفی ارائه شده است. قناعت و میانه‌روی در زندگی و یاری ثروتمندان به نیازمندان و رفع مشکل آنها از جمله این راهکارها است. بنابراین با شناخت موانع شادی می توان شادی و نشاط را در جامعه و در میان افراد نهادینه و فرهنگ سازی کرد.

**نتیجه گیری**

اسلام کاملترین دین و برنامه زندگی است و در تمامی ابعاد زندگی برای ابهداشت روانی خصوصا شادی برنامه دارد و در تکالیف و توصیه‌ها مرتبط با شادی مصلحت انسان را در نظر می‌گیرد، لذا برای شادی و نشاط او هم برنامه‌های خاصی را پیشنهاد می‌کند که مطابق با فطرت الهی اوست. از آنجا که هدف اسلام کمال واقعی انسان و رسیدن به درجات عالی است، لذا شادی و نشاطی که در این مکتب مورد تاکید است، باید به‌گونه‌ای باشد که با هدف خلقت و با کمال نهایی او منافات نداشته باشد. همچنین بر اساس یافته های این پژوهش شادی اثرات قابل توجهی در بهداشت روانی اعضای خانواده دارد. سلامت جسمی را بهبود می بخشد. شاد احساس امنیت بیشتریمی کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند و روحیه مشارکتی بالاتری دارند. شادمانی همواره با خرسندی، خوش‌بینی، امید و اعتماد همراه است. همچنان که بدن انسان نیاز به مواد غذایی سالم دارد، روح و روان آدمی نیز به نشاط و شادی نیاز دارد. تشویش، نگرانی و اضطراب در زندگی مانند تب، لرز، سردرد و هزاران درد جسمی دیگر است که افزون بر تحلیل و از بین بردن توان جسمی، کاهش عملکرد اجتماعی فرد را نیز در پی دارد. شادي و طراوت سبب سلامتي روح و جسم انسان مي شود و آنچه كه سلامتي انسان را در پي داشته باشد و موجب پويايي عقل شود از جانب دين قبول و مورد حمايت است. اسلام با توجه به نيازهاي اساسي انسان، شادي را تحسين كرده است. قرآن كه يكي از بهترين و مستحكم ترين منابع اسلام به شمار مي رود، زندگي با نشاط و شادي را نعمت و رحمت خدا تلقي فرموده است. پيام دين به انسان‌ها اين است كه راه نجات از غم و اندوه، ايمان به خدا و ذكر اوست كه به انسان آرامش، شادي و نشاط مي‌بخشد. قرآن، شادي و نشاط را كه نياز فطري بشر است تأييد كرده و جهت مي‌دهد و راهنمايي‌هاي لازم را براي بهره‌گيري از شادي و نشاط ارائه مي‌كند.

**منابع و ماخذ**

ابن منظور، محمد بن مکرم (1375). لسان العرب. جلد 7 . بیروت. ناشر دارالبیروت.

اکبری ، محمود(1393). غم و شادی در سیره معصومین. قم . نشر فتیان .

آژنگ، نصرالله(1379). گنجینه لغات فرهنگ فارسی به فارسی. تهران . گنجینه. جلد یک .

آمدی، عبدالواحد (1380) .غرر الحکم و درر الکلم. قم . ترجمه محمد علی انصاری . موسسه انتشاراتی امام عصر .

آیزنک، مایکل(1378). *همیشه شادباشی*. ترجمۀ زهرا چلونگر. انتشارات نسل نو اندیش.

 پاندر،کاترین (1396). قانون شفا، مترجم گیتی خوشدل . تهران . نشر پیکان .

حر عاملی، ابن شعبه حسن بن علی (1382). تحف العقول. ج 17. مترجم صادق حسن زاده، قم.، انتشارات آل علی.

-خامنه ای ، سید علی(23/7/1391). سبک زندگی. سخنرانی در جمع جوانان استان خراسان شمالی برگرفته:،

www.leader.ir

 دشتی ، محمد (1382). امام علی و تفریحات اسلام. تهران . موسسه تحقیقاتی امیر المومنین.

 دانشی، شکرالله(1385). شادی و نشاط در منابع و متون اسلامی. تهران . موسسه فرهنگی و هنری خرد پژوهان.

دهخدا، علی اکبر(1377). لغت نامه دهخدا . جلد 13 . روزنه، موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران.

 رحمتی‌ شهررضا، محمد (1386). گنجینه معارف. جلد چهارم . تهران . صبح پیروزی.

 ریو، مارشال(1381). انگیزش و هیجان. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران. ویرایش.

راسخون،(1390). شادی ، نشاط و تفریح را از منظر قرآن و روایات . برگرفته از : https://rasekhoon.net/

 زینی ملک آباد، هادی و دیگران (1390). فرهنگ در دانشگاه اسلامی .سال اول شماره یکم .

سید رضی، ابوالحسن محمد بن الحسین (1379). نهج‌البلاغه، ترجمه محمد دشتی . قم . نشر آل علی .

سادات جوهری، شکیبا (1386). ضرورت شادی و مروری بر برخی عوامل شادمانی در زندگی انسان . مجله طوبی.

شیخ صدوق ، ابن بابویه قمی، ابوجعفر محمد بن علی بن حسین(1385). من لا یحضره الفقیه. مترجم محمد جواد غفاری . تهران. دارالکتاب الاسلامیه.

شیخ طبرسی، نوری حسین بن محمدتقی(1408ق). مستدرک الوسائل . جلد چهارم ، بیروت . موسسه آل بیت لا حیا التراث.

-شریعت پناه (1392). قواعد و الگوها در سبک زندگی اسلامی . نشریه پیامدهای انقلاب. شماره 73.

 کلینی، محمد بن یعقوب (1365). اصول کافی . تهران . دارالکتاب الاسلامیه .

کاویانی ، محمد (1396). روان‌شناسی عزاداری، سایت درگاه پاسخ‌گویی به مسائل دینی. برگرفته از: www.porsojoo.com

 کارنگی، دیل(1360). آیین زندگی، ترجمه جواد پاکدل و مسعود میرزایی، تهران. قاصدک صبا .

گایزل، جان بی (1386). شادکامی. مترجم محمد حجازی . تهران، نشر عطار.

علامه فرج‌الله ، شیخ محمد (1362 ق). الغدیر فی الاسلام، نجف الاشرف . الهادی .

عميد، حسن ( 1369) فرهنگ عميد. تهران. مؤسسه انتشارات امير كبير.

طباطبایی، سید محمدحسین(1385). سنن النبی، آداب، سنن و روش رفتاری پیامبر گرامی.ترجمه عباس عزیزی. یاران. چاپ نهم.

طباطبایی، سیید محمد حسین(1378). تفسیر المیزان. جلد 14 . تهران. بنیاد علمی فکری علامه طباطبایی، مرکز نشر فرهنگی رجاء.

طیبی، ناهید (1398). پژوهشی نو در باره «فَرَح» و «مَرَح» و رویکردهای قرآنی. کتابخانه دیجیتالی تبیان. برگرفته از : https://library.tebyan.net

فیض کاشانی، ملا محسن (1372). محجه البضا. جلد 5 .ترجمه محمد صادق عارف و دیگران . مشهد . بنیاد پژوهشهای آستان قدس رضوی .

مجلسی، محمد باقر (1362). بحارالانوار، جلد۷۸ . تهران. دارالکتاب الاسلامیه .

مجلسی، محمد باقر (1362). بحارالانوار، جلد91 . تهران . دارالکتاب الاسلامیه .

محمدی، ری شهری (1384). میزان الحکمه، قم، انتشارات دارالحدیث.

مطهری، مرتضی(1362).انسان و ایمان، ‌دفتر انتشارات اسلامی. قم.

مطهرى ، مرتضی (1396). مقالات فلسفى، ج 2، تهران. نشر صدرا .

مکارم شیرازی، ناصر(1361). تفسیر نمونه، تهران. دار الکتب الاسلامیه.چاپ سی ونهم .

 معین، محمد (1376). فرهنگ فارسی معین .تهران. امیر کبیر .

-Horowitz, A. V. (2002). “Outcomes in the sociology of mental health and illness: Where have we been and where are we going?”.*Journal of Health and Social Behavior*, 43, 143-151.

1. 1-عضو هیت علمی گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج [↑](#footnote-ref-1)