

شادی و نشاط در خانواده از نگاه اسلام

ابوالفضل طریقه‌دار*

اشاره

اسلام، به تحکیم نهاد خانواده، به عنوان هسته اصلی اجتماع، اهمیت فراوان داده و در جهت رشد و بالندگی آن، دستورهای بسیاری صادر کرده است. یکی از راه‌های اثربخش در جهت این بالندگی، ایجاد فضای شادی و نشاط در خانواده است. زن و مرد که دو رکن مهم خانواده‌اند، موظف‌اند به روش‌هایی که اسلام به آن‌ها توصیه کرده، شادی را سخاوت‌مندانه در میان خود و فرزندان، توزیع کنند و از ثمرات آن بهره‌مند شوند.

اکنون سؤال این است که چگونه و از چه راه‌هایی، خانواده‌ای شاد داشته باشیم؟ در این جا مهم‌ترین عوامل نشاط و شادی را در دو بخش بررسی می‌کنیم: عوامل درونی و عوامل بیرونی.

عوامل درونی نشاط

۱. مهر و محبت

محبت، فرشته‌ای است که پیام شادی را به خانواده‌ها می‌رساند و قلب‌های فراوانی را مسرور می‌سازد و دل‌ها را به هم نزدیک می‌کند.

اساساً احساس اُنس و تمایل درونی به هر چیزی، برای انسان شادی‌بخش است و این یکی از نیازهای انسان است که می‌توان آن را در فرایند زندگی، آشکارا مشاهده کرد؛ یعنی از ابتدای تولد، به سینه مادر و آغوش او اُنس می‌گیرد و در مراحل بعد، نزدیکان، وسایل، محل زندگی و در دوره‌های بعد، دوستان، آشنایان، دارایی، موقعیت، همسر، فرزند یا شغل، از جمله اموری است که تأمین‌کننده نیاز انسان به مؤانست هستند. هر چه عاملی که باعث دل‌بستگی و اُنس شده، قوی‌تر باشد، شدت تأثیرگذاری او بر فرد و ایجاد شادمانی و سُرور، بیشتر خواهد بود. همه ما نیازمندیم که هم محبت بورزیم و هم مورد محبت دیگران قرار بگیریم. از محوری‌ترین اصول شخصیت انسان، مهرورزی است؛ بلکه محور و مدار نظام عالم، بر محبت بنا شده است.

آموزه‌های دینی، سرشار از نکته‌های دقیق دربارهٔ محبت و مهرورزی است. در این آموزه‌ها، محبت، هم‌تراز دین، معرفی شده است. امام صادق علیه السلام فرمود: «هَلْ الدِّينُ إِلَّا الْحُبُّ؛^۱ آیا دین، چیزی جز محبت است.»

امام سجاد علیه السلام در دعای خود می‌خواند: «الْهَى أَسْأَلُكَ حُبِّكَ وَ حُبَّ مَنْ يُحِبُّكَ ...»^۲ خدایا، از تو محبت خودت و محبت کسی که تو را دوست دارد، درخواست می‌کنم. شیوهٔ پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله این بود که با محبت به کودکان، اعضای خانواده، اصحاب و خویشان، آنان را شاد می‌ساخت و تعالیم خود را در بستری از محبت و شادی، آموزش می‌داد.

۱. صدوق، محمد بن علی، الخصال، قم: انتشارات جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ش، ج ۱، ص ۲۱.

۲. مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، بیروت: مؤسسة الوفاء، ۱۴۰۳ق، ج ۹۵، ص ۳۶۰.

۲. رضا و توکل

در قرآن کریم آیات متعددی دربارهٔ توکل وجود دارد و این مطلب، اهمیت این اصل ایمانی را می‌رساند. در فرهنگ تربیتی قرآن، اعتماد به خدا، شرط لازم ایمان است: «وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ»^۱

روح حاکم بر توکل، اعتماد است و همین اعتماد، همیشه آرام‌بخش است. هر چیز یا کسی که انسان بتواند به آن اعتماد کند، به اندازهٔ توان و لطف خود، آرام‌بخش و شادی‌آفرین است. حال، اگر این اعتماد به سرچشمهٔ همهٔ خیرات و نیکی‌ها و لطف و رحمت بی‌منتها پیوند یابد، آرامش و سُروری وافر به همراه خواهد داشت.

حالت «رضا» نیز چنین است. صاحب‌مقام «رضا»، کسی است که ارادهٔ خود را در ارادهٔ حق، فانی کرده است. امام صادق علیه السلام در تفسیر مفهوم «رضا» فرمود: «الرِّضَا شِعَاعُ نُورٍ مَعْرِفَةِ اللَّهِ... و تفسیر الرضا سرورُ القلب»^۲ رضا، شعاع نور معرفت خدا است و معنای آن، شادی و بهجت قلبی است. «بنابراین، شادمانی واقعی که همانا سُرور قلب و روح انسان است، در اثر راضی شدن به رضای پروردگار و تسلیم در مقابل امر او حاصل می‌شود. امیر مؤمنان، علی علیه السلام در سخنی فرمود: «به رضای خدا خشنود باش تا شاد و راحت زندگی کنی.»^۳ و یا امام صادق علیه السلام فرمود: «نشاط و شادی، در پرتو راضی بودن به رضای خدا و یقین به دست می‌آید و اندوه و غم، در شک و ناخشنودی به مقدرات الهی حاصل می‌شود.»^۴

۳. صبر

صبر، یکی از محورهای اساسی در تعالیم اسلام است. آیات و روایات، مشحون از توصیه به صبر و برخورداری از پیامدهای آن است. واقعیت این است که هر چه قدرت روحی انسان بالاتر باشد، توان بهره‌مندی مادی و معنوی او از زندگی بیشتر است.

۱. مائده، آیه ۲۳.

۲. مجلسی، بحار الأنوار، پیشین، ج ۶۸، ص ۱۴۹.

۳. همان، ج ۷۱، ص ۱۹۵.

۴. همان.

انسان صبور و مقاوم، با پیش آمدن ناملایمات، خود را نمی‌بازد و در مواجهه با موانع و مشکلات، مأیوس نمی‌شود و چرخه زندگی خود را بر هم نمی‌ریزد و همین روحیه، احساس شعف و شادمانی فراوانی را در او به وجود می‌آورد.

۴. پرهیز از گناه

لذت و خوشی، همیشه در انجام دادن نیست؛ زمانی هم در «پرهیز کردن» است. گاهی اتفاق می‌افتد که با انجام کارهایی که عادتاً باید لذت‌بخش باشند، هیچ لذتی به انسان دست نمی‌دهد؛ حتی عذاب روانی و وجدانی هم می‌آورد؛ چرا که روح و وجدان، آماده لذت بردن نیست. یک غذای لذیذ، رابطه جنسی و خانه بسیار زیبا، اگر حرام و نامشروع و غصبی باشد، برای انسان سالم و طبیعی، تلخ و ناگوار است. اساساً روح انسان، به گونه‌ای است که از «پرهیز» و «ریاضت معقول»، سرخوش می‌شود و به شادی و نشاطی می‌رسد که با هیچ یک از شادی‌های دیگر قابل مقایسه نیست. به قول شیخ بهائی:

اگر لذت ترک لذت بدانی دگر لذت نفس، لذت نخوانی^۱

انسانی در زندگی به شادی واقعی دست می‌یابد که از گناه پرهیز کند و حدود الهی را رعایت نماید و اراده‌ای در جهت «پرهیز» در خود به وجود آورد. ارضای تمایلات به هر گونه و هر شکل، شادی‌آور نیست.

از عوامل دیگر شادمانی درونی، می‌توان به: کرامت نفس، شکر، حُسن ظن (خوش‌بینی) و داشتن نگرش عقلانی، اشاره کرد. هر یک از این‌ها، به سهم خود، می‌توانند سفیر شادمانی در روح و جان ما باشند و زندگی را در مسیر سعادت عاقلانه، پیش ببرند.

عوامل بیرونی نشاط

اسلام، برای رشد شخصیت انسان و فراهم‌سازی بستر مناسب برای تکامل، عوامل دیگری هم برای ایجاد شادی و نشاط، توصیه فرموده است. در این جا به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. شیخ بهائی، کشکول، تهران: انتشارات اقبال، ۱۳۶۲ش، دفتر پنجم.

۱. خنده و تبسم

خندیدن واقعی، یکی از نمونه‌های بارز شادمانی است. خنده، صرف نظر از نوع و میزان آن، برای انسان، امری لازم و ضروری و از افعال حکیمانه پروردگار است. منشأ خنده و گریه، خدا است و او، کار عبث نمی‌کند. افزون بر این که خنده و تبسم در اسلام، امر پسندیده‌ای است؛ ولی نوعی از خنده که همان «فقهه» است، نکوهش شده است. نکته دیگر این که خنده اگر شکل افراطی به خود بگیرد و وسیله‌ای برای تمسخر دیگران و یا هزل‌گویی باشد، گناه است.

به هر جهت، خنده و تبسم، ابزاری است که اسلام برای ایجاد شادی و نشاط به پیروان خود، توصیه فرموده است. رسول خدا ﷺ، صاحب اخلاقی نرم و لطیف و چهره‌ای متبسم و گشاده بود.^۱

در روایات آمده است: «یحیی بن زکریا، زیاد می‌گریست و نمی‌خندید؛ اما عیسی بن مریم، هم می‌خندید و هم گریه می‌کرد و آنچه عیسی بن مریم می‌کرد، با فضیلت‌تر از عمل یحیی بود.»^۲

از مجموع آیات و روایات درباره خنده و تبسم می‌توان به این نکته‌ها دست یافت که از نشانه‌های انسان کامل و ولی خدا، گشاده‌رویی و وجود تبسم در چهره او است و این صفت، در انبیا و اولیای الهی وجود داشته و دیگران را هم به این معنا دعوت می‌کردند؛ تا جایی که آن را یکی از نشانه‌های مؤمن نامیده‌اند؛ «مؤمن، شوخ و زنده‌دل است و منافق، سخت و غضبناک.»^۳

۲. آراستگی

آراستگی ظاهری انسان، عامل مهمی در ایجاد شادی و نشاط در خانواده و نیز جذب افراد به دین و ایمان است. فرد مؤمنی که می‌خواهد خود و خانواده را شاد نگه دارد، باید در حد امکان، شکل ظاهرش آراسته باشد.

۱. رک: طباطبایی، سید محمدحسین، سنن النبی، قم: انتشارت صراط، ۱۳۸۳ش، ص ۶۱.

۲. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران: دار الکتب الإسلامية، ۱۳۶۵ش، ج ۲، ص ۶۶۵، باب الدُّعَابَةِ وَالضَّحْکِ.

۳. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب الإسلامية، ۱۳۷۰ش، ج ۹، ص ۳۳۴.

پیامبر اکرم ﷺ افزون بر نظافت و بهداشت، به آراستگی ظاهری خود نیز اهمیت می‌داد، همواره از عطر استفاده می‌کرد و موهای خود را شانه می‌زد. جابر بن عبدالله انصاری می‌گوید: «روزی رسول خدا ﷺ نزد ما آمد، چشم‌شان به مرد ژولیده‌ای افتاد و فرمود: «آیا این شخص، چیزی نمی‌یابد که با آن، موهایش را مرتب کند.»^۱ در مورد فرد دیگری که جامه چرکینی به تن داشت، فرمود: «آیا این شخص، آبی پیدا نمی‌کند که با آن، جامه‌اش را بشوید.»^۲

رسول خدا ﷺ، همیشه با خود، آینه و شانه داشت. گاهی هم به جای آینه، در ظرف آب نگاه می‌کرد و موی سر خود را مرتب می‌نمود. روزی عایشه دید که آن حضرت، در ظرف آبی نگاه می‌کند که در اتاق او است و خود را می‌آراید. گفت: پدر و مادرم فدایت! تو پیامبری و بهترین آفریدگانی! چرا چنین می‌کنی؟ فرمود: «خداوند دوست دارد که انسان هرگاه نزد برادران دینی‌اش می‌رود، خود را برای آنان آراسته سازد.»^۳

۳. بوی خوش

در روابط انسان‌ها با یکدیگر و نیز در زندگی خانوادگی، بوی خوش، عامل فرح‌انگیز مهمی است؛ در مقابل، بوی بد، ناامیدکننده و سبب افسردگی است. رسول خدا ﷺ آن قدر عطر و مواد خوش‌بوکننده، بر سر و صورت خود می‌زد که گاهی جلوه و براقی آن در موهای سرش دیده می‌شد. ایشان با مشک و عنبر، خود را خوش‌بو می‌ساخت.

امام صادق علیه السلام فرمود: «کان رسول الله ﷺ یُنْفِقُ عَلَى الطَّيِّبِ أَكْثَرَ مَا يُنْفِقُ عَلَى الطَّعَامِ؛^۴ پیامبر خدا ﷺ، بیش از آنچه برای خوراکی و طعام خرج کند، در راه خوش‌بویی، هزینه می‌کرد.»

هرگاه پیامبر ﷺ از کوچه‌ای می‌گذشت، پس از عبورش، رهگذران از رایحه خوش برجای‌مانده می‌دانستند که پیامبر از این کوچه گذشته است.

۱. سلیمان بن اشعث الازدی، ابی‌داود، سنن ابی‌داود، بیروت: دار الفکر، ۱۴۱۲ق، ج ۲، ص ۲۶۱.

۲. همان.

۳. همان.

۴. مجلسی، بحار الأنوار، پیشین، ج ۱۶، ص ۲۴۸.

۴. پوشیدن لباس‌های روشن

همسران باید توجه کنند که رنگ‌ها، واکنش‌های گوناگونی را در انسان برمی‌انگیزد. رنگ‌های روشن، غیر از مسأله بهداشت و توجه به گرما و سرما، برای انسان شادی‌آفرین است. از این رو، اسلام به پوشیدن لباس‌های روشن، به‌خصوص سفید، توجه بسیاری کرده است. پیامبر خدا ﷺ فرمود: «الْبَسُوا الْبَيَاضَ فَإِنَّهُ أَطْيَبُ وَأَطْهَرُ!»^۱ لباس سفید بپوشید که آن، نیکوترین رنگ‌ها است.»

در روان‌شناسی رنگ‌ها و تأثیر آن بر روحیه انسان، بر رنگ سفید و سبز، تأکید فراوانی شده است؛ زیرا در آرامش و نشاط‌آفرینی، نقش مؤثری دارند. لباس‌های روشن همسران، همراه با اخلاق نیک و تبسم و خنده، دنیایی از شادی را در خانه ایجاد می‌کند و فرزندان را نیز به همین شیوه تربیت می‌کند.

۵. مسافرت

زندگی در مکان خاص به صورت همیشگی، سبب گرفتگی روحی و از دست رفتن شادی می‌شود. از همین رو، مسافرت، نیاز هر فرد و خانواده است. اگر نتوانیم به جاهای خوش آب و هوا سفر کنیم، اصل سفر، فرح‌انگیز است؛ چون نفس تغییر محیط و هوا و جابه‌جایی انسان، نشاط‌آور است. امروزه، پزشکی ثابت کرده است که یک مسافرت مطلوب، از صدها قرص و داروی مسکن و ویتامین، تأثیر بیشتری دارد.

پدر و مادر می‌توانند با زیرکی و هوشیاری، حتی با داشتن امکانات اندک، روحیه فرزندان خود را شاد نگه دارند و از این رهگذر، خود نیز شادمان و با نشاط باشند.

رسول اکرم ﷺ فرمود: «سَافِرُوا تَصِحُّوا؛^۲ مسافرت کنید تا سالم بمانید.»

مسافرت، غیر از کسب شادی، سبب رشد اندیشه و خرد انسان و آموختن تجربه‌های فراوان برای خود و فرزندان می‌شود. کسی که به مناطق مختلف سفر می‌کند، به‌خوبی می‌تواند از محیط‌های گوناگون طبیعی و اجتماعی آگاه گردد و آداب و رسوم مردم و سطح فرهنگ آنان را بشناسد.

۱. حرّ عاملی، وسائل الشیعة، قم: مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۰۷ق، ج ۳، ص ۳۵۵.

۲. مجلسی، بحار الأنوار، پیشین، ج ۵۹، ص ۲۶۷.

۶. کار

پدر و مادر، با کار و تلاش خود می‌توانند هم معاش خود را بگذرانند و هم با تلاش جسمی و فکری، روح خود را شاداب نگه دارند و به فرزندان‌شان نیز چنین رویه‌ای را آموزش دهند؛ زیرا کار، افزون بر تأمین آبرو و گذران زندگی، مایه تفریح و نشاط نیز هست و آدمی را از افسردگی می‌رهاند. امام علی علیه السلام فرمود: «مَنْ قَصَرَ فِي الْعَمَلِ ابْتَلِيَ بِالْهَمِّ»^۱ هر کسی در کار و تلاش، کوتاهی کند، به اندوه و افسردگی گرفتار می‌آید.»

امام صادق علیه السلام فرمود: «وَلَوْ كُفِيَ النَّاسُ كُلُّ مَا يَحْتَاجُونَ إِلَيْهِ لَمَا تَهَنُّوا بِالْعَيْشِ»^۲ اگر مردم هر آنچه را که نیاز داشتند، بدون هیچ زحمت و تلاش در اختیارشان نهاده می‌شد، لذت زندگی و گوارایی حیات را نمی‌چشیدند و از بیکاری، خسته و افسرده می‌شدند.»

۷. ورزش

یکی از ابزارهای مهمی که مردم می‌توانند با آن، شادی و سُرور را در محیط خانه به وجود آورند، ورزش است. اساساً وضعیت روحی و جسمی انسان، به گونه‌ای است که از تحرک ضابطه‌مند و با هدف، لذت می‌برد و از این رهگذر، کارهای دیگر خود را بهتر و مطمئن‌تر انجام می‌دهد. نشاطی که در هنگام پیاده‌روی، دویدن، شنا، سوارکاری و ورزش‌های دیگر به انسان دست می‌دهد، فشار مشکلات و نامالایمات را از بین می‌برد و یا کمتر می‌کند. از همین رو، امام صادق علیه السلام ورزش‌های یادشده را به عنوان عوامل ایجادکننده شادی و نشاط، معرفی کرده‌اند.^۳

۷. شوخی و مزاح

طبیعت انسان، مزاح را می‌پسندد و با آن، شاد می‌شود؛ زیرا شوخی صحیح و هدف‌دار، تصویرهای پیاپی غمناک را قطع می‌کند و عناصر شادی‌بخش را در لایه‌های روان آدمی فرو می‌برد. یکی از ویژگی‌های خانواده سالم و متعادل، همین است که شوخی و مزاح صحیح، در آن رواج دارد و افراد آن، بدین وسیله روحیه خود را شاد و با نشاط نگه

۱. صبحی صالح، نهج البلاغه، قم: مؤسسه دارالهجرة، ۱۴۱۴ق، ص ۴۹۱.

۲. مجلسی، بحار الأنوار، پیشین، ج ۳، ص ۸۶.

۳. رک: حرّ عاملی، وسائل الشیعة، پیشین، ج ۲، ص ۱۱.

می‌دارند. سیره پیامبر خدا ﷺ و ائمه معصومین علیهم‌السلام بر همین بود که به قصد شاد کردن خانواده و دیگران، مزاح می‌کردند. رسول خدا ﷺ فرمود: «إِنِّي لَأَمْزُحُ وَا لَا أَقُولُ إِلَّا حَقًّا؛^۱ من مزاح می‌کنم؛ اما جز حق نمی‌گویم.»

حضرت علی رضی‌الله‌عنه فرمود: «هرگاه یکی از اصحاب رسول خدا اندوهگین بود، ایشان با شوخی کردن او را شادمان می‌کرد.»^۲

یونس بن شیبانی می‌گوید: امام صادق رضی‌الله‌عنه به من فرمود: «شوخی شما با یکدیگر، چه اندازه است؟ عرض کردم: اندک است. فرمود: این گونه نباشید؛ زیرا شوخی از خوش خلقی است و تو با شوخی، برادرت را شادمان می‌کنی. همانا رسول خدا با کسی شوخی می‌کرد و هدفش، شاد کردن او بود.»^۳

گفتنی است، شوخی باید طوری باشد که اولاً: با گناه توأم نباشد؛ یعنی با مسخره کردن دیگران یا غیبت و دروغ، فضای شادی و نشاط ایجاد نکنیم. ثانیاً: طوری باید شوخی کرد که به وقار و شخصیت آدمی لطمه نزنند. روایات فراوانی در این مورد وجود دارد که نقل آن‌ها، بحث را طولانی خواهد کرد؛ برای نمونه، امام علی رضی‌الله‌عنه فرمود: «كَثْرَةُ الْمَزَاحِ تُسْقِطُ الْهَيْبَةَ؛^۴ زیاد شوخی کردن، از اهمیت انسان می‌کاهد.»

۸. معاشرت

خانواده‌ای که با اقوام و دوستان، به صورت حساب‌شده و منطقی، رفت‌وآمد نداشته باشند، معمولاً شاداب نیستند. این گونه خانواده‌ها، گوشه‌گیر و افسرده‌اند. از همین رو، اسلام برای ایجاد روحیه شادی و نشاط، توصیه فراوانی به «صله رحم» و دیدوبازدید کرده است.

رفت‌وآمدها باعث زنده ماندن قلب و شادابی روح خواهد شد. امام صادق رضی‌الله‌عنه می‌فرماید: «به دیدار یکدیگر بروید تا دل‌های‌تان نشاط گیرد و آن‌گاه سخنان و احادیث ما را یاد کنید که سخنان ما، سبب مهربانی و صمیمیت شما خواهد گشت. اگر به این

۱. ابن ابی‌الحدید، شرح نهج البلاغه، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۳۸۵، ج ۶، ص ۳۳۷.

۲. طباطبایی، سنن النبی، پیشین، ص ۶۰.

۳. کلینی، الکافی، پیشین، ج ۲، ص ۶۶۳.

۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم و درر الکلم، قم: مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۸۰ش، ص ۲۲۲.

سخنان چنگ زنید، به رشد و نجات می‌رسید و اگر آن‌ها را واگذارید، نابود و گمراه می‌شوید. شما از این سخنان الهام بگیرید، نجات و رستگاری شما را ضمانت می‌کنم.»^۱

۹. حضور در مجالس شادی

خانواده‌ها باید در مجالس شادی دوستان و فامیل که خارج از معیارهای شرعی نباشد، شرکت کنند؛ زیرا همین حضور، عاملی است که سُرور را به همراه می‌آورد. برای انسان، روزها و موقعیت‌هایی پیش می‌آید که بسیار شاد و فرح‌انگیز است. روزهای عید و برپایی جشن‌های عقد و عروسی، از همین قبیل است. انسان بنا بر طبیعت شادی طلب خود، در این مراسم شرکت می‌کند تا آندوه‌های درونی خویش را کمتر کند و برای فعالیت‌های دیگر آماده شود. روان‌شناسان معتقدند یکی از راه‌های مهم رفع افسردگی، حضور در مجالس شادی است.

از دیدگاه شرع، مهم آن است که مجالس شادی، معصیت‌آلود و توأم با فسق و فجور نباشد؛ بروز شدت شادی در چنین مجالسی، هیچ مانعی ندارد؛ به قول آیت الله خوئی: «دلیلی بر حرمت شادی شدید نداریم.»^۲

آری، بدین‌سان می‌توان خانواده شاد و با نشاط داشت تا در پرتو آن، مسیر رشد و تکامل واقعی را به‌خوبی پیمود.

۱. کلینی، الکافی، پیشین، ج ۲، ص ۱۸۶.

۲. خوئی، سیدابوالقاسم، مصباح الفقاهة، نجف: المطبعة الحیدریة، ۱۳۷۴ق، ج ۱، ص ۴۲۳.