



سلامت روان در پرتو آموزه های اسلام

زکيه رشيدآبادي^۱، مهدي يعقوبي^۲

۱. مدرس دانشگاه فرهنگيان پردیس شهيد هاشمی نژاد مشهد

zakhirashidabadi@yahoo.com

۲. معاونت دانشگاه فرهنگيان مشهد

چکیده

نشاط و شادی یکی از مهم ترین نیازهای روحی و جسمانی انسان است که در سلامت روانی افراد نقش به سزایی دارد همان طور که جسم انسان نیاز به تغذیه و مراقبت دارد، روح انسان نیز به تنوع، استراحت، تفریح و شادی نیاز دارد. ایجاد نشاط و شادابی یکی از مؤثرترین راه ها برای افزایش بهداشت روانی در جامعه است. هدف از این نوشتار، پاسخ به این سوال است که اسلام چه روش‌هایی را برای شادی مناسب می‌داند؟ با جستجو در روایات و آیات مشخص گردید، یکی از اصول مهم در دین اسلام نگاه جمعی داشتن به مسائل است و اینکه انسان آنچه را برای خود می‌پسندد برای دیگران نیز بپسندد و آنچه برای خود نمی‌پسندد برای دیگران نپسندد. راهکارهایی اهل بیت برای شادی در روایات نقل کرده‌اند مثل شاد کردن دیگران، مسافرت رفتن، خریدن هدیه، از شاد شدن دیگران شاد شدن، توبه کردن و موارد دیگری که در این مقاله آورده شده است. کلید واژه: سلامت روان، شادی، روش های شادی، اسلام



مقدمه

عصری که ما در آن زندگی می‌کنیم به کلی متفاوت از زمان‌های گذشته است. پدیده‌های جدید متنوع و به هم پیچیده آنچنان فراوان و نو به نو شده‌اند که دانایی‌ها، توانایی‌ها و امکانات را اجتناب‌ناپذیر می‌کند. البته این دانستنی‌ها و مهارت‌ها باید قادر باشند امنیت روانی و احساس زیبایی دوستی را در مواجهه با مشکلات زندگی تضمین کند. در شرایطی که اکثر منازل در مناطق شهری تبدیل به آپارتمان‌های کوچک و تاریک و به دور از فضاهای باز و مفرح است. یکی از نیازهای انسان در زندگی داشتن شادی است. انسانی که شادی نداشته باشد در انجام کارهای خود دچار مشکل می‌شود. شادی یک نیروی مضاعف درونی است که انسان را در انجام دادن فعالیت‌هایش کمک می‌کند و سبب می‌شود که با نشاط بیشتر به موفقیت برسد.

انسان‌هایی که شادترند از نظر روحی و جسمی هم سالم‌تر هستند، یعنی شادی در سیستم بدنی افراد تاثیر دارد و سبب می‌شود که اعضای بدن بهتر به فعالیت خود برسند. امروزه برای کسب شادی روش‌های مختلفی وجود دارد، هر مکتب و آیینی دستوراتی برای پیروانش برای بدست آوردن شادی دارد، هر پزشکی و روانشناسی نیز مریض خود را به روشی شاد می‌کند، اما باید دانست که هر روشی برای بدست آوردن شادی صحیح نیست. مثلاً مسخره کردن دیگران و سرزنش آن‌ها و بدست آوردن شادی کار غلطی است. پس باید دید، دین مبین اسلام چه روشی را برای شادی، صحیح می‌داند و چه عواملی را در شادی دخیل می‌کند، و اثرات شادی و شاد کردن دیگران چیست؟

یکی از نکات مهم در دین مبین اسلام نگاه جمعی و کلی به جامعه و امت اسلام داشتن است و سعی دارد که یک امت واحد تشکیل بشود. همچنان که خداوند در قرآن می‌فرماید (أَمَّا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ) تمام مؤمنین را برادر یکدیگر می‌داند. در شادی هم نگاه اسلام به جمع است یعنی شادی را تنها برای یک گروه خاص نمی‌خواهد؛ بلکه دستوراتی که می‌دهد سعی دارد که مسلمانان را تشویق کند که یکدیگر را شاد کنند تا جامعه‌ای شاد داشته باشند.

در روایتی حضرت رسول اعظم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: "سِتُّ خِصَالٍ مَنْ كُنَ فِيهِ كَانُ بَيْنَ يَدِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ وَعَنْ يَمِينِ اللَّهِ يُحِبُّ الْمَرْءَ الْمُسْلِمَ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لَأَعَزَّ أَهْلَهُ وَطَلَّ كَرَهُ الْمَرْءَ الْمُسْلِمَ لِأَخِيهِ مَا يُكْرَهُ لِأَعَزَّ أَهْلَهُ وَيُنَاصِحُهُ الْوَلَايَةَ إِلَى أَنْ قَالَ إِذَا كَانَ مِنْهُ بَتْلُكَ الْمَنْزِلَةَ بَثَّةَ هَمَّةٍ يَفْرَحُ لِفَرَحِهِ إِنْ هُوَ فَرِحَ وَيَحْزَنُ لِحُزْنِهِ إِنْ هُوَ حَزَنَ وَإِنْ كَانَ عِنْدَهُ مَا يَفْرَحُ عَنْهُ فَرَّجْ وَالْأَدْعَاءُ لَهُ" (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۷۲) شش خصلت است که هرکس داشته باشد در بین دوستان خداوند و سمت راست او می‌باشد. مرد مسلمان آنچه را که برای عزت خانواده‌اش دوست می‌دارد برای برادر دینی‌اش هم دوست بدارد و آنچه را برای عزت خانواده‌اش نمی‌پسندد برای برادرش هم نپسندد و از شادی او شاد شود و از ناراحتی او ناراحت و اگر می‌تواند مشکلات او را حل کند این کار را بکند و الا برایش دعا کند. در این روایت حضرت به قانون کلی آنچه برای خود می‌پسندی برای دیگران نیز بپسند و آنچه برای خود نمی‌پسندی برای دیگران نیز نپسند، اشاره فرموده‌اند و همچنین شادی و غم برادرت را شادی و غم خودت بدانی. پس ما همچنان که سعی داریم خانواده خودمان با عزت باشد باید عزت دیگران را نیز حفظ کنیم؛ نباید با مسخره کردن و اذیت دیگران کسب شادی کنیم بلکه باید سعی در شاد کردن کل جامعه داشته باشیم. در این مقاله با بررسی آیات و روایات سعی شده روش‌هایی را که اسلام برای شادی صحیح می‌داند به دست آورد.



یاری خداوند

همواره در طول تاریخ بین حق و باطل درگیری و نزاع بوده است و خداوند نیز پشتیبان و یاری کننده حق بوده است. در هر زمانی به شیوه و روش مختلفی؛ گاهی با فرستادن باد، گاهی با پرنده‌ها و یا ترس در دل دشمنان حق انداختن، اما مهم این است اگر مومنین ثابت قدم باشند خداوند آن‌ها را یاری می‌کند. در دوران ما هم اینگونه مسائل وجود داشته است؛ جنگ ایران و عراق و جنگ لبنان و اسرائیل، و خداوند مومنین را یاری کرده است. هرگاه خداوند مومنین را یاری برساند و کفار را نابود کند و سبب پیروزی حق شود شادی مومنین را به همراه دارد و ما هم باید از شادی آن‌ها شاد شویم نه اینکه بگوییم لبنان و فلسطین و دیگران به ما ربطی ندارند بلکه آن‌ها هم مسلمان و برادر ما هستند و ما یک امت واحد هستیم باید سعی کنیم آن‌ها را یاری کرده و از پیروزی آن‌ها شاد شویم. خداوند در سوره روم آیه ۴ در مورد پیروزی اهل ایمان می‌فرماید "وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ" به نصر الله " در آن روز (روز پیروزی) مومنین خوشحال هستند به سبب نصر و یاری خداوند. پس پیروزی اهل ایمان و نصرت و یاری خداوند سبب شادی و سرور مومنین می‌شود، که ما نیز باید از این شادی و خوشحالی آن‌ها و یاری خداوند شاد شویم.

محبت امیرالمومنین علی علیه السلام

محبت و پذیرش ولایت امیرالمومنین شرط پذیرش اعمال و قبولی آنها می‌باشد و هر کس که آن حضرت را دشمن بدارد هیچ کدام از اعمالش مورد قبول قرار نمی‌گیرد. "قال الله: محمدٌ نبيُّ رحمتي وَعَلَى مُقِيمِ حُجَّتِي لَا أَعَدُّبُ مَنْ وَالَاهِ وَأَنْ عَصَانِي وَلَا أَرْحِمُ مَنْ عَادَاهِ وَإِنْ عَطَانِي" (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۸، ص ۲) خداوند می‌فرماید: محمد، پیامبر رحمت من و علی حجت من است کسی که او را دوست و ولی خود بداند عذابش نمی‌کنم اگرچه عصیان من را کرده باشد و رحمت بر کسی که او را دشمن بدارد هر چند که اطاعت من را کرده باشد نمی‌کنم و پیامبر در روز غدیر فرمودند: "مَنْ كُنْتُ مَوْلَاهُ فَهَذَا عَلِيٌّ مَوْلَاهُ وَمَنْ وَالَاهُ فَقَدْ وَالَ اللَّهَ وَمَنْ عَادَاهُ فَقَدْ عَادَ اللَّهَ" هر کس که من مولای اویم علی مولای اوست و هر کس او را دوست بدارد خدا را دوست داشته و هر کس او را دشمن بدارد خدا را دشمن داشته است. زیرا یکی از فرمان‌های خداوند پذیرش ولایت امیرالمومنین است و کسی که او را ولی خود نداند دستور الهی را اطاعت نکرده است مانند ابلیس که یک فرمان الهی را اطاعت نکرد و از در گاه الهی رانده شد، پس آن فردی که حضرت را دوست بدارد خدا را دوست داشته و اطاعت فرمان او را کرده است و سبب پذیرش دیگر اعمالش می‌شود.

حضرت رسول به امام علی فرمودند: "يا علي فلأبيقي يومئذ في مشهد القيامة أحدٌ يحبُّك إلا استروح الي هذا الكلام... و ابيض وجهه و فرح قلبه و لا يبقى أحدٌ ممن عاداك و نضب لك حرباً أو جحد لك حقاً إلا أسود و اضطربت قدماه" (همان) ای علی در روز قیامت کسی نمی‌ماند که تو را دوست داشته باشد الا اینکه صورتش سفید و نورانی و قلبش شاد می‌شود و کسی نمی‌ماند که تو را دشمن باشد و جنگیده باشد یا حقی از تو گرفته باشد الا اینکه صورتش سیاه و قدم‌هایش لرزان خواهد بود. همچنان که رسول اعظم فرمودند محبت امیرالمومنین سبب شادی و فرح می‌باشد، ما هم باید روز به روز با اعمال صحیح این محبت را در دل‌مان زیاده‌تر کرده و این گنج را از شیاطین حفظ کنیم.



شادی اهل بیت

یکی از حقوق اهل بیت نسبت به ما شاد شدن ما زمانی که آن‌ها شاد هستند می‌باشد زیرا شادی آن‌ها شادی و خوشحالی خداوند؛ غم و ناراحتی آن‌ها ناراحتی خداوند است. امام علیه السلام در مورد شیعیان می‌فرماید: "الَّذِينَ يَفْرَحُونَ لَفَرْحِنَا وَ يَحْزَنُونَ لِحُزْنِنَا" (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۴، ص ۵۰۷) شیعیان کسانی هستند که از شادی ما شاد هستند و از غم ما غمگین. پس شادی آن‌ها سبب شادی و خوشحالی ما باید بشود.

قرآن

قرآن کتاب هدایت بشریت است و تمام نیازهای بشر را پاسخ می‌دهد. خداوند این کتاب را شفاء جسم و جان قرار داده است و موجب نورانیت قلب می‌شود. حضرت رسول اعظم به امیرالمومنین آموختند که این گونه بگو "اللهم نَوِّرْ بَكْتَابِكَ بَصْرِي وَ أَسْرِحْ بِه صَدْرِي وَ قَرِّحْ بِه قَلْبِي وَ أَطْلِقْ بِه لِسَانِي وَ اسْتَعْمَلْ بِه بَدَنِي وَ قَوِّنِي عَلَى ذَلِكْ وَ أَعِنِّي عَلَيْهِ إِنَّه لَا مُعِينَ عَلَيْهِ إِلَّا أَنْتَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ" (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۵۷۷) خدایا بوسیله قرآن چشمانم را نورانی کن و شرح صدر بده و قلبم را به کتابت شاد گردان و زبانم را به آن گویا کن و اعمال بدنم را قرآنی کن و قدرت بده و بر یادگیری و عمل بر قرآن یاریم کن که هیچ یآوری جز تو نیست.

پیامبر در این دعا می‌فرماید "فرح به قلبی" از خدا می‌خواهند که به وسیله قرآن قلبشان شاد شود. پس قرآن خواندن و تدبر کردن در آن سبب شادی ما می‌شود و هرچه زندگی ما قرآنی شود شادی و سرور بیشتر شده و موجب نزدیکی و قرب به خداوند می‌شود، همچنان که خودش فرموده هر کس می‌خواهد من با او سخن بگویم قرآن بخواند. از شادی دیگران شاد شویم:

کسانی که در اطراف ما زندگی می‌کنند، ممکن است به هر دلیلی شاد شوند، مثلا در مسابقه ورزشی مقامی بدست آورند یا اینکه مال و ثروتی کسب کنند و یا ازدواج کنند که همه این اتفاقات آن‌ها را شاد کند. البته هرکس ممکن است از چیزی شاد شود اما مهم این است، شادی او برای خدا باشد. ما هم باید از شادی آن‌ها شاد شویم و نباید نسبت به شادی آن‌ها بی تفاوت باشیم و یا اینکه حسادت کرده و شادی آن‌ها را با کارهای غلط خراب کنیم، بلکه باید در شادی آن‌ها خود را سهیم بدانیم و سعی کنیم شادی آن‌ها را بیشتر کنیم مثلا با تبریک گفتن به موفقیت‌هایی که بدست آورده‌اند.

حضرت امام سجاد (علیه السلام) در مورد حق مؤمن بر مؤمن می‌فرماید: "يَفْرَحُ لَفَرْحِهِ إِذَا فَرِحَ وَيَحْزَنُ لِحُزْنِهِ إِذَا حُزِنَ" (نوری، ۱۴۰۸، ج ۸، ص ۳۳۱) شاد شود از شاد شدن برادر مومنش زمانی که او شاد می‌شود و غمگین شود از غم او زمانی که او غمگین است. شادی دیگران شادی ما و غم آن‌ها غم ما می‌باشد و این نگاه سبب تشکیل یک امت خواهد شد یعنی نسبت به دیگران حس برادری داشتن و نزدیک شدن به آن‌ها. شاد کردن مومنین: انسان‌هایی که در اطراف ما زندگی می‌کنند هرکدام نیازهای خاصی دارند و ممکن است مشکلی در زندگی‌شان داشته باشند، ما نسبت به آن‌ها مسوولیت داشته و نمی‌توانیم بی تفاوت باشیم بلکه باید سعی کنیم که اگر می‌توانیم کمکی به آن‌ها کرده و حوائج آن‌ها را بر طرف کنیم. حضرت امیرالمومنین فرمودند: "إِنَّ لِلَّهِ عِبَادًا فِي الْأَرْضِ يَسْعَوْنَ فِي حَوَائِجِ النَّاسِ هُمْ الْأَمْنُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَ مَنْ أَدْخَلَ عَلَى مُؤْمِنٍ سُرُورًا فَرَّحَ اللَّهُ قَلْبَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ" (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۹۷)



برای خداوند بندگانی در روی زمین هستند که سعی در رفع حوائج مردم دارند که اینها ایمان آورندگان به روز قیامت هستند و هر کس مؤمنی را شاد کند خداوند قلبش را در روز قیامت شاد می‌کند.

حضرت رسول اعظم می‌فرماید: "أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ سُورُورٌ تَدْخُلُهُ عَلَى الْمُؤْمِنِ تَطَرُّدُ عَنْهُ جَوْعَتَهُ أَوْ تَكْشِيفَ عَنْهُ كُرْبَتَهُ" (همان، ص ۱۹۱) محبوب‌ترین اعمال و کارها نزد خداوند سروری است که بر مومن داخل شود که گرسنگی او را بر طرف کند یا غمش را از بین ببرد. و در روایت دیگری امام رضا می‌فرماید: "مَنْ فَرَّجَ عَنْ مُؤْمِنٍ فَرَّحَ اللَّهُ قَلْبَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ" (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۶، ص ۳۷۲) هر کس مشکلی از مومنی را بر طرف کند خداوند در روز قیامت قلبش را شاد می‌کند. پس شاد کردن مومن و رفع کردن حوائج و نیازهای آن‌ها باعث شادی قلب در روز قیامت می‌شود و از طرفی وقتی دیگران شاد شوند ما از شادی آن‌ها شاد می‌شویم، زیرا در درون خود یک احساس رضایتی داشته که سبب شادی و خوشحالی می‌شود.

خبرها و خاطرات شیرین:

در عصر ما که عصر ارتباطات نام گرفته است خبرهای مختلفی وجود دارد و هر وسیله ارتباطی خبرهایی را پخش می‌کند. ما باید سعی کنیم از بین این اخبار خبرهایی که باعث شادی ما می‌شود و یا یادآور خاطره شیرین است را انتخاب کنیم و گوش کنیم و یا از افراد بخواهیم که خبرهایی که باعث شادی ما می‌شود به ما بدهند و خاطراتی که سبب شادی ما است مرور کنیم، مثلاً خاطره ازدواجمان یا بچه دار شدنمان و یا مسافرتی که رفتیم، دیدن عکس‌هایی که دوست داریم خود نیز باعث شادی است. در روایتی آمده است که حضرت رسول فرمودند: "إِنَّ جَبْرِئِيلَ أَخْبَرَنِي بِه أَمْرٍ قُرَّتْ بِهِ عَيْنِي وَفَرَّحَ بِهِ قَلْبِي قَالَ يَا مُحَمَّدُ مَنْ غَزَا غَزَاهُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ مِنْ أُمَّتِكَ فَمَا أَصَابَهُ قَطْرَةٌ مِنَ السَّمَاءِ أَوْ صَرَاعِ إِلَّا كَانَتْ شَهَادَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ" (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۸) همانا جبرئیل خبری به من داد که باعث نورانیت چشم و شادی قلبم شد؛ گفت ای محمد کسی از امت تو که در راه خدا جهاد کند حتی اگر آسیبی نبیند خداوند در قیامت برایش شهادت می‌نویسد. پس خبر باعث شادی می‌شود پس سعی کنیم خبرهای شاد کننده به دیگران بدهیم و آن‌ها را با این کار شاد کنیم که شادی آن‌ها سبب شادی ما خواهد شد.

هدیه

در دین مبین اسلام اهمیت زیادی به خانواده داده شده است و سفارشات مختلفی در مورد این نهاد مهم داده شده است. یکی از این سفارشات شاد کردن آنها می‌باشد که خرید هدیه و نیازهای زندگی یکی از روشهای شاد کردن آنهاست. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: "مَنْ دَخَلَ السُّوقَ فَاشْتَرَى تُحْفَةً فَحَمَلَهَا إِلَى عِيَالِهِ كَانَتْ كَحَامِلِ صَدَقَةٍ إِلَى قَوْمٍ مَحَاوِجٍ وَ لَيَبْدَأُ بِالْأَنْثَاءِ قَبْلَ الذُّكُورِ فَإِنَّ مَنْ فَرَّحَ ابْنَتَهُ فَكَأَنَّمَا أَعْتَقَ رَقَبَةً مِنْ وُلْدِ إِسْمَاعِيلَ وَ مَنْ أَقْرَبَ بِهِ عَيْنَ ابْنِ فِكَانَمَا بَكَى مِنْ حَشِيَّةِ اللَّهِ وَ مَنْ بَكَى مِنْ حَشِيَّةِ اللَّهِ أَدْخَلَهُ اللَّهُ جَنَّاتِ النَّعِيمِ" (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۱، ص ۳۷۲) کسی که به بازار رود و هدیه ای بخرد و آن را برای خانواده‌اش حمل کند مانند حامل صدقه به قوم محاوِج می‌باشد و اول به دخترها بدهد؛ پس کسی که دخترش را شاد کند مانند این است که بنده ای از فرزندان اسماعیل را آزاد کرده است و کسی که چشم به پسرش بگوید، مانند کسی است که از خشیت خداوند گریه کرده است و کسی که از خشیت خدا گریه کند خداوند او را به بهشت داخل می‌کند.



در این روایت مردی که هدیه ای برای خانواده‌اش بخرد ثوابش را مانند صدقه دادن قرار گرفته و همچنین پیامبر سفارش کرده‌اند که دخترها را بر پسرها مقدم دارند که این خود سفارش به احترام دختر و حساس بودن روحیه او می‌باشد. در روایت دیگری می‌فرمایند: "إِنَّ الْمَيِّتَ لَيَفْرَحُ بِالتَّرَحُّمِ عَلَيْهِ وَ الْإِسْتِغْفَارِ لَهُ كَمَا يَفْرَحُ الْحَيُّ بِالْهَدِيَةِ تُهْدَى إِلَيْهِ" (همان، ج ۲، ص ۴۴۴) همانا مرده به ترحم و استغفار برایش شاد می‌شود همچنان که زنده‌ها به هدیه گرفتن شاد می‌شوند. البته باید توجه داشت هدیه دادن ارزش و اهمیت دارد و نه ارزش مادی آن بلکه آنچه که سبب خوشحالی خانواده می‌شود باید خریده شود گاهی یک شاخه گل نیز سبب خوشحالی می‌شود.

روزها و ایام خاص

یکی از ایامی که مورد عنایت خداوند و اهل بیت هست و سفارشات زیادی در مورد آن شده است و سبب مغفرت و آمرزش در هر هفته می‌باشد شب جمعه است. امام صادق علیه السلام فرمودند: "مَا مِنْ لَيْلَةٍ جُمُعَةٍ إِلَّا وَ لِأَوْلِيَاءِ اللَّهِ فِيهَا سُورٌ إِذَا كَانَ لَيْلَةَ الْجُمُعَةِ وَأَقَى رَسُولُ اللَّهِ الْعَرْشَ وَ وَافَى الْإِثْمَةَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَ وَافِيَتْ مَعَهُمْ فَمَا أَرْجَعُ إِلَّا بِهِ عِلْمٌ مُسْتَفَادٍ وَ كَوَلَا ذَلِكَ لَنَفِدِ مَاعَنْدِي" (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۲۵۴) امام می‌فرمایند شب جمعه ای نیست مگر اینکه اولیا خدا در آن شاد هستند زمانی که شب جمعه می‌رسد حضرت رسول به عرش می‌روند و امامان و من هم همراه آنها می‌روم و زمانی که برمی‌گردم علمی به دست می‌آورم که اگر این نبود آنچه که در نزد من هست فراموش می‌شد. در روایات دیگر شب جمعه شب مغفرت و آمرزش شمرده شده است که باعث شادی مومنین می‌شود. یکی از زمان‌های دیگر که باعث شادی است روز عید غدیر بزرگ‌ترین عید مسلمین می‌باشد.

حریر العبدی در روایتی می‌گوید: "دَخَلْتُ عَلَيَّ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ فِي يَوْمِ الثَّامِنِ عَشْرِ مِنْ ذِي الْحِجَّةِ فَوَجَدْتُهُ صَائِمًا فَقَالَ لِي هَذَا يَوْمٌ عَظِيمٌ عَظَّمَ اللَّهُ حُرْمَتَهُ إِلَيَّ أَنْ قَالَ فَقِيلَ لَهُ مَا ثَوَابُ صَوْمِ هَذَا الْيَوْمِ قَالَ أَنَّهُ يَوْمٌ عِيدٌ وَ فَرَحٌ وَ سُورٌ وَ يَوْمٌ صَوْمٌ شُكْرًا لِلَّهِ وَ إِنَّ صَوْمَهُ يَعْدِلُ سِتِينَ شَهْرًا مِنْ أَشْهُرِ الْحَرَامِ" (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۴۴۴) حریر العبدی می‌گوید روزی خدمت امام صادق رسیدم در روز هجدهم ذی الحجه پس او را روزه دار دیدم حضرت به من گفت این روز، روز بزرگی است که خداوند آن را بزرگ شمرده است. از حضرت پرسیده شد ثواب روزه این روز چقدر است. فرمودند این روز عید و شادی و سرور و روز روزه گرفتن برای شکر کردن خداوند است و روزه این روز معادل ۶۰ ماه روزه از ماه‌های حرام می‌باشد. پس ما هم باید سعی کنیم که این روز بزرگ را جشن بگیریم و شادی‌هایمان را در این روز قرار دهیم.

پوشیدن لباس‌های رنگی و تمیز:

یکی از نکاتی که در دین مبین اسلام به آن اهمیت داده شده است توجه به روح و جسم است. نه فقط یک جنبه ای نگاه نکردن، بلکه باید هم به روح و هم به جسم اهمیت داد. جسم، مرکب روح برای رسیدن به کمال است. یکی از کارهایی که سبب شادی جسم می‌شود پوشیدن لباس‌های رنگی است که شاد شدن جسم و بدن تاثیر مستقیم در شادی ما دارد.

قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: ثَلَاثٌ يَفْرَحُ بِهِنَّ الْجِسْمُ يَرْبُو الطَّيِّبُ وَ اللِّبَاسُ اللَّيِّنُ وَ شَرْبُ الْعَسَلِ" (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۴۱۹) پیامبر فرمودند: سه کار باعث شادی جسم است: ۱- زیاد شدن حلال و پاک ۲- لباس رنگی ۳- نوشیدن عسل



یکی از سفارشات در مورد پوشیدن لباس‌های رنگی، پوشیدن کفش زرد رنگ است. پوشیدن کفش زرد موجب شادی است تا زمانی که در آورده شود. و یا پوشیدن لباس سفید ثواب دارد و یا پوشیدن لباس تیره و به خصوص لباس مشکی در داخل منزل کراهت دارد.

خیر و خوبی همسایه:

در اسلام سفارشات زیادی در مورد همسایه شده است و حقوق متقابلی برای آن‌ها شمرده شده است. در روایتی از امام حسن آمده است: "رایتُ أُمِّي فَاطِمَةُ قَامَتْ فِي مَحْرَابِهَا لَيْلَةً جَمَعَتْهَا فِلم تَزَلْ رَاكِعَةً سَاجِدَةً حَتَّى اِنْتَضَحَ عَمودُ الصُّبْحِ وَ سَمِعْتُهَا تَدْعُو لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَتَسْمِيَهُمْ وَتَكْثِرُ الدُّعَاءَ لَهُمْ وَلا تَدْعُو لِنَفْسِهَا بِشَيْءٍ فَقُلْتُ لَهَا يَا أُمَّاهُ لِمَ لا تَدْعُونَ لِنَفْسِكَ كَمَا تَدْعُونَ لِغَيْرِكَ فَقَالَتْ يَا بِنْتِي الْجَارُ ثُمَّ الدَّارُ" (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۷، ص ۱۱۲) امام می‌فرماید مادرم فاطمه را در محراب شب جمعه ای دیدم که تا صبح رکوع و سجود می‌کرد و برای مومنین و مومنات دعا می‌کرد و از خدا برایشان چیزهایی طلب می‌کرد اما برای خودش چیزی نخواست من به مادرم گفتم چرا برای خودتان همچنان که برای دیگران می‌خواهید چیزی درخواست نکردید مادرم فرمود پسر من اول همسایه سپس خانه.

یکی از این موارد حقوق همسایه این است که هرگاه خیر و خوبی و موفقیتی برای همسایه پیش می‌آید از این خیر ما شاد شویم و ما خیر همسایه را خیر و موفقیت خود بدانیم و نه اینکه حسادت کرده و بخواییم شادی و خیر آن‌ها را از بین ببریم و یا اینکه بی توجه باشیم و در شادی او خود را سهیم ندانیم و از تبریک کوتاهی کنیم. حضرت رسول الله در مورد حق همسایه می‌فرماید: "مَنْ أَدْنَى حُقُوقِهِ عَلَيْهِ إِنْ اسْتَقْرَضَهُ أَقْرَضَهُ وَ إِنْ اسْتَعَانَهُ إِعَانَهُ وَ إِنْ اسْتَعَارَ مِنْهُ أَعَارَهُ وَ إِنْ أَحْتاجَ إِلَيْهِ رَفَعَهُ وَ إِنْ دَعَاهُ أَجَابَهُ وَ إِنْ مَرَضَ عَادَهُ وَ إِنْ مَاتَ شَيَّعَ جَنَازَتَهُ وَ إِنْ أَصَابَ خَيْرًا فَرِحَ بِهِ وَ لَمْ يَحْسُدْهُ وَ إِنْ أَصَابَ مُصِيبَةً حُزِنَ لِحُزْنِهِ" (نوری، ۱۴۰۸، ج ۸، ص ۴۲۷) از کمترین حقوق همسایه بر همسایه این است که اگر قرض خواست به او قرض بدهد و اگر کمک خواست او را کمک کند و اگر چیزی عاریه خواست به او بدهد و اگر او را خواست اجابت کند و اگر مریض شد عیادت کند و اگر مرد جنازه‌اش را تشییع کند و اگر خیری به او رسید شاد و مسرور شود و حسادت نکند و اگر مصیبتی به او رسید از غم او غمگین شود.

مهمان

وقتی مهمان به خانه مومن بیاید سبب شادی او می‌باشد. آثار زیادی برای مهمان دادن شمرده شده، زیاد شدن روزی و مال و از بین رفتن بیماری‌ها و یا اینکه سبب آموزش خطاها می‌شود. امیرالمومنین می‌فرماید: "مَا مِنْ مُؤْمِنٍ يَسْمَعُ بِهَمْسِ الضَّيْفِ وَ فَرِحَ بِذَلِكَ إِلاَّ غَفَرَتْ لَهُ خَطَايَاهُ وَ إِنْ كَانَتْ مَطْبَقَةً بَيْنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ" (همان، ج ۱۶، ص ۲۵۷) مومنی نیست مگر اینکه وقتی صدای مهمان را می‌شنود خوشحال می‌شود و خداوند خطاهای او را می‌بخشد اگر چه خطاهایش زیاد باشد. نکته ای که باید توجه کرد نباید در مهمانی‌ها اسراف کرد و تجمل‌گرایی رواج پیدا کرده، بلکه باید با ساده زیستی رفت و آمدها بیشتر شود.

ملاقات و دیدن دوستان:

هرکس در زندگی خود افراد خاصی را دوست دارد و با آن‌ها راحت‌تر ارتباط برقرار می‌کند و دیدن آن‌ها سبب شادی می‌شود. البته باید توجه داشت که تمام این‌ها برای رضایت خداوند و در مسیر احکام الهی صورت بگیرد، پس هرگاه که غمگین بودید به دیدن افرادی بروید که سبب شادی شما می‌شوند. در روایت آمده است که پیامبر از دیدن حضرت



فاطمه شاد می‌شدند "كَانَ النَّبِيُّ إِذَا رَأَى فَاطِمَةَ عَلَيْهَا السَّلَامَ فَرِحَ بِهَا" (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۸: ص ۳۰۳) حضرت رسول هر وقت فاطمه را می‌دیدند شاد می‌شدند.

مسافرت:

یکی از روشهای بدست آوردن شادی؛ رفتن به مکان‌هایی است که باعث شادی و نشاط می‌شود؛ مثلا رفتن به حرم اهل بیت، امامزاده‌ها و یا مکان‌هایی که هرکس احساس شادی می‌کند. مسافرت رفتن نیز یکی از روش‌ها برای بدست آوردن شادی می‌باشد وقتی ما به مسافرت می‌رویم و مناظر زیبا را می‌بینیم باعث نشاط می‌شود البته برای مسافرت رفتن نیازی نیست که حتما پول زیادی داشته باشیم بلکه رفتن به یک روستا و یا رودخانه خود نیز باعث نشاط است.

رفتن به قبرستان و زیارت اهل قبور:

انسان در مدت زمان زندگی امکان دارد از مسائلی غمگین شود. یکی از راه‌های برطرف شدن غمگینی و شاد شدن رفتن به قبرستان می‌باشد. با دیدن قبر گذشتگان و اینکه امروز زنده هستیم و می‌توانیم زندگی کنیم و لحظات بهتری را بسازیم خود باعث شادی می‌شود. یکی دیگر از خواص رفتن به قبرستان طلب آمرزش و مغفرت برای مرده‌ها می‌باشد که موجب شادی آنها می‌شود در روایت آمده است که مرده‌ها به استغفار و ترحم شاد می‌شوند همچنان که زنده‌ها از گرفتن هدیه شاد می‌شوند که این نیز باعث شادی خودمان می‌شود زیرا هر کار خیری که ما انجام دهیم خداوند بی‌پاسخ نمی‌گذارد.

در روایت دیگری فردی از رفتن مرده‌ها برای دیدن خانواده‌شان سوال می‌کند و امام می‌فرماید "يَزُورُ فِي الْجُمُعَةِ وَفِي الشَّهْرِ وَفِي السَّنَةِ عَلَى قَدَرٍ مَنَزَلَتِهِ فَقَلَّتْ فِي أَيِّ صُورَةٍ يَأْتِيهِمْ قَالَ فِي صُورَةِ طَائِرٍ لَطِيفٍ يَسْقُطُ عَلَى جُدْرِهِمْ وَيَشْرِفُ عَلَيْهِمْ فَإِنَّ رَأَهُمْ بِهِ خَيْرٌ فَرِحَ وَلَئِنْ رَأَهُمْ بِشَرٍّ وَحَاجَةً حُزِنَ وَاعْتَنَمَ" (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳: ص ۲۳۰) در روز جمعه و در ماه و در سال به اندازه منزلت و بزرگی‌شان به زیارت خانواده‌شان می‌روند به صورت پرنده ای لطیف بر دیوار خانه می‌نشیند پس اگر آن‌ها را در خیر ببیند شاد می‌شود و اگر به شر ببیند و حاجتی غمگین می‌شود.

در روایت دیگری امام علی علیه السلام می‌فرماید: "زُورُوا مَوْتَاكُمْ فَإِنَّهُمْ يَفْرَحُونَ بِزِيَارَتِكُمْ وَ لِيَطْلُبَ أَحَدُكُمْ حَاجَتَهُ عِنْدَ قَبْرِ أَبِيهِ وَ عِنْدَ قَبْرِ أُمِّهِ بِهِ مَا يَدْعُو لَهُمَا" (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳: ص ۲۲۹) مرده‌هایتان را زیارت کنید همانا آنها به زیارت شما شاد می‌شوند و هر کدام از شما حاجتش را نزد قبر پدرش و مادرش به سبب آنچه برای آنها می‌خواهد طلب کند.

محبت کردن:

انسان‌ها نیازهای عاطفی مختلفی دارند؛ یکی از روشهای برآورده شدن نیازهای فرزندان محبت کردن پدر و مادر به آنها می‌باشد همچنان که فرزندان در دوران کودکی از محبت آن‌ها شاد شده و بغل کردن و نوازش مادر و پدر سبب شادی آنها می‌شود وقتی فرزندان بزرگتر می‌شوند باز محبت پدر و مادر سبب شادی آنها می‌شود. البته ممکن است نوع محبت کردن فرق بکند و هر سنی متناسب با خودش روش خاصی داشته باشد. انسان وقتی به دیگران محبت می‌کند در درون خودش احساس رضایت از این محبت می‌کند و سبب شادی و سرور خودش نیز می‌شود. پس محبت کردن به دیگران سبب شادی آن‌ها و خودمان می‌شود. والدین باید سعی کنند نیازهای عاطفی فرزندان را در خانه برآورده کنند تا آن‌ها نیازی دیگر نداشته باشند که بیرون از خانه و توسط افراد غریبه برآورده شود.



فهمیدن اشتباه:

هر فردی در زندگی اش اشتباهاتی انجام داده است و خطاهایی مرتکب شده اما مهم این است که هرگاه پی به اشتباهش برد از فهمیدن اشتباهش خوشحال شود و اگر کسی او را آگاه به اشتباهش کرد از او تشکر کند نه اینکه بر اشتباهش پافشاری کند و یا اگر فهمید احساس شکست و ناامیدی کند بلکه از اشتباهش درس بگیرد و سعی کند که با مشورت با دیگران راه صحیح را بشناسد. پس فهمیدن اشتباه و اینکه در راه غلط نمانده باعث شادی است.

علم:

در دین اسلام سفارش بسیاری در مورد علم آموزی شده است و کسب علم را فضیلت می‌داند همین که انسان علمی داشته باشد و آگاه به مسائل خود سبب شادی است.

قال امیرالمومنین علیه السلام: "كَفَى بِالْعِلْمِ شَرَفًا أَنْ يَدَّعِيَهُ مَنْ لَا يَحْسِنُهُ وَيَفْرَحُ إِذَا نُسِبَ إِلَيْهِ وَكَفَى بِالْجَهْلِ ذَمًّا يَبْرَأ مِنْهُ مَنْ هُوَ مِنْهُ" (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۱: ص ۱۸۵) برای شرافت علم کافی است کسی که حسنی در آن نیست ادعای علم می‌کند و شاد می‌شود وقتی نسبت علم به او می‌دهند و برای مذمت جهل کافیست بیزاری می‌جوید از جهل کسی که جهل دارد.

توبه:

انسانهایی که معصوم نباشند ممکن است گناہانی انجام داده باشند اما راه بازگشت وجود دارد و آن توبه است وقتی انسان از گناہش پشیمان می‌شود و توبه می‌کند یعنی به درگاه الهی بازگشته و طلب مغفرت و آمرزش دارد و چون خداوند خود پذیرنده توبه است و بخشنده همین بازگشت سبب شادی می‌شود. ابی عبدالله قال "إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ يَفْرَحُ بِتُوبَةِ عَبْدِهِ الْمُؤْمِنِ إِذَا تَابَ كَمَا يَفْرَحُ أَحَدُكُمْ بِضَأْلِهَا إِذَا وَجَدَهَا" (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲: ص ۴۳۶) ابی عبدالله فرمودند: خداوند به توبه فرد مومن شاد می‌شود همچنان که انسان از پیدا کردن چیزهایی که گم کرده شاد می‌شود. وقتی انسان فهمید که خداوند از توبه او شاد می‌شود مومن هم از شادی خداوند احساس شادی و سرور می‌کند.

اعتقاد به قیامت:

مومنین در زندگی‌شان مشکلات و سختی‌های مختلفی را تجربه می‌کنند و ممکن است ناملایماتی از دیگران ببینند یا اتفاقاتی در زندگی‌شان بیفتد که سبب ناراحتی آن‌ها شود و حقوقشان پایمال شود اما اعتقاد آنها به اینکه روزی هست که خداوند دآوری می‌کند و پاداش سختی‌های آن‌ها را می‌دهد سبب شادی آن‌ها خواهد شد.

نتیجه گیری:

اسلام راه‌های مختلفی برای شادی قرار داده است و چون نگاه اسلام یک نگاه جمعی می‌باشد پس سعی دارد که جامعه شاد باشد نه فقط عده ای افراد خاص؛ بنابراین روش‌هایش جمعی می‌باشد و اجازه نمی‌دهد که عده ای با مسخره کردن دیگران سبب شادی خود را فراهم کنند. راههایی که دین برای شادی و فرح قرار داده تعدادی از آن‌ها را در این مقاله آورده‌ایم:

- ۱- یاری خداوند: خداوند همواره مومنین را در کارهایشان یاری می‌کند که این سبب شادی آنها می‌شود. در قرآن می‌فرماید وَيَوْمَئِذٍ يُفْرِحُ الْمُؤْمِنُونَ بِنُصْرَةِ اللَّهِ.
- ۲- محبت امیرالمومنین: کسی که امام علی را دوست داشته باشد این محبت و پذیرش ولایت سبب پذیرش اعمال است و این دوستی باعث شادی در دنیا و آخرت می‌شود.



- ۳- شادی اهل بیت: امامان حق بسیاری نسبت به ما دارند از آن جمله این است که وقتی آن‌ها شاد بودند ما هم شاد باشیم یعنی شادی آن‌ها موجب شادی و فرح ما شود.
- ۴- قرآن: حضرت رسول اعظم در دعایی که به امیرالمومنین آموختند به خدا عرض می‌کنند خدایا به سبب قرآن قلبم را شاد گردان پس قرآن همچنان که کتاب هدایت است باعث فرح و خوشحالی نیز می‌باشد.
- ۵- از شادی دیگران شاد شویم: یکی از حقوق مومن بر مومن این است که شادی او سبب شادی ما شود پس وقتی دیگران شاد هستند ما هم باید شاد شویم.
- ۶- شاد کردن مومنین: یکی از سفارشات اهل بیت شاد کردن مومنین می‌باشد و هرکس که مومنی را شاد کند خدا او را شاد می‌کند. پیامبر فرمودند محبوب‌ترین اعمال نزد خداوند سرور و شادی است که در قلب مومن وارد شود.
- ۷- خبرها و خاطرات شیرین: انسان در طول روز خبرهای مختلفی می‌شنود اما بعضی از آن‌ها سبب شادی می‌شود. حضرت رسول اعظم می‌فرمایند جبرئیل به من خبری داد که سبب شادی قلبم شد.
- ۸- هدیه: یکی از روشهای شاد کردن و شاد شدن، دادن و گرفتن هدیه می‌باشد و کسی که خانواده‌اش را به سبب خریدن هدیه شاد کند مانند فردی است که یکی از فرزندان اسماعیل را آزاد کرده است.
- ۹- روزها و ایام خاص: روزها و اعیاد سبب فرح و شادی هستند؛ مثلاً شب جمعه شب مغفرت و دعا می‌باشد و همچنین روز عید غدیر روز فرح و سرور است.
- ۱۰- پوشیدن لباس رنگی و تمیز: لباس رنگی و تمیز سبب شادی جسم است و همچنین کسی که کفش زرد بپوشد تا از پایش در نیارد در شادی خواهد بود.
- ۱۱- خیر و خوبی همسایه: هر همسایه ای نسبت به همسایه‌اش حقوقی دارد. یکی از حقوق این است که اگر خیری به همسایه رسید همسایه دیگر از خیر او شاد شده و نباید حسادت کند.
- ۱۲- مهمان: آمدن مهمان به خانه سبب شادی میزبان است و مهمان داری دارای آثار زیادی است. اگر میزبان از آمدن مهمان شاد شود سبب مغفرت او می‌شود.
- ۱۳- ملاقات و دیدن دوستان: انسان از دیدن دوستانش شاد می‌شود؛ یعنی دیدار افرادی که دوست داریم خود باعث شادی می‌شود؛ مثلاً پیامبر از دیدن دخترشان فاطمه سلام الله علیها شاد می‌شدند.
- ۱۴- مسافرت: یکی دیگر از کارهایی که موجب شادی می‌شود رفتن به مسافرت است.
- ۱۵- رفتن به قبرستان و زیارت اهل قبور: انسان وقتی به قبرستان می‌رود و مرده‌ها را می‌بیند از اینکه هنوز زنده است و می‌تواند کارهایی که باعث پیشرفت و موفقیتش شود انجام دهد شاد می‌شود و همچنین با طلب مغفرت برای اموات موجب شادی آنها می‌شود.
- ۱۶- محبت کردن: انسان‌ها نیازهای عاطفی گوناگونی دارند و محبت کردن سبب شادی و فرح آنها می‌شود خصوصاً وقتی والدین به فرزندان محبت می‌کنند.
- ۱۷- فهمیدن اشتباه: انسان وقتی اشتباهش را فهمید و اینکه در راه غلط نمانده سبب شادیش می‌شود.
- ۱۸- علم: داشتن علم یک فضیلت می‌باشد. و کسی که عالم و آگاه به مسائل باشد موجب شادیش می‌شود وقتی او را عالم خطاب می‌کنند.
- ۱۹- توبه: توبه بازگشت به سوی خداست که این بازگشت هم باعث شادی خداست و هم شادی توبه کننده.



۲۰- اعتقاد به قیامت: وقتی انسان اعتقاد به قیامت داشته باشد موجب شادی اوست چراکه اگر سختی متحمل شود و یا حقی از او ضایع شود می‌داند روزی هست که به حقش می‌رسد.

منابع

- قرآن کریم
- آرگایل، مایکل، روانشناسی شادی، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروز بخت، اصفهان، جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۲.
- حر عاملی، شیخ محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم، موسسه آل‌البیت، ۱۴۰۹.ق.
- کلینی، ابی‌جعفر، محمد بن یعقوب ابن اسحاق، اصول کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.
- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت، موسسه الوفاء، ۱۴۰۴ ه. ق.
- محدث، نوری، مستدرک الوسائل، قم، موسسه آل‌البیت، ۱۴۰۸.