



شادی در اسلام

کلیدواژه: [شادی](#) ، [اسلام](#) ، [زدودن غم](#) .

پرسش: شادی های مجاز در اسلام کدامند ؟ و راه های زدودن غم چیست؟

پاسخ: اسلام شادی‌های ساختگی و بی‌روح و منفی و زودگذری را که حاصل [غفلت](#) ، [گناه](#) و [غرور](#) بوده، و یا نتیجه [تحقیر](#) و [استهزاء](#) دیگران است، [لهو و لعب](#) بوده و شدیداً نکوهش کرده و مردود می‌شمارد، و شادی‌های واقعی مثبت را تأیید و تبلیغ می‌کند.

فهرست مندرجات

۱ - مقدمه

۲ - شادی چیست؟

۳ - شادی‌های منفی در نظر اسلام

۴ - راه‌های دستیابی به شادی از نظر اسلام

۴.۱ - توکل به خدا

۴.۲ - اعتقاد به ارزش‌ها

۴.۳ - راضی بودن از زندگی

۴.۴ - داشتن امید و تصویری زیبا از آینده

۴.۵ - هدفمندی در زندگی

۴.۶ - خوشبختی خود را باور کردن

۴.۷ - برنامه‌ریزی و نظم در زندگی

۴.۸ - راحت بودن در زندگی

۴.۹ - صداقت و راستی

۴.۱۰ - فعال و مشغول بودن

۴.۱۱ - دآوری مثبت

۵ - پانویس

۶ - منبع

مقدمه

غم و **شادی** دو روی یک سکه هستند، بشر همیشه در زندگی در جستجوی شادی بوده و شاد زیستن [آرزوی](#) همیشگی برای [انسان](#) بوده است. [شادمانی](#) ، چیزی است که همه ما برای دستیابی به آن تلاش می‌کنیم، ولی همه ما به آن دست نمی‌یابیم. علامت مشخصه شادمانی احساس [فردرانی](#) ، [آرامش](#) درونی، رضایت و علاقه به خودمان و دیگران است، طبیعی‌ترین حالت ذهنی ما، حالت خرسندی و شادی است. موانعی که ما را از تجربه این احساسات مثبت باز می‌دارند، فرایندهای منفی اکتسابی هستند.

شادی چیست؟

در بین انسان‌ها و اندیشمندان برداشت‌های متفاوتی از موضوع شادی و [شاد زیستن](#) وجود دارد. «[اریسطو](#)»: شادی را از دیدگاه سه گروه از مردم چنین بیان می‌کند؛ مردم عادی، لذت را شادی فرض می‌کنند، افراد موفق شادی را معادل عملکرد خوب می‌دانند و دانشمندان، زندگی متفکرانه را معادل شادی می‌شمارند. «زنوسیپتومی»: شادی را معادل برآورده شدن آرزوها تعریف می‌کند. «جان لاک»: شادی، بستگی به تعداد لذات زندگی دارد. «برتراند راسل»: رغبت، همگانی‌ترین نشانه انسان شاد است. تعریف بهتر این است که شادی را معادل [احساس خوشبختی](#) و رضایت از روند کلی زندگی بدانیم. یعنی انسانی شاد است که از روند کلی زندگی خود، احساس رضایت می‌کند، اگر چه در مواقع خاصی، احساس نارضایتی داشته باشد. پس انسان هر چه بیش‌تر احساس رضایت و [خوشبختی](#) نماید، همان‌قدر نیز از زندگی و روند آن لذت برده و انسان شادی خواهد بود. پس، شادمانی یعنی رضایت پایدار از زندگی، هر چه انسان راضی‌تر باشد، سطح شادی او بالاتر خواهد بود و از لحظه لحظه زندگی خود لذت خواهد بود.

شادی‌های منفی در نظر اسلام

اسلام شادی‌های ساختگی و بی‌روح و منفی را مردود می‌شمارد، و شادی‌های واقعی مثبت را تأیید و تبلیغ می‌کند. شادی‌های زودگذری که حاصل **غفلت**، **گناه** و **غرور** بوده، و یا نتیجه **تحقیر** و **استهزاء** دیگران است، **لهو و لعب** بوده و شدیداً نکوهش کرده است. اسلام **مسلمانان** را به شادی‌های اصیل و پایدار، دعوت می‌نماید. **پیامبر** اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «هر کس به گناهی مرتکب شود و در آن حال، خندان باشد، در حال گریان داخل **جهنم** خواهد شد». پس، شادی‌هایی که حاصل غرور، **تکبر**، **گردن‌کشی** و یا **تمسخر** دیگران باشد از نظر اسلام مردود است و این‌گونه شادی‌ها، از نظر **روانشناسی** نیز شادی محسوب نمی‌شود. اسلام **دین** شادی و **نشاط** چه دستورات فردی و چه دستورات اجتماعی اسلام همگی براساس رضایت، شادی، نشاط و تحرک است. دقت در این **احکام**، جدا از عنصر رضایت که شادمانی همیشگی را تضمین می‌کند، نشان‌دهنده رفتارها و اعمال شادی بخش و نشاط‌آور است. **اعیاد اسلامی** مانند **عید فطر**، **عید قربان**، **عید غدیر**، رفتارها و اندیشه‌های شادمانه زیستن را القاء می‌کنند. با صحنه‌گذاشتن اسلام بر **عید نوروز** و تأیید و تکمیل آن، نیز تأکید بر رفتارها و لحظه‌های شادی کردن برای انسان‌ها است. دستورات اجتماعی اسلام برای خدمت به جامعه و خلق **خدا**، جدا از فلسفه **بندگی** و **اطاعت**، خدا موجب گسترش **دوستی‌ها**، **محبت‌ها**، و **همدلی‌ها** بین انسان‌ها می‌شود. وقتی انسان‌ها به همدیگر خدمت می‌کنند، جو محبت و رضایت و شادمانگی در جامعه حاکم می‌شود و افراد آن جامعه از لحظه لحظه زندگی خود در آن جامعه، لذت می‌برند. **مؤمن**، شادترین **انسان** از نظر اسلام و **قرآن**، مؤمن شادترین انسان است. چون هر گونه از سختی روزگار گلابه و شکوه و ناله نمی‌کند. **دنیا** را محل ماندن نمی‌داند، و یک توقف‌گاه موقت به حساب می‌آورد. سختی‌ها را تحمل می‌کند. و در انتظار وصال **پروردگار**، لحظه‌ها را با احساس رضایت و شادمانی سپری می‌کند. و **خداوند** تبارک و تعالی نیز به خاطر این رضایت و شادمانگی مؤمن، عاشقانه او را دعوت به **بهشت** مخصوص خود می‌کند. و لحظه‌های شادمانگی را برای او رقم می‌زند؛ یا ايتها النفس المطمئنه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه فادخلی فی عبادی و ادخلی جنتی

﴿فجر/سوره ۸۹، آیه ۲۷ الی آخر﴾

راه‌های دستیابی به شادی از نظر اسلام

← توکل به خدا

توکل به خدا، زیربنای یک زندگی شادمانه و توأم با احساس **سعادت** و **خوشبختی** است. انسانی که به خدا توکل می‌کند، با قدرت تمام در مقابل مشکلات می‌ایستد و هرگز احساس **شکست** و نگرانی نمی‌کند. اگر در کارها و برنامه‌های خود، توکل به خدا داشته باشیم، هم به موفقیت قابل توجهی دست می‌یابیم و هم طی کردن مسیرهای طولانی و سخت موفقیت، برای ما آسان و عملی می‌شود. یک ضرب‌المثل چینی می‌گوید: «توکل کلید همه دردهاست» یعنی با توکل به خدا همه درها باز می‌شود و همه مشکلات برطرف می‌گردد انسان‌هایی که به خدا توکل می‌کنند در انجام کارهای سخت و بزرگ، کم‌ترین فشارها را احساس می‌کنند و در برابر تندباد حوادث مانند کوهی استوار و مقاوم هستند. توکل، کلید در توفیق الهی است. انسانی که به خدا توکل می‌کند هر لحظه تحت عنایت و لطف بی‌کران خدا قرار می‌گیرد.

← اعتقاد به ارزش‌ها

پایبندی به ارزش‌ها و اعتقادات ثابت و تعریف شده به موفقیت انسان در زندگی کمک می‌کند و همچنین شادمانگی را پایدار می‌سازد. انسان **بی‌اعتقاد** و **هرهری مذهب**، با زندگی احساس بیگانگی می‌کند. و به طرف پوچی گرایش پیدا می‌کند. **احساس پوچی**، یکی از علل اساسی **افسردگی‌ها** و ناشادی انسان است. انسان بی‌اعتقاد، در هستی و خلقت، بیریشه است. و احساس شادی واقعی نخواهد کرد. همان‌گونه که انسان بی‌برنامه نمی‌تواند در کارها، موفق عمل کند، انسان بی‌اعتقاد و فاقد ارزش‌های متعالی نیز نمی‌تواند به طور مداوم از زندگی لذت برده و احساس خوشبختی نماید.

← راضی بودن از زندگی

رضایت از زندگی، یکی از **عوامل شادمانه زیستن** است. افرادی هستند که دارای **موفقیت**، **ثروت** و امکانات زیادی هستند ولی همواره از زندگی ناله می‌کنند. این افراد احساس شادمانگی نمی‌کنند. ولی افرادی هم هستند که جزء **فقیرترین** مردم هستند و مشکلات زیادی در زندگی دارند ولی شاد زندگی می‌کنند. چون از زندگی راضی هستند. پس، شادمانگی انسان صد در صد، وابسته به داشتن‌ها و یا نداشتن‌ها، نیست بلکه تنها وابسته به رضایت یا عدم رضایت از روند زندگی است. **رضایت از زندگی** و روند آن، شادمانگی را تضمین می‌کند. انسان راضی همان انسان شادمان است. علت نارضایتی انسان از زندگی، انتظارات خودساخته، است هر کسی انتظاری از روند زندگی و سرنوشت خود دارد، ولی وقتی اتفاقات مطابق میل انسان، پیش نمی‌رود، احساس نارضایتی می‌کند. خداوند انسان را آزاد آفریده است، به طوری که می‌تواند خود را به طرف **سعادت** یا **بیدختی** سوق دهد. و همچنین نیروی قدرتمند **عقل** را به انسان بخشیده است که با آن می‌تواند راه را از چاه تشخیص دهد. اگر فردی از عقل خود، خوب پیروی نکند و تسلیم خواسته‌های نازیبا درونی شود، و قوانین هستی را رعایت ننماید، حتماً پشیمان خواهد شد و احساس شکست و **ناکامی** در نهایت احساس ناشادی خواهد کرد. چون انسان تمامی قوانین حاکم بر هستی را نمی‌تواند تجزیه و تحلیل و درک کند، بنابراین احساس نارضایتی می‌کند. ولی در نهایت آن مشکلات و گرفتاری‌ها به **مصلحت** او بوده و به نفع او تمام می‌شود.

بنابراین، به جای این که از اتفاقات زندگی شکایت کنیم، سعی کنیم با استفاده از قلب و عقل خود به زیبایی زندگی کنیم و قوانین هستی را رعایت نماییم. این را نیز بدانیم ناملایمات زندگی نمک یک زندگی مطلوب و شاد است و انسان عاقل از این سختی‌ها هم برای شیرین و شادمان کردن زندگی استفاده می‌کند.

← داشتن امید و تصویری زیبا از آینده

اگر انسان بتواند تصویرهای ذهنی خود را مدیریت کند و به جای تصاویر در هم و برهم، آشفته و منفی، تصاویری زیبا از آینده بسازد، احساسی شادمانه خواهد داشت.

آنچه تاکنون در عرصه روانشناسی و تجارب زندگی، به اثبات رسیده است، این است که: «آینده را تصاویر ذهنی انسان می‌سازند. یعنی انسان هر انتظار و تصویری از آینده داشته باشد، به نوعی همان انتظار و تصویر تحقق خواهد یافت».

امید، زیباترین ویژگی یک **خیال** است. اگر می‌خواهیم از زندگی لذت ببریم، بایستی با **امید** زندگی کنیم. در **دین مقدس اسلام**، انسان ناامید **کافر** شمرده می‌شود. یعنی امید، هم سنگ **ایمان** است. هر مشکلی که پیش می‌آید و هر اتفاق ناگواری که می‌افتد، ما هم‌چنان باید امید خود را حفظ کنیم. این امید (تصویر مثبت از آینده) است که انسان را زنده نگه می‌دارد. بنابراین، باید تصویری زیبا از آینده بسازیم و همواره **امیدوار** باشیم و آینده را آن‌گونه که دوست داریم مجسم نماییم. و باور کنیم که روز به روز، موفق‌تر، شادتر و خوشبخت‌تر می‌شویم.

← هدفمندی در زندگی

هدفمندی نه تنها موفقیت انسان را تضمین می‌کند، بلکه موجب **شادکامی** انسان نیز می‌گردد. انسان بی‌هدف، مانند فردی سرگردان در کویری سوزان است. هیچ وقت **احساس آرامش** و شادمانی نخواهد کرد. بعضی‌ها هدفمندی و **هدف‌یابی** را مساوی آرزوهای بزرگ و بیشتر می‌دانند. ولی اکثراً این‌ها در زندگی موفق نمی‌شوند. بایستی آرزوها شفاف و مشخص و تعریف شده باشد. آرزوی بزرگ بسیار خوب است ولی بایستی در درجه اول، بر اساس بزرگی آرزو، انرژی و توان لازم را مهیا کنیم و در درجه دوم، آن آرزو برای ما مشخص و شفاف باشد، که در این صورت حتماً موفق خواهیم شد. تصمیم قطعی برای رسیدن به یک هدف بسیار زیبا و مقدس، نباید شادکامی انسان را از بین ببرد، چون انسان وظیفه‌ای جز عمل کردن ندارد. ما باید تلاش خود را برای رسیدن به بهترین اهداف انجام دهیم. اگر به آن اهداف برسیم، احساس شادمانی خواهیم کرد و اگر نرسیم غیر شاد خواهیم بود. بنابراین لازم است انسان در زندگی، اهداف مشخص و شفافی داشته باشد.

← خوشبختی خود را باور کردن

بزرگ‌ترین مشکل انسان‌های ناشاد و افسرده و ناراضی این است که نه خودشان را باور کرده‌اند و نه خوشبختی و شاد زیستن خود را. انسانی که خود را باور کند، می‌تواند شاد زندگی کند. ما باید باور کنیم که می‌توانیم خوشبخت بشویم و خوشبخت و شاد هستیم. چون ما خوشبخت و شاد آفریده شده‌ایم، باور کنیم که زندگی زیبا و لذت بخش است. باور کنیم که سرنوشت تابع اندیشه‌های زیبای ماست، باور کنیم که خدا، عاشق ماست، و مهربان‌ترین است.

← برنامه‌ریزی و نظم در زندگی

نظم و **انضباط** و داشتن برنامه در زندگی انسان، شادمانگی او را حفظ می‌کند. انسان‌های منظم و دارای برنامه، بسیار موفق‌تر و شادتر هستند. اهمیت نظم آن قدر زیاد است که **امام علی** علیه‌السلام به فرزندان خود می‌فرماید: شما را به دو چیز توصیه می‌کنم، اول تقوای الهی، دوم، نظم در کارها. امروزه در دانش **مدیریت**، به **برنامه‌ریزی** تأکید جدی می‌شود و هیچ فعالیتی بدون برنامه‌ریزی و عمل به آن برنامه، نتیجه‌ای مثبت نخواهد داشت. انسان‌هایی که با برنامه عمل کنند، هم موفقیت و **پیروزی** را در آغوش خواهند کشید و هم زندگی شادمانه خواهند داشت.

← راحت بودن در زندگی

راحت بودن در زندگی، موجب شادمانگی است. انسان‌ها هر چه خود را با **آداب و رسوم** و تشریفات زائد و غلط به زحمت و **عذاب** می‌اندازند، همان قدر از شادمانگی دور می‌شوند. خیلی از افراد، زندگی ساده، زیبا و راحت را، بسیار مشکل، بفرنج و سخت می‌کنند. سنت‌ها و آداب اگر در مسیر **فطرت** پاک الهی انسان باشند، بسیار نیز عزیز و قابل **احترام** هستند، ولی تشریفات زائد و غلط اصلاً قابل قبول نیستند. هر چه زندگی پیچیده‌تر و تشریفات بیشتر می‌شود. **تنش‌ها** و **فشارهای روحی** شدت می‌یابد. در زمان‌های نه چندان دور، که زندگی به این همه زرق و برق آلوده نشده بود، و انسان‌ها خیلی زندگی می‌کردند، از **استرس‌ها**، **بیماری‌ها** و سرطانات و سکنه‌های قلبی خبری نبود. بنابراین، اگر زندگی شادمانه‌ای می‌خواهیم، باید تشریفات زاید را کنار گذاشته و خیلی راحت و خودمانی زندگی کنیم.

← صداقت و راستی

صداقت، مانند آب زلالی است که چمن‌زار زندگی شادمانه را سیراب می‌کند، و گل‌های خوشبختی و لذت را شکوفا می‌سازد. انسان‌های صادق، لحظه‌های شادمانه‌ای را تجربه می‌کنند و از لحظه لحظه زندگی لذت می‌برند. انتخاب صداقت، به معنی انتخاب «شادمانگی» است. یکی از زیباترین پیام‌های دین زیبای اسلام، صداقت است. انسان صادق، از همه گرفتاری‌ها و مشکلات نجات پیدا خواهد کرد. **ریا**، **نفاق**، **دروبی** و **نظاھر** شایسته مقام الهی انسان نیست. و مطمئناً انسان را رسوا می‌سازد. اگر انسان حتی در مقام دشمنان خود صادقانه رفتار نماید، به نفع‌اش تمام خواهد شد، انسان صادق، قابل **اعتماد** است. بنابراین اگر در همه اعمال و زندگی خود، صداقت را پیشه کنیم همواره زندگی شادمانه‌ای خواهیم داشت و هم چنین مورد احترام همه انسان‌ها خواهیم بود.

← فعال و مشغول بودن

بیکاری، یکی از مشکلات عمده جوامع بشری است که امنیت شهرها و کشورها را تهدید می‌کند. بنابراین همه نهادها و سازمان‌های دولتی باید مشکل بیکاری را حل کنند. فعال و مشغول بودن یکی از راه‌های شاد زیستن است. و از نظر امام علی علیه‌السلام بهترین **تفریح**، **کار** است. هم بایستی وقت خود را با فعالیت و مشغولیت معنی‌دار و مفید پر کنیم و هم کمک کنیم دیگران از بیکاری، نجات پیدا کنند تا جامعه‌ای شاد و فعال داشته باشیم. بررسی‌ها نشان می‌دهد که انسان‌های فعال و مشغول، بسیار سالم‌تر و شادتر هستند.

← داوری مثبت

داوری مثبت و زیبا، یکی از بهترین راه‌های شادمانه زیستن است. اگر انسان یاد بگیرد که مثبت داوری کند. و از داوری‌ها و **بیشداوری‌ها** منفی و بدبینانه و خودخواهانه پرهیز نماید، **عصائی** نخواهد شد، **حرص** نخواهد خورد. بلکه در همه موقعیت‌ها، احساس شادمانگی خواهد کرد و با همه انسان‌ها شادمانه خواهد زیست.

قال [امام حسن عسکری](#) علیه السلام: هیچ چیز مثل [خوش رویی](#) ، زندگی را شیرین نمی کند.

پانویس

۱. [↑ فجر/سوره ۸۹، آیه ۲۷ الی آخر.](#)

منبع

[سایت اندیشه قم.](#)

رده های این صفحه : [اخلاق اسلامی](#) | [نشاط و شادی](#)