

Investigating the relationship between faith and vitality from the perspective of the Qur'an and the Ahl al-Bayt

Hamidreza Sohrabi (PhD)^{1*}, Mohammad Elahi (PhD)¹

1. Department of Islamic Studies, School of Medicine, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran.

ABSTRACT

Article Type:
Review Paper

Background and aim: In the contemporary world, the rise of anxiety, despair, and psychological unrest has doubled the necessity of re-examining religious sources regarding the factors that foster vitality and inner peace. One of the fundamental concepts in this regard is "Faith" (Iman), which is introduced in the Qur'an as a life-giving and peace-inducing agent. The primary problem addressed in this research is to determine the correlation established by the Qur'an between faith and vitality, and to identify the defining characteristics of Qur'anic vitality. The objective of this study is to explain the conceptual and functional relationship between faith and vitality as presented in the Qur'an, and to extract the components of spiritual vitality from the relevant verses.

Materials and methods: This research employs a descriptive-analytical method. It utilizes content analysis of Qur'anic verses and the lifestyle (Sira) of the Ahl al-Bayt, performing a conceptual analysis of terms related to faith, tranquility, joy, and the "Good Life" (Hayat al-Tayyibah).

Findings: The findings indicate that faith, as presented in the Qur'an and the Sira of the Ahl al-Bayt, possesses not only a doctrinal dimension but also psychological and educational functions. Through components such as the remembrance of God (Dhikr), trust in God (Tawakkul), hope in divine mercy, patience in the face of hardships, and righteous deeds, faith lays the groundwork for inner tranquility and sustained vitality. Qur'anic vitality is a profound state of serenity (Tuma'ninah), contentment, and inner balance, which differs from fleeting and materialistic forms of joy.

Conclusion: Based on Qur'anic teachings, faith serves as the fundamental cornerstone of genuine and sustainable human vitality. Consequently, strengthening faith can be proposed as a primary solution for achieving mental health and spiritual vitality in both individual and social life, and for fostering a vibrant, faith-based society.

Keywords: Vitality, Faith, Ahl al-Bayt, Qur'an

Received:

21 Apr. 2026

Revised:

25 July 2026

Accepted:

28 July 2026

Published Online:

2 Aug. 2026

Cite this article: Sohrabi H, Elahi M. Investigating the relationship between faith and vitality from the perspective of the Qur'an and the Ahl al-Bayt. Islam and Health Journal. 2026; 11(1): 90-103.



© The Author(s).

Publisher: Babol University of Medical Sciences

*Corresponding Author: Hamidreza Sohrabi

Address: Department of Islamic Studies, School of Medicine, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran.

E-mail: dr.sohrabi1393@gmail.com

بررسی رابطه ایمان و نشاط از دیدگاه قرآن و اهل بیت

 حمیدرضا سهرابی (PhD)^{۱*}، محمد الهی (PhD)^۱

۱. گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران.

چکیده

نوع مقاله: سابقه و هدف: در جهان معاصر، افزایش اضطراب، ناامیدی و ناآرامی‌های روانی، ضرورت بازخوانی منابع دینی درباره عوامل ایجاد نشاط و آرامش درونی را دوچندان کرده است. یکی از مفاهیم بنیادین در این زمینه، «ایمان» است که در قرآن به‌عنوان عامل حیات‌بخش و آرامش‌آفرین معرفی شده است. مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که قرآن چه نسبتی میان ایمان و نشاط برقرار می‌کند و نشاط قرآنی چه ویژگی‌هایی دارد. هدف این پژوهش تبیین رابطه مفهومی و کارکردی ایمان و نشاط در قرآن و استخراج مؤلفه‌های نشاط معنوی بر اساس آیات مرتبط است. دریافت: مواد و روش‌ها: این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی و با بهره‌گیری از بررسی محتوایی آیات قرآن و سیره اهل بیت تحلیل مفهومی واژگان مرتبط با ایمان، آرامش، سرور و حیات طیبه انجام شده است. ویرایش: یافته‌ها: یافته‌ها نشان می‌دهد که ایمان در قرآن و در سیره اهل بیت، افزون بر بعد اعتقادی، دارای کارکرد روان‌شناختی و تربیتی است و از طریق مؤلفه‌هایی چون یاد خدا، توکل، امید به رحمت الهی، صبر در سختی‌ها و عمل صالح، زمینه‌ساز آرامش قلبی و نشاط پایدار می‌شود. نشاط قرآنی حالتی عمیق از طمأنینه، رضایت و تعادل درونی است که با شادی‌های زودگذر و مادی تفاوت دارد. پذیرش: نتیجه‌گیری: بر اساس آموزه‌های قرآن، ایمان بنیان اصلی نشاط حقیقی و پایدار انسان است. از این‌رو، تقویت ایمان می‌تواند به‌عنوان راهکاری اساسی برای دستیابی به سلامت روان و نشاط معنوی در زندگی فردی و اجتماعی و ایجاد جامعه ایمانی بانشاط مطرح شود. انتشار: واژگان کلیدی: نشاط، ایمان، اهل بیت، قرآن	۱۴۰۵/۲/۱ ۱۴۰۵/۵/۳ ۱۴۰۵/۵/۶ ۱۴۰۵/۵/۱۱
---	--

استناد: حمیدرضا سهرابی، محمد الهی. بررسی رابطه ایمان و نشاط از دیدگاه قرآن و اهل بیت. نشریه اسلام و سلامت. ۱۴۰۵؛ ۱۱(۱): ۹۰-۱۰۳.



© The Author(s)

Publisher: Babol University of Medical Sciences

* مسئول مقاله: حمیدرضا سهرابی

آدرس: یاسوج، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، دانشکده پزشکی، گروه معارف اسلامی.

رایانامه: dr.sohrabi1393@gmail.com

مقدمه

نشاط و آرامش روانی از اساسی‌ترین نیازهای انسان در زندگی فردی و اجتماعی به شمار می‌رود. در عصر حاضر، با وجود پیشرفت‌های گسترده علمی و رفاهی، انسان همچنان با بحران‌هایی چون اضطراب، افسردگی و احساس بی‌معنایی مواجه است. این واقعیت نشان می‌دهد که تأمین رفاه مادی به‌تنهایی تضمین‌کننده آرامش و سرزندگی درونی نیست. در این میان، آموزه‌های دینی، به‌ویژه تعالیم مطرح‌شده در قرآن، نگاهی عمیق و جامع به ابعاد روحی و معنوی انسان ارائه می‌دهند و ایمان را به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین عوامل حیات معنوی و نشاط پایدار معرفی می‌کنند. قرآن کریم با طرح مفاهیمی همچون طمأنینه قلب، حیات طیبه، امید به رحمت الهی و رضایت از تقدیر، چارچوبی معنوی برای دستیابی به آرامش و شادابی حقیقی ترسیم می‌کند. در این چارچوب، ایمان صرفاً یک باور ذهنی نیست، بلکه حقیقتی پویا و اثرگذار در تمام ابعاد زندگی انسان است که می‌تواند به ایجاد تعادل روحی و نشاط درونی بینجامد. پژوهش متعددی در ایران به بررسی ارتباط دینداری، معنویت، ایمان و سلامت روان پرداخته‌اند. نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد که باورهای دینی و التزام به آموزه‌های اسلامی با افزایش رضایت از زندگی، امیدواری، آرامش روانی و کاهش اضطراب و افسردگی ارتباط مثبت دارد که به برخی از مهمترین آنها در این زمینه اشاره می‌گردد.

انصاری و همکاران در پژوهشی با عنوان «تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر سلامت روان انسان» به بررسی نقش ایمان در ایجاد امید و سلامت روان پرداختند. نتایج نشان داد ایمان به خداوند موجب افزایش خوش‌بینی، آرامش روحی، کاهش اضطراب و ارتقای سلامت روان می‌شود و از این طریق زمینه نشاط و رضایت از زندگی را فراهم می‌آورد (۱). در پژوهش علی‌انسیب و شاهده تحت عنوان «بررسی تأثیر تلاوت و استماع قرآن بر ابعاد سلامت معنوی دانشجویان» نشان داده شد که انس با قرآن و تلاوت آیات الهی موجب ارتقای سلامت معنوی، احساس آرامش، امید و بهزیستی روانی افراد می‌شود. یافته‌های این پژوهش بیانگر نقش مؤثر آموزه‌های قرآنی در ایجاد نشاط و شادابی معنوی است (۲). خرقانی و همکاران در پژوهشی تحت عنوان «بررسی عوامل دستیابی به سلامت روان از منظر قرآن کریم»، عوامل مؤثر بر سلامت روان از دیدگاه قرآن را بررسی نمودند. نتایج نشان داد ایمان، توکل، ذکر الهی، صبر و امید به رحمت خدا از مهم‌ترین عوامل دستیابی به آرامش و سلامت روان هستند که به‌صورت غیرمستقیم موجب نشاط و شادکامی انسان می‌شوند (۳). رفیع‌خواه و همکاران در پژوهشی دیگر تحت عنوان «مروری بر پژوهش‌های قرآنی مرتبط با سلامت روان»، پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه قرآن و سلامت روان را مورد بررسی قرار دادند. نتایج این مطالعه نشان داد که بیشتر پژوهش‌ها بر نقش ایمان، معنویت، توکل و آموزه‌های قرآنی در افزایش آرامش روانی و بهزیستی تأکید داشته‌اند (۴). در پژوهش اسد زندی تحت عنوان «قلب سلیم و سلامت معنوی از منظر اسلام»، سلامت معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد مهم سلامت انسان بررسی شد. نتایج نشان داد افرادی که از ایمان و معنویت عمیق‌تری برخوردارند، از آرامش، امید، رضایت و پویایی بیشتری در زندگی بهره‌مند هستند (۵).

بررسی پژوهش‌های فوق نشان می‌دهد که تفاوت این پژوهش با پژوهش‌های دیگر این است که این پژوهش بر مفهوم نشاط تمرکز مستقیم دارد. در حالی که پژوهش‌های پیشین بر سلامت روان، آرامش روانی، شادی یا رضایت از زندگی تمرکز داشته‌اند. اغلب مطالعات تنها بر آیات قرآن یا صرفاً بر روایات تکیه دارند؛ اما این پژوهش تلاش می‌کند با استفاده هم‌زمان از آیات قرآن و احادیث اهل‌بیت (ع)، تصویری جامع از رابطه ایمان و نشاط ارائه دهد. همچنین بیشتر مطالعات موجود بر نظریه‌های روان‌شناسی غربی مبتنی هستند، اما این پژوهش می‌تواند الگویی مبتنی بر منابع اسلامی برای دستیابی به نشاط پایدار ارائه دهد. با توجه به افزایش مشکلات روانی، اضطراب و احساس پوچی در جوامع امروزی، تبیین نقش ایمان در ایجاد نشاط و شادابی می‌تواند راهکارهای کاربردی و تربیتی ارزشمندی در اختیار خانواده‌ها، مراکز آموزشی و فرهنگی قرار دهد.

مسئله اصلی این پژوهش، بررسی و تحلیل پیوند مفهومی و کارکردی میان ایمان و نشاط در قرآن و تبیین نقش ایمان در شکل‌گیری نشاط پایدار و سلامت روان انسان است. این پژوهش درصدد است با تحلیل آیات مرتبط، نشان دهد که ایمان چگونه می‌تواند زمینه‌ساز آرامش قلبی، امیدواری و رضایت درونی شود و چه مؤلفه‌هایی در تحقق این نشاط معنوی نقش دارند. با توجه به چالش‌های روانی و معنوی انسان معاصر، این پرسش اساسی مطرح می‌شود که رابطه ایمان و نشاط از منظر قرآن چگونه تبیین می‌شود؟ آیا ایمان صرفاً یک اعتقاد قلبی است یا دارای کارکردی عملی و روان‌شناختی در ایجاد آرامش و سرزندگی درونی است؟ همچنین نشاط مورد نظر قرآن چه ویژگی‌هایی دارد و چه تفاوتی با شادی‌های موقت و مادی دارد؟

مواد و روش‌ها

روش انجام این پژوهش توصیفی-تحلیلی است و گردآوری داده‌ها جهت دستیابی به اهداف پژوهش، از قرآن کریم و متون روایی معتبر مرتبط با موضوع، با استفاده از فرم‌های فیش‌برداری از منابع گردآوری و با شیوه کیفی تحلیل شده است.

یافته‌ها

۱- تعریف مفاهیم

انسان همواره به دنبال معنا، آرامش در زندگی است. در مسیر رشد شخصی و اجتماعی، باورها و اعتمادهای درونی نقش بسیار مهمی دارند و به او قدرت تصمیم‌گیری، تاب‌آوری سختی‌ها و امید به آینده می‌دهند. یکی از مهم‌ترین این باورها، ایمان است. در مورد مفهوم «ایمان» اصل کلمه ایمان، ماده «أَمَنَ» است که برای آن معانی لغوی متعددی ذکر کرده‌اند؛ مانند اعتماد کردن، زنده‌ار کردن، کسی را در دامن قرار دادن، ایمن گردانیدن، فروتنی نمودن و تصدیق کردن (۶).

سید روح‌الله خمینی از علمای اسلام در تعریف ایمان می‌گوید: حقیقت ایمان علمی می‌باشد که به مرتبه قلب و وجدان رسیده و همراه با اطمینان، انقیاد و خضوع باشد. به باور ایشان ایمان همان علم صحیح عقلی و مطابق با واقع است که از مرتبه عقل و حوزه مفاهیم به حیطه قلب وارد می‌شود، به گونه‌ای که افزون بر تصدیق عقل، قلب انسان نیز آن مطلب علمی و معتقد عقلی را می‌پذیرد و با آن متحد می‌شود (۷). و در دانشنامه اسلامی در مورد معنای ایمان گفته شده است: ایمان عبارت از جای گیرشدن اعتقاد در قلب، که از امن گرفته شده، گویی مؤمن به آنچه بدان ایمان پیدا کرده، امنیت و مصونیت می‌یابد و در آن مورد دچار شک و تردید نمی‌شود، چرا که شک و تردید آفت اعتقاد است (۸).

در قرآن، ایمان غالباً همراه با «عمل صالح» ذکر شده است که نشان‌دهنده پیوند عمیق میان باور و رفتار است؛ مانند آیه «الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ». همچنین قرآن ایمان را منشأ طمأنینه قلب معرفی می‌کند و آن را عامل آرامش درونی می‌داند (۹). در منابع حدیثی نیز ایمان تعریفی جامع دارد. در روایتی از امام علی آمده است: «الْإِيمَانُ مَعْرِفَةٌ بِالْقَلْبِ وَ إِقْرَارٌ بِاللِّسَانِ وَ عَمَلٌ بِالْأَرْكَانِ»؛ یعنی ایمان، شناخت و باور قلبی، اقرار زبانی و عمل با اعضا و جوارح است (۱۰). در این پژوهش ایمان حالتی درونی و آگاهانه است که در آن انسان حقیقتی را با دل و جان می‌پذیرد، به آن اعتماد می‌کند و بر اساس آن زندگی می‌کند، به آن تکیه می‌کند، در تردیدها به آن رجوع می‌کند و رفتار و انتخاب‌هایش را با آن هماهنگ می‌سازد. بنابراین ایمان پذیرش عمیق یک حقیقت همراه با اعتماد، اطمینان و پایبندی عملی به آن است.

در مورد مفهوم «نشاط» باید گفت تعاریف متعددی در مورد نشاط از طرف صاحب‌نظران صورت گرفته است. درگفتمان دینی، نشاط حالتی درونی از شادابی، انگیزه و آمادگی برای انجام کارهای نیک و مسئولیت‌های فردی و اجتماعی است. این مفهوم فراتر از شادی زودگذر و هیجانی است و بیشتر به یک وضعیت پایدار روانی اشاره دارد که با امید، رضایت و تعادل روحی همراه است. در آموزه‌های اسلامی، نشاط غالباً در پیوند با ایمان، امید به رحمت الهی و انجام عمل صالح معنا می‌یابد. بر اساس تعلیم قرآن، آرامش قلبی و رضایت درونی که از یاد خدا و اعتماد به او حاصل می‌شود، زمینه‌ساز نوعی سرزندگی و حیات طیبه در انسان است که می‌توان آن را نشاط معنوی نامید. استاد 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 (۱۱). در زبان فارسی، علاوه بر شادی، واژه‌های خوش‌حالی، 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 (۱۱). ارسطو شادی را به سه نوع تقسیم کرده است: اول حالتی که همراه با لذت حاصل می‌شود. دوم حالتی که در پی یک رفتار خوب برای فرد حاصل می‌شود. سوم حالتی که بر اثر زندگی متفکرانه حاصل می‌شود. از نظر ارسطو قسم اول، معنای سطحی و زودگذر شادی است. قسمت دوم، از عمق بیشتری برخوردار است و قسم سوم درجه عالی و ماندگار آن است. فیلسوفانی چون جان لاک و جرمی بنتام نیز شادی را تابعی از تعداد لذات زندگی انسان می‌دانند. روان‌شناسان اجتماعی هم شادی را با حاصل جمع رضایت و سطح لذت برابر می‌دانند (۱۲). شادی احساس مثبتی است که زندگی را شیرین می‌کند. شیرین بودن شادی، تجربه‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی مانند ناکامی، ناامیدی، و عاطفه منفی را خنثی می‌کند و به ما کمک می‌کند تا سلامت روانی خود را حفظ کنیم. یکی از فواید شادی آرام‌بخش بودن آن است. شادی اشتیاق ما را به فعالیت‌های اجتماعی و لبخندهای شادی تعامل اجتماعی را تسهیل می‌کند (۱۳). نشاط در لغت خرمی، کامروایی و خوشحالی است و در اصطلاح، حالتی ذهنی و احساسی آرامش‌بخش است که می‌توان تجربه و با آن زندگی کرد. با جستجو کردن نمی‌توان به شادی رسید؛ زیرا این کار تأیید این مطلب است که در خارج از وجود خود به دنبال آن بود. در حالی که شادی، خارج از وجود نیست. شادی، احساس کارآمد است که با درک و آموختن آن می‌توان به جایی در درون خود دسترسی پیدا کرد که آرامش خاطر آنجاست (۱۴).

بنابراین نشاط حالت مثبت و احساس خوشایندی است که در انسان به وجود می‌آید و به انسان آرامش، امید و سلامتی می‌دهد و در مقابل غم و اندوه قرار دارد که در شدیدترین حالت انسان را دچار یاس و افسردگی و بیماری‌های خفیف و مزمن می‌کند. لذا نشاط در نگاه دینی حالتی از شادابی پایدار، انگیزه مثبت و تعادل روحی است که در نتیجه سلامت روان و ارتباط معنوی با خداوند شکل می‌گیرد و انسان را به سوی تلاش، امید و پویایی سوق می‌دهد.

۲- جایگاه ایمان و نشاط در قرآن و سیره اهل بیت

شادی و نشاط سالم یکی از نیازهای زندگی انسان است، نه فقط به عنوان تجدید قوا، بلکه اصولاً به عنوان یکی از نیازهای 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 می‌فرماید: «ای پیامبر بگو: «چه کسی زیورهای الهی را که برای بندگانش پدید آورده، و روزهای پاکیزه را حرام کرده است. بگو: «این‌ها در زندگی پست دنیا، برای کسانی است که ایمان آورده‌اند، گرچه دیگران نیز از آن‌ها استفاده می‌کنند، در حالی که در روز رستاخیز مخصوص مؤمنان خواهد بود. این‌گونه آیات خود را برای گروهی که آگاهند، شرح می‌دهیم» (۱۵). این آیه از محکمت قرآن است که در سال‌های آخر بعثت و هجرت نازل شده است. از این آیه می‌فهمیم اسلام به بهره‌مند شدن از زیبایی‌ها، مواهب زندگی و عوامل نشاط‌آور اهمیت می‌دهد. طبیعی است که در این دنیا، خدا نشاط و شادی را با غم همراه قرار داده است، نشاط و شادی خالص، در دسترس هیچ‌کس نیست، ولی در حدودی که قوانین و حق و عدالت اجازه می‌دهد مردم با ایمان از آن بهره‌مند شوند و مال آن‌هاست. بیش از چند صد آیه از قرآن کریم، مردم مسلمان را به ایمان و راستی و درستکاری دعوت می‌کند و به آن‌ها می‌گوید: اگر در این دنیا بر اساس صحیح زندگی کردید، با عدالت، با پاکی و درستی، با ایمان صحیح، حرکت کردید آن وقت به شما بهشت می‌دهیم. سیمای بهشت بر اساس آیات و روایات عبارت خواهد بود از یک زندگی سراسر نشاط و بهره‌مند از تمام زیبایی‌های خالص و پاک، باغ، میوه، گل، جوی روان، آب‌های زلال، بهترین همسران، بهترین پذیرایی‌ها، بهترین تخت‌ها، زیباترین بسترها می‌باشد. «و فیها ما تشتهیه الانفس و تلذ الاعین» (۱۶). هر چه را خودشان بدان میل کنند و چشم‌ها لذت ببرند در آن بهشت موجود است. «فطرت الله التي فطر الناس علیها» (۱۷). بر این اساس اسلام دین فطرت است و ارتباط فطرت با نشاط و شادابی بسیار زیاد است. در روایات دیگر هم نسبت به نکوهش حزن و اندوه مطالبی از امام علی (ع) روایت شده است که: «حزن و اندوه نصف پیری و درهم شکستگی است و غصه و اندوه بدن را آب می‌کند» (۱۸). از حضرت عیسی (ع) روایت است: «کسی که حزن و اندوه او زیاد باشد، بدنش مریض است» (۱۹).

به‌طور کلی 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 (۲۰). لذا شاد کردن مومنان و مسلمانان در برخوردهای روزمره تحسین شده است. علاوه بر آن تعاملات مسلمانان باید بر محور خوشرویی و آرامش روحی آغاز شود و اغلب شادی مومنان و مسلمان وقتی حاصل می‌شود که نیازهای آنها به نحو پسندیده برآورده شود. به همین دلیل در کتاب گرانقدر اصول کافی هم بابی تحت عنوان «برآوردن شدن نیازهای مومنین» آورده شده است. در این فصل به برخی از آثار عظیم این برکات اشاره شده است. امام صادق در حدیثی لشکریان عقل را ۷۵ عدد می‌داند و لشکریان جهل هم ۷۵ عدد است و شادی جزء لشکریان عقل است که در پیامبران و جانشینان آنها و مومنان وجود دارد (۲۱). همچنین آیات قرآن خنده و گریه را از طرف خدا می‌داند. در سوره نجم آیه ۴۳ بیان می‌کند «أَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَ أَبْكَى»، «هم اوست که می‌خنداند و می‌گریاند» (۲۲)؛ 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 روزه‌دار 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 (۲۳).

همچنین در سوره آل عمران در رابطه با شادی آمده است: «فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» آن‌ها به‌خاطر نعمت‌های فراوانی که خداوند از فضل خود به آن‌ها بخشیده است خوشحالند و به‌خاطر کسانی که مجاهدانی که بعد از آن‌ها به آنان ملحق نشدند نیز خوش‌وقتند که نه ترسی بر آن‌هاست و نه غمی خواهند داشت» (۲۴). حضرت علی (ع) می‌فرماید: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ فَايْتَنُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمِ» (۲۵). این دل‌ها همانند بدن‌ها، خسته و افسرده می‌شوند و به استراحت نیاز دارند، پس برای آنها نکته‌های زیبا و نشاط برانگیز انتخاب کنید. در دیدگاه قرآن، شادی ممدوح و مقبول در پرتو تسلیم و بندگی خداوند و رضایت به قضای الهی به‌دست می‌آید. انسان مؤمنی که به مقام عالی خود رسیده لذت شادمانی پایدار و حقیقی را خواهد چشید. آیات قرآن درباره شادی را می‌توان در دو گروه دسته‌بندی کرد: دسته‌ای از آیات، مؤمنین را دعوت به شادی نموده و دسته دیگر از آیات قرآن، شادی را مورد نکوهش قرار داده‌اند. شادی ممدوح در قرآن شادی‌هایی را شامل می‌شود که بر اساس ارزش‌ها و اهداف قرآن است. چنانکه در این رابطه در سوره یونس آمده است: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ؛ بگو به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند که از آن چه گردآوری کرده‌اند بهتر است» (۲۶). همچنین 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 لذت قلب و روح که ناشی از رسیدن به مطلوب می‌باشد. در بیانی گفته شده فرح شرح صدر است به سبب لذت زودگذر که اکثراً بر لذات حسی و دنیوی صدق می‌کند. فرح به معنی خوشحالی کاذب یا توهم خوشحالی به‌کار می‌رود. برخی واژه‌شناسان معتقدند: «فرح» به سه معنی متفاوت شامل افراط در شادی، خشنودی و رضایت و سرور به‌کار رفته است (۲۷). شادی نکوهیده در قرآن شادی‌هایی را شامل می‌شود که ضد ارزش‌ها بوده و همراه با گناه، غفلت و فساد است، چنان که قرآن کریم در داستان قارون که فردی خودخواه و مغرور بود و شادی‌های مستانه داشت، در سوره قصص می‌فرماید: «إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَقَابِحَهُ لتَتَوَّاهُ بِالْعُصْبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ

الْفَرَجَيْنَ» قارون از قوم موسی بود اما بر آن‌ها ستم کرد، ما آن قدر از گنج‌ها به او داده بودیم که حمل صندوق‌های آن برای یک گروه نیرومند مشکل بود، به‌خاطر بیایور هنگامی را که قوشم به او گفتند: این همه شادی مغرورانه مکن که خداوند شادی کنندگان مغرور را دوست نمی‌دارد» (۲۸).

همچنین در سوره غافر در این رابطه آمده است: «ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ» این به‌خاطر آن است که به ناحق در زمین شادی می‌کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می‌پرداختید» (۲۹). خداوند متعال در سوره قصص در این رابطه فرموده است: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ» خداوند شادی کنندگان (مغرور) را دوست نمی‌دارد» (۲۸). و نیز در سوره روم می‌فرماید: «مِنَ الَّذِينَ فَرَقُوا دِينَهُمْ وَكَانُوا شِيعًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ» از کسانی که 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 (۳۰). همچنین در 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 (۳۱). در سوره توبه نیز منافقان بدین‌خاطر مذمت شده‌اند که از فرمان جهاد، سرپیچی و سپس خوشحالی می‌کردند (۲۶). قرآن کریم در بیان عذاب‌های دوزخیان می‌فرماید: «این عذاب به‌خاطر آن است که به ناحق در زمین شادی می‌کردید و از روی غرور و مستی به خوشحالی می‌پرداختید» (۳۲).

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) می‌فرماید: «التبجح بالمعاصی اقبح من ركوبها» شادی کردن به گناه زشت‌تر از انجام دادن آن است (۲۵). باید به این نکته توجه داشت که این اصلی منطقی و پذیرفته شده در تمام نظام‌های متمدن است که نباید به بهانه شاد بودن هر رفتار غیرمجازی را مرتکب شد، با این تفاوت که شاید محدوده رفتارهای مجاز و غیرمجاز دارای برخی تفاوت‌ها باشد. شادی‌های برگرفته از انواع ارتباطات نامشروع جنسی نابودکننده بنیاد خانواده و اجتماع، شادی‌های 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 رانندگی 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 به‌شمار می‌آیند.

اگر کمی واقع‌نگر باشیم به راحتی در خواهیم یافت که تنها شادی‌های غیراخلاقی 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: «ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ» گرفتاری شما به کيفر الهی بدان دلیل است که شما به ناحق در زمین به شادی و گردنکشی می‌پرداختید» (۲۹). 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 ابودر می‌فرماید: «يا اباذر ويل للذي يحدث فيكذب ليضحك به القوم ويل له ويل له ويل له» «ای اباذر! وای بر کسی که سخنی دروغ بگوید تا مردم را بخنداند؛ وای بر او، وای بر او، وای بر او» (۱۸).

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 المعصيه يفسدها اليم العقوبه» شیرینی معصیت را پیامدها و ناراحتی‌اش نابود می‌کند (۳۳). همچنین 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» (۳۳).

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» و عموماً از این پدیده روانی نهی شده است. شاید صریح‌ترین آیه در این مورد در سوره غافر است (۲۹). تنها در این آیه شریفه است که «فرح» و «مرح» در کنار هم ذکر شده‌اند و این عظمت مسئله را می‌رساند. حاصل آیه مذکور به نقل از علامه طباطبایی این است که کافران به خاطر احیای باطل خود و از بین بردن حق و کوبیدن آن، فرح و مرح می‌کردند (۳۴). از این رو، عاقبت کار آنان به ضلالت ضلالت کيفری ختم می‌شود. در واقع؛ ضلالتی که خداوند به‌عنوان عذاب برای آنان مقرر فرموده است.

همچنین بر اساس برخی از حکایات صوفیانه که ارتباط چندانی با قرآن کریم ندارد، قرن‌های متمادی، تفریح و شادی را نقطه ضعف معرفی می‌کردند، مثلاً به ما می‌گفتند: قرآن مجید در سوره توبه می‌فرماید: «فليضحكوا قليلاً و ليبكوا كثيراً جزاء بما كانوا يكسبون»: «باید کم بخندید و بسیار گریه کنید» (۳۵). از ظاهر این آیه بدون توجه به شأن نزول و مراد اصلی آیه چنین تلقی می‌شود که بایستی فراوان گریه کرد و اندک خندید. عده‌ای با این آیه مردم را از خنداندن و خندیدن منع می‌کردند، اما اگر در همین یک آیه دقت شود، مطلب درست بر خلاف مفهوم ظاهری به‌دست آورده می‌شود. مطلب از این قرار است که پیغمبر

(ص) دستور مبارزه علیه کفار و مشرکین را صادر کرده بود، وقتی کاروان نظامی حضرت به سوی مبارزه حرکت کرد، عده‌ای از فرمان بسیج خدا و پیامبر (ص) تخلف کردند، این آیات بیان می‌کند: لعنت خدا بر کسانی باد، که دیدند پیامبر با مسلمانان به میدان نبرد می‌رود، اما باز هم دنیا دوستی آن‌ها را وادار از فرمان خدا و رسولش کردند. لعنت خدا بر آن‌ها باد! محروم باد این گروه از رحمت حق و به‌عنوان یک نفرین بیان می‌کند: از این پس این گروه نافرمان، کم بخندند و زیاد بگریند، خنده در زندگی آن‌ها کم باد و گریه در زندگی آن‌ها فراوان باد! لذا برداشت از این آیه غلط است و اسلام دین نشاط است و زندگی توام با گریه و زاری و ناله، خلاف رحمت و نعمت خداست.

۳- راهکارهای ایجاد جامعه ایمانی با نشاط از نظر قرآن و اهل بیت

واقعیت آن است که آنچه در زندگی عملی مشاهده می‌شود این است که آرامش و نشاط تأثیر مستقیمی بر سلامت جسم و انجام بهتر کارهای روزمره و حتی مسائل عبادی دارد. امروزه دانشمندان و روان‌شناسان نیز به ضرورت شادی در زندگی انسان پی برده و به آن سفارش می‌کنند. جان بی گایزل روان‌شناس در این باره می‌گوید: «شادکامی و خوشبختی آموختنی است، آنان که نمی‌دانند چگونه می‌توان شادکام زیست و خوشبخت بود، هنوز نصیب خود را از خوشبختی نبرده‌اند (۳۶). 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 (۳۷). 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 زمینه‌های رشد و کمال فراهم‌تر 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. در این زمینه به برخی از راهکارها اشاره می‌گردد.

۱-۳- ذکر و یاد خدا

مهمترین راهکار شاد زیستن ذکر و یاد خداوند است. ذکر و یاد خداوند از دیگر راه‌هایی است که برای شاد زیستن در اسلام توصیه می‌شود که در واقع مهمترین راه و اطمینان بخش‌ترین راهکار است، همچنان که آیه شریفه می‌فرماید: اَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد (۳۸). اطمینان قلب و آرامش با ذکر خداوند سبب می‌شود دغدغه‌ها 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 می‌کند که قدرتی برتر و خدایی مهربان او را می‌بیند و به او کمک می‌کند، نشاط و شادی خود را از دست نمی‌دهد؛ بلکه همواره به دنبال جلب رضایتمندی اوست. برای تمرین این توجه همیشگی به قدرت لایزال الهی توجه به واژه «رب» می‌تواند کمک‌کننده باشد. رب یعنی پروردگار و تنها کسی پروردگار است که در همه امور زندگی از خوردن و خوابیدن گرفته تا اتخاذ تصمیمات بزرگ و مهم در زندگی همه را تدبیر می‌کند و انسان را می‌پروراند؛ 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.

نیایش، در عین حال که ایجاد آرامش می‌کند، در انسان نوعی انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانی و دلاوری را ایجاد می‌کند. نیایش خصال خویش 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) می‌فرماید: اَوْحَى إِلَى دَاوُدَ: «بِیْ فَاقْرَحْ وَ بِذِكْرِی قَتَلْهُ وَ بِمَنَاجَاتِی قَتَّعْ» 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» (۱۹). 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» (۳۹). 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» (۴۰).

۲-۳- روحیه شکرگذاری

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 مثبت‌اندیش می‌کوشد تا از آنچه دارد به بهترین شکل استفاده کند. این عملکرد باعث فزونی نعمت‌ها می‌گردد. قرآن کریم می‌فرماید: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (۴۱). همچنین بر اساس روایات

اسلامی، لازمه شکرگزاری حقیقی، تشکر از آفریدگان خداوند است. خداوند نیز به پیامبرش می‌فرماید: برای تشکر و تشویق زکات‌دهندگان به آنها درود بفرست؛ زیرا درود تو آرام‌بخش آنان است (۴۲). 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» (۳۷).

۳-۳- سیر در طبیعت

مورد دیگر که در اسلام تاکید شده گردش و سیر در طبیعت و استفاده از مظاهر طبیعت است که نشاط‌آور است. حضرت علی (ع) با اشاره به فرح‌بخشی جلوه‌های گوناگون طبیعت می‌فرماید: «فَهِیَ تَبْهَجُ بِزِينَةِ رِیَاضِهَا وَ تَزْدَهِی بِمَا أَلْبَسَتْهُ مِنْ رِیْطِ أَزْهَیْرِهَا وَ حَلِیَّةٍ مَا سَمِطَتْ بِهِ مِنْ نَاصِرِ أَنْوَارِهَا وَ...»؛ زمین به وسیله باغ‌های زیبای خود، همگان را به سرور و شادی دعوت می‌کند و با لباس نازک گلبرگ‌ها که بر خود پوشیده است، هر بیننده‌ای را به شگفتی وادار می‌دارد و با زینت و زیورگی که از گلبند گل‌های گوناگون خود را آراسته است، هر بیننده‌ای را به نشاط و وجد می‌آورد (۴۳). سیر و سفر و گردش و استفاده از مناظر زیبای طبیعت، آبشارها، کوه‌ها، دریاها و دشت‌ها و حتی کویر مورد سفارش دین اسلام است، تا آن‌جا که سیر و سفر را مقدمه‌ی علم‌آموزی و عبرت‌اندوزی می‌داند: «سَبَرُوا فِی الْأَرْضِ ثُمَّ أَنْظَرُوا کَیْفَ کَانَ عَاقِبَةُ الْمُکْذِبِینَ»؛ «در زمین بگردید، آن‌گاه بنگرید که فرجام تکذیب‌کنندگان چگونه بوده است؟» (۴۴). از رسول اکرم روایت شده است که می‌فرماید: «سافروا تصحوا و تغنموا»، مسافرت کنید تا صحت یابید و غنیمت به دست آورید (۱۹).

۳-۴- دامپروری

قرآن کریم می‌فرماید: «لَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَ حِينَ تُسْرِحُونَ»؛ «در آن‌ها (چهارپایان) برای شما زیبایی است، آن‌گاه که آن‌ها را از چراگاه برمی‌گردانید و هنگامی که صبحگاهان به چراگاه می‌فرستید» (۴۵). صبح هنگام و عصرگاهان مواقعی است که انسان نیاز به آرامش روحی دارد. صبحگاهان، آن‌گاه که قصد شروع فعالیت روزانه را دارد و عصرگاهان، آن‌گاه که نیازمند رفع خستگی تلاش روزانه است. قرآن مجید برای کسانی که در صحرا زندگی می‌کنند و از نعمت آب و هوای پاک و زندگی در طبیعت بهره‌مند هستند، توصیه می‌کند که به چارپایانی که خدا به شما عنایت کرده بیشتر توجه کنید که موقع رفتن و برگشتن آن‌ها، زیبایی و حسن‌نظر 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 تفریحات منع کرده باشد؟! هرگز چنین نیست و انسان‌های شهرنشین نیز باید از این مواهب برای تأمین بهداشت روان و جسم و تفریح بهره‌گیرند و این نیز توصیه‌ای است برای رفتن به دل طبیعت و تماشای آن مناظر زیبا که انسان دچار آرامش می‌شود.

۳-۵- طبیعت‌گردی

آیات دیگری نیز از جمله توصیه‌ی توجه به گیاهان زیبا (سوره حج / ۵)، آب‌های روی زمین (کهف / ۷)، زینت آسمان‌ها در شب (صافات / ۶، فصلت / ۱۲، ملک / ۵، حجر / ۱۶ و ق / ۶) و ... بیانگر بهره‌برداری 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. 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 - که محل خوش آب و هوایی بود و رودخانه بزرگ و پرآبی داشت - رسیدند، به سپاهیان دستور دادند تا در آنجا بمانند و به تفریح و استراحت بپردازند (۴۳).

۳-۶- اعیاد ملی و مذهبی

همچنین در طول شب و روز و ماه‌ها و سال‌ها بعضی زمان‌ها شادی‌آفرینند، 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 می‌فرماید: «روز غدیر روز خوش‌حالی و شادمانی است» (۱۸). 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.

۳-۷- رنگ‌ها

از دیگر پدیده‌های طبیعی نشاط‌آور رنگ‌ها هستند. رنگ‌های روشن، سفید، آبی، سبز و زرد، رنگ‌های نشاط‌آورند. پیامبر اکرم فرمودند: «أَلْبَسُوا الْبِیَاضَ فَإِنَّهُ أَطْيَبُ وَأَطْهَرُ» -لباس سفید بپوشید که بهترین و نیکوترین لباس‌هاست (۱۸). روان‌شناسان اهمیت زیادی برای رنگ‌ها قائلند. برای مثال رنگ اتاق‌ها و وسایل آسایشگاه‌های روانی را زرد انتخاب می‌کنند؛ زیرا این رنگ را شادکننده یافته‌اند (۴۶).

۸-۳- آراستگی با عطرها و رایحه‌های خوشبو

عطرها و رایحه خوش هم دل‌انگیزند. 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 می‌کردند» (۱۸). خودآرایی و رسیدگی به سر و وضع و لباس هم یکی از مواردی است که در اسلام توصیه شده است. انسان چون می‌خواهد برای عبادت و حضور در مسجد از منزل خارج شود، به سفارش خداوند لازم است خود را زیبا کرده و زینت‌های خود را بردارد. «یا بنی آدم خذوا زینتکم عند کل مسجد» (۴۷). همچنین جواز استفاده از زینت‌های خدا و طیبات رزق در آیهی بعد صادر شده است. به‌طور کلی هر زیبایی که در روح و روان انسان و دیگران تأثیر مثبت گذارد، مورد تأیید آیات و روایات فراوان می‌باشد. از امام صادق (ع) روایت شده است: «بپوشید و زینت کنید، خود را بیارائید که خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد. اما این زینت و خودآرایی باید از راه حلال باشد» (۱۸).

۹-۳- مزاح

سخنان دلنشین و مزاح و شوخی نیز تا هنگامی که به بی‌پرده‌گویی 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» (۲۳). 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 (۲۳). 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 (۱۸). مزاح و شوخی که یکی از عوامل برجسته شادی است، اگر به سبک‌سری، بی‌شمی و گستاخی پیامیزد، «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 (۲۳). اگر شوخی از حد خارج شود و به بی‌پروایی یا زیاده‌روی بینجامد، باز از نظر اسلام، عملی ناپسند خواهد بود؛ امام صادق (ع) می‌فرمایند: «زیاد شوخی کردن، آبرو را می‌برد» (۱۸). 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 در شان مقام انسان و آرمان‌های والای او 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. 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. در اسلام به عوامل دیگری نیز اشاره شده است، مانند توجه به پاداش‌های بهشتی، ورزش، شنا، اسب‌سواری، تیراندازی، کار و تلاش، تلاوت قرآن، ازدواج، همسر همراه در دین را از جمله عوامل شادی ذکر کرده است.

۱۰-۳- صله رحم

مورد دیگر از عوامل شادابی نشست و برخاست با یکدیگر، به‌ویژه اقوام و خویشان، یکی از بهترین انواع تفریح‌های 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 این‌گونه بیان می‌کند: «و به پدر و مادر، و نزدیکان و یتیمان و بینوایان نیکی کنید و با مردم نیکو سخن گوید» (۴۸). همچنین از رسول خدا (ص) روایت شده است: «زودترین خیر از نظر ثواب صله رحم است» (۱۸). از امام باقر (ع) برای صله رحم آثاری نقل شده است که به قرار زیر است:

- اعمال را پاکیزه می‌کند.
- اموال را زیاد می‌کند.
- بلا را دفع می‌کند.
- حساب را آسان می‌کند.
- اجل را به تأخیر می‌اندازد (۲۳).

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 زیارت‌کنندگان خودش می‌نویسد و واجب است بر خدا که زائر خود را گرامی بدارد» (۱۸).

۱۱-۳- تمتع جنسی مشروع و قانونی

یکی دیگر از تفریح‌های سالم که ضرورت آن را نمی‌توان مورد شک قرار داد، بهره‌برداری جنسی مشروع و قانونی است که در سوره‌ی نور در قالبی زیبا و کنایه‌ی بیان شده است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! باید کسانی از بردگان که مالک شده‌اید و کسانی از کودکان که به بلوغ نرسیده‌اند، در سه مرتبه از شما رخصت بگیرند. پیش از نماز صبح، و هنگام نیم‌روز که لباس‌های رسمی خود را فرو می‌نهد، و بعد از نماز عشاء، اینها سه وقت مخصوص امور جنسی شماست که بعد از آن زمان‌ها هیچ گناهی بر شما و بر آنان نیست که بدون (اجازه) رخصت وارد شوند، چرا که برخی از شما بر گردن برخی دیگر از شما می‌چرخید،

این گونه خدا آیات را برای شما روشن بیان می کند و خدا دانای فرزانه است» (۴۹). در طول شبانه روز برای بهره برداری از لذت ها سه وقت مخصوص وجود دارد، به گونه ای که ورود اطفال غیربالغ ممنوع 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». از رسول گرامی اسلام (ص) نقل شده است: هر کار بیهوده ای از انسان مؤمن باطل است، مگر در سه چیز: اول تربیت و تعلیم، دوم ورزش هایی مانند اسب سواری و تیراندازی، سوم معاشرت با همسر که این سه چیز حق است (۱۸).

۱۲-۳- میهمانی

از دیگر موارد شادابی خوردن و آشامیدن و 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 اشاره کرده است (۵۰). همچنین در بعضی روایت ها به میهمانی در منزل پیامبر اسلام نیز اشاره شده است. لذا پیامبران خدا اهل میهمانی و مهمان نوازی بودند. میهمانی کردن که نقش به سزایی 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 لثیمان در خوردن» (۳۳). همچنین از ایشان نقل شده است: «قوی کردن و توانمندسازی بدن با غذا خوردن است و توانمندسازی روح با غذا خوردن می باشد» (۱۸). افزون بر این در برخی روایت ها بیان شده هر خانه ای که مهمان داخل آن خانه نشود، ملائکه نیز داخل آن خانه نمی شوند (۱۹).

۱۳-۳- صبر

صبر در برابر سختی ها و مشکلات نیز می تواند غم و اندوه را بر طرف کند. زندگی انسان توأم با مشکلات است و کسی می تواند زندگی سرشاری از موفقیت و شادکامی داشته باشد که مشکلات را با صبر و تحمل پشت سر بگذارد. امیرمؤمنان علی (ع) می فرماید: «انسان شکیبا پیروزی را از دست نمی دهد، هر چند زمان آن طولانی باشد (۳۳). مردم از حکمت بسیاری از امور بی خبرند، بنابراین برای انسان بهتر است تا در مقابل نعمت ها شکرگذار و در برابر تلخی ها صبور باشد. قرآن کریم می فرماید: «عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَ عَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ»: «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» (۵۱).

۱۴-۳- انتظار فرج

مسئله دیگر که در آموزه های مسلمانان به ویژه 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 نشاط آور است و دیگری انتظار فرج شخصی است که دچار مشکل و سختی شده است که به آن «فرج بعد از شدت» می گویند. انسان وقتی به یک گرفتاری دچار شد انتظار داشته باشد که به زودی این گرفتاری برطرف خواهد شد که در سوره الم نشرح این عبارت است که «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (۵۲). «آری مسلماً با هر سختی آسانی است» و دوبار تکرار شده است «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (۵۳). «بعد از هر سختی، گشایشی هست» این مسئله اگر در ذهن ما رسوخ کند و باور بشود که قرآن با تأکید فراوان بر این مسئله اشاره دارد، این مسئله موجب امید و نشاط در آدمی می شود. در روایتی آمده است که اگر نهالی در دست داری و می دانی فردا روز قیامت است و دنیا ویران می شود، باز این نهال را بکار. یا روایتی هست که می فرماید: «آن چنان کار و تلاش کن که گویی همیشه زنده هستی». این روایت همراه با دیگر روایات، امیدواری را افزایش می دهد. یا در قرآن بر امید تأکید شده است مثلاً در سوره فاطر می فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّن تَبُورَ» (۵۴). همانا کسانی که کتاب خدا را تلاوت می کنند و نماز را برپا می دارند و از آن چه به آنان عطا کرده ایم پنهان و عیان انفاق می نمایند، به تجارتی امید دارند که هرگز از بین نمی رود. 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.

۴- موانع ایجاد جامعه ایمانی بانشاط از نگاه قرآن و اهل بیت

۱-۴- معصیت الهی

از مهمترین موانع شادی گناه و معصیت الهی است. گناه قلب انسان را تیره می کند و چون این ظلمت ناسازگار با فطرت خداجوی اوست، نفس لواحه انسان را به خاطر انجام آن سرزنش می کند و در نتیجه آرامش و نشاط از وی سلب می گردد. انسانی که غرق گناه است، شادی هایش ظاهری است و در غم و افسردگی روحی به سر می برد. از سوی دیگر اگر انسان مؤمن مرتکب گناه شود، بلافاصله پشیمان و اندوهگین می شود. امام رضا (ع) در این باره فرمود: «هیچ یک از شیعیان ما مرتکب گناه نمی شود، مگر اینکه گرفتار غم و اندوه می گردد و در نتیجه گناهانش از بین می رود» (۱۸).

۲-۴- دلبستگی به دنیا

دلبستگی به دنیا یکی از مهمترین موانع شادی می باشد. انسان ها زمانی که احساس کمبود کنند و یا چیز باارزشی را از دست دهند، غمگین می شوند. آنکه تمام همش زندگی دنیوی است، با کوچکترین مشکلی افسرده و غمتاک می شود. از این رو، دلبستگی به دنیا و فراموشی آخرت، از مهم ترین 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:

۱. وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَبْعٌ وَلَهْوٌ: دنیا بازیچه است (۵۵).
۲. وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ: زندگی دنیا، مایه غرور و غفلت است (۵۶).
۳. فَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا: شاد شدن برای دنیای کوچک و زودگذر (۵۷).

پیامبر اکرم می‌فرماید: «گرایش افراطی به دنیا، غم و اندوه را زیاد می‌کند و زهد و بی‌رغبتی به آن، موجب راحتی قلب و بدن می‌گردد (۱۸). 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 (۱۸). 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.

۳-۴- مردم‌آزاری

مورد دیگر از موانع شادی مردم‌آزاری است. یکی از شرایط شادی و تفریح این است که با اذیت و آزار دیگران همراه نباشد. متأسفانه 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: «من اذی مومنا فقد اذانی» (۳۳). کسی که مومنی را آزار دهد، مرا آزار داده است. هشام بن سالم گوید: از امام صادق (ع) شنیدیم که می‌فرمود: خداوند می‌فرماید: «لیاخذ بحرب منی من اذی عبدی المومن» (۳۳). آن کس که بنده مومن را بی‌آزارد، با من اعلان جنگ می‌دهد. 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 (۱۸). 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» (۱۸). برای مثال می‌توان به شادی بنی‌امیه، آل‌زیاد و آل‌مروان بعد از شهادت امام حسین و یاران باوفایش و یا شادی تکفیرهای داعش بعد از جانیاتشان علیه مسلمانان و دیگر انسانها مانند سربریدن و کشتن آنها اشاره کرد. قرآن درباره می‌فرماید: «ذَٰلَکُمْ بِمَا کُنتُمْ تَفْرَحُونَ فِی الْأَرْضِ یَغِیِّرُ الْحَقِّ وَ بِمَا کُنتُمْ تَمْرَحُونَ» (۲۹). «این برای آن است که به ناحق در زمین شادی می‌کردید و از روی غرور و مستی به خوش حالی می‌پرداختید».

۴-۴- رذایل درونی

از دیگر موانع شادی صفات ناپسندی مانند حسد، بخل، تنبلی و ... است که باعث از دست دادن شادی می‌شود. امام صادق درباره حسد می‌فرماید: «حسود از زندگی خود لذت نمی‌برد» (۱۸). 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» (۲۳). بدترین نوع بدگمانی، بدگمانی نسبت به خداوند است که باید از آن پرهیز کرد. در روایات آمده است: «حسن الظنِّ یخفِّفُ الهمَّ وَ یُنْجِی مِنَ تَقَلُّدِ الْإِثْمِ»، «گمان خوش به خداوند، اندوه را سبک می‌گرداند و انسان را از پیروی گناه می‌رهاند» (۱۹).

۵-۴- اتلاف وقت

از دست دادن فرصت‌ها هم یکی از موانع شادی است. حضرت علی (ع) فرمود: «إِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ غُصَّةٌ» از دست دادن فرصت، باعث اندوه می‌شود» (۳۳). 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» (۳۳). با برنامه‌ریزی و نظم می‌توان از این غم جلوگیری کرد. از دیگر موانع شادی فقر می‌باشد. اگر چه ثروت همیشه باعث شادی نیست، اما فقر -نداشتن امکانات اولیه زندگی و شرایط دشوار معیشت- باعث اندوه می‌شود. حضرت علی می‌فرماید: «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» (۱۸). 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 می‌توان شادی و نشاط را در جامعه و در میان افراد نهادینه و فرهنگ‌سازی کرد.

نتیجه گیری

مطالعه رابطه میان ایمان و نشاط از دیدگاه قرآن و اهل بیت نشان می‌دهد که ایمان نه تنها یک باور ذهنی یا اعتقاد قلبی است، بلکه مکانیسمی جامع برای تقویت سلامت روحی، روانی و اجتماعی و از همه مهمتر عامل نشاط افراد در جامعه محسوب می‌شود. قرآن کریم ایمان را به عنوان منبع اصلی آرامش قلب و مایه امیدواری دل - معرفی می‌کند و بر این نکته تأکید دارد که انسان مؤمن در مواجهه با سختی‌ها، مصائب و اضطراب‌های زندگی، با توکل بر خداوند و تکیه بر وعده‌های الهی، نشاط جسمی و روحی خود را حفظ می‌کند. بر این اساس ایمان، به عنوان یک قدرت درونی، انسان را از حالت‌های منفی روانی مانند یأس، ناامیدی، افسردگی و اضطراب محافظت می‌کند و زمینه رشد و تعالی روحی و اخلاقی او را فراهم می‌آورد. از طرفی تحلیل محتوا از سخنان اهل بیت (ع) نشان می‌دهد که آنان نشاط را ثمره ایمان می‌دانند. از نظر آنها ایمان تنها یک باور صرف نیست، بلکه ثمره یک زندگی هماهنگ با ارزش‌های الهی و کمال انسانی است. به همین دلیل افراد با ایمان در برابر فشارهای روانی و مشکلات اجتماعی پایدار و مقاوم هستند. لذا نشاط معنوی در یک مؤمن واقعی، نه یک حالت گذرا، بلکه یک ویژگی ثابت است که کیفیت زندگی او را در تمامی ابعاد فردی و اجتماعی بهبود می‌بخشد. باور به حکمت الهی و حضور خداوند در زندگی، انسان را قادر می‌سازد تا در مواجهه با مشکلات، از راهبردهای مثبت و سازنده بهره‌مند شود و در عین حال به حفظ آرامش روانی و نشاط درونی خود ادامه دهد. از منظر اجتماعی نیز، انسان مؤمن با تجربه نشاط معنوی، می‌تواند انگیزه و انرژی مثبت خود را به جامعه منتقل کند. نشاط ناشی از ایمان موجب تقویت مسئولیت‌پذیری، تعامل مثبت با دیگران، همدلی و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی می‌شود. این ارتباط دوطرفه میان ایمان و نشاط نه تنها به بهبود فرد کمک می‌کند، بلکه سلامت جسمی و روانی جامعه را نیز ارتقا می‌دهد.

بدین ترتیب افزایش ایمان موجب ارتقای نشاط روانی، امید به زندگی و انگیزه فردی می‌شود، و تجربه نشاط معنوی نیز به تثبیت ایمان، استحکام اخلاقی و رشد اجتماعی کمک می‌کند. در نتیجه ایمان و نشاط دو ستون مکمل سلامت معنوی و روانی انسان هستند و توجه به آنها می‌تواند راهبردی مؤثر برای تربیت دینی، سلامت روان و توسعه اجتماعی و ایجاد جامعه ایمانی بانشاط باشد.

در شرایط کنونی جوامع انسانی که با افزایش اضطراب، افسردگی، احساس پوچی، کاهش امید به آینده و ضعف پیوندهای اجتماعی مواجه‌اند، توجه به ظرفیت‌های معنوی ایمان می‌تواند به عنوان یک راهبرد عملی در ارتقای نشاط فردی و اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد. در نگاه قرآن، ایمان عامل ایجاد «امنیت روانی» و «اطمینان قلبی» معرفی شده است؛ به گونه‌ای که انسان مؤمن در مواجهه با بحران‌ها، ناکامی‌ها و فشارهای زندگی، دچار فروپاشی روانی نمی‌شود، بلکه با تکیه بر معنا، هدف و اعتماد به حکمت الهی، وضعیت هیجانی خود را تنظیم می‌کند. از منظر عملیاتی، ایمان از چند مسیر اصلی بر افزایش نشاط اثر می‌گذارد. نخست، از طریق «معناسازی زندگی»؛ فرد مؤمن زندگی را بی‌هدف و تصادفی تلقی نمی‌کند، بلکه آن را در چارچوب هدف الهی و مسیر تکامل معنا می‌کند. این امر موجب کاهش احساس پوچی و افزایش انگیزش درونی می‌شود. دوم، «تقویت امید به آینده» است؛ ایمان با ایجاد باور به رحمت، عدالت و حکمت الهی، نگرش فرد را نسبت به آینده مثبت و امیدبخش می‌سازد. سوم، «کاهش تنیدگی روانی» از طریق توکل و واگذاری امور به خداوند است که نقش مهمی در کنترل اضطراب دارد. چهارم، «تنظیم هیجان از طریق عبادات» مانند نماز، دعا و ذکر است که به عنوان مداخلات رفتاری-معنوی، موجب آرام‌سازی روان و بازسازی انرژی روانی فرد می‌شوند.

در سطح فردی، نشاط حاصل از ایمان موجب افزایش مؤلفه‌هایی مانند رضایت از زندگی، عزت نفس، تاب‌آوری و خودکارآمدی می‌شود. فردی که از ایمان عمیق برخوردار است، شکست‌ها را پایان راه نمی‌بیند، بلکه آن‌ها را بخشی از فرآیند رشد تلقی می‌کند. این نوع نگرش، یکی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از اختلالات روانی در رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز محسوب می‌شود.

در سطح اجتماعی، ایمان نقش مهمی در تولید «نشاط جمعی» و «سرمایه اجتماعی» دارد. جامعه‌ای که در آن ایمان تقویت شده باشد، از سطح بالاتری از اعتماد اجتماعی، همکاری، نوع‌دوستی و مشارکت مدنی برخوردار است. نشاط ناشی از ایمان در این سطح، خود را در قالب رفتارهای اجتماعی مثبت، کاهش خشونت، افزایش همبستگی و تقویت روحیه مسئولیت‌پذیری نشان می‌دهد. بنابراین می‌توان گفت که ایمان و نشاط در یک رابطه دوسویه و تقویت‌کننده قرار دارند. ایمان از طریق معناسازی، امیدآفرینی، کاهش اضطراب و تقویت تاب‌آوری، زمینه شکل‌گیری نشاط پایدار را فراهم می‌کند و نشاط نیز با افزایش انگیزه، رضایت و رفتارهای مثبت، موجب تعمیق ایمان می‌شود. همچنین، ایمان نه تنها یک مفهوم اعتقادی، بلکه یک ابزار عملیاتی در حوزه سلامت روان، آموزش، خانواده و سیاست‌گذاری اجتماعی است. بهره‌گیری هدفمند از این ظرفیت می‌تواند در کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی و نیز در ارتقای کیفیت زندگی فردی و جمعی افراد جامعه نقش اساسی ایفا کند.

ملاحظات اخلاقی: در پژوهش حاضر جنبه‌های اخلاقی مطالعه کتابخانه‌ای شامل اصالت متون، صداقت و امانتداری رعایت شده است.

تضاد منافع: نویسندگان اعلام می‌نمایند که تضاد منافعی در این پژوهش وجود ندارد.

References

1. Ansari M, Mirshah Ja'fari I. An Inquiry into the Role of Faith and Hope in Life and its Effects on Man's Mental Health. *Studies in Islam and Psychology*. 2010; 4(6): 123-42. [In Persian]
2. Olyanasab SZ, Shahandeh A. Investigating the Effect of Reciting the Quran and Listening to it on the Dimensions of Spiritual Well-Being of Payame Noor University Students. *Journal of Research on Religion & Health*. 2019; 4(5): 103-7.
3. Kharghani H, Saeedi Fazel R, Hashemi M, Abbasi F. Investigation of factors contributing to mental health in view of the Quran. *Interdisciplinary Quranic Studies*. 2016; 7(1): 65-80. [In Persian]
4. Rafikhah M, Tavousi M, Naghizadeh-Moghari Z, Kazemi N. A review of Quranic research related to mental health. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāma*. 2021; 7(2): 138-54.
5. Asadzandi M. Sound Heart, Spiritual Health from the perspective of Islam. *Journal of Religion and Theology*. 2018; 2(4): 22-9.
6. Vahidi Mehrjardi S. Faith from the Perspective of Mulla Sadra. *A Research Quarterly in Islamic Theology (Kalam) and Religious Studies*. 2009; 5(17): 59-85. [In Persian]
7. Mousavi Ardebili A. *Essays on the Philosophy of Imam Khomeini*. Vol 3, Tehran: Institute for Compilation and Publication of Imam Khomeini's Works, 2006.
8. Daneshname Eslami. Iman (Faith). 2025. Available at: <https://wiki.ahlolbait.com/>
9. Holy Quran; Surah Al-Asr, Verse 3.
10. Seyyed Razi. *Nahj al-Balagha. Wisdom 227*, Tehran: Allameh Jafari Institute; 2012.
11. Sadat Johari S. The necessity of joy and a review of some factors of happiness in human life. *Tooba Magezine*. 2007; 16: 37.
12. Sohrabi H, Askary Tayebi F. Studying the ways of creating happiness in the family based on the Islamic life style. *Journal of Religion and Family*. 2020; 1(1): 39-68. [In Persian]
13. Reeve J. *Understanding Motivation and Emotion*. Translated by Seyyedmohammadi Y. 4th ed. Tehran: Virayesh Publications, 2002.
14. Ashtiani M, Safouraei Parizi MM. Happiness in Life from the Perspective of the Ahl al-Bayt. *Islamic Journal of Women and the Family*. 2002; 12: 17-52. [In Persian]
15. Holy Quran; Surah Al-A'raf, Verse 32.
16. Holy Quran; Surah Az-Zukhruf, Verse 71.
17. Holy Quran; Surah Ar-Rum, Verse 30.
18. Harrani IS. *Tuhaf al-Uqul*. Translated by Hasanzadeh S. Vol 1, Qom: Al-Ali Publications; 2003. [In Persian]
19. Muhammadi Reyshahri M. *Mizan al-Hikmah*. Qom: Dar al-Hadith; 2005. [Arabic]
20. Kulayni MIY. *Usul al-Kafi*. Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyyah; 1986. [Arabic]
21. Kulayni MIY. *Usul al-Kafi*. Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyyah; 1987. [Arabic]
22. Holy Quran; Surah An-Najm, Verse 43.
23. Sheikh Al-Saduq MIA. *Man La Yahduruhu al-Faqih*. Translated by Ghaffari MJ. Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyyah. 2006.
24. Holy Quran; Surah Al Imran, Verse 170.
25. Seyyed Razi. *Nahj al-Balagha. Wisdom 188*, Tehran: Allameh Jafari Institute; 2012.
26. Holy Quran; Surah Yunus, Verse 58.

27. Zeini Malekabad H, Nilsaz N. Happiness and Joyfulness from the Viewpoint of Holly Koran & Islamic traditions. Culture In The Islamic University. 2012; 1(1): 84-101. [In Persian]
28. Holy Quran; Surah Al-Qasas, Verse 76.
29. Holy Quran; Surah Ghafir, Verse 75.
30. Holy Quran; Surah Ar-Rum, Verse 32.
31. Holy Quran; Surah Al Imran, Verse 120.
32. Holy Quran; Surah At-Tawbah, Verse 81.
33. Seyyed Razi. Nahj al-Balagha. Wisdom 119, Tehran: Allameh Jafari Institute; 2012.
34. Tabataba'i SMH. Sonan al-Nabi. Translated by Ostadvali H. 9th ed. Tehran: Payam e Azadi. 2006.
35. Holy Quran; Surah At-Tawbah, Verse 82.
36. Gaisel JB. Happiness. Translated by Hejazi M. Tehran: Attar Publications. 2007. [In Persian]
37. Ponder C. The Law of Healing. Translated by Khoshdel G. Tehran: Peykan Publications. 2017.
38. Holy Quran; Surah Ar-Ra'd, Verse 21.
39. Motahhari M. Ensan va Iman [Man and Faith]. Qom: Islamic Publications Office. 1983.
40. Carnegie D. How to Stop Worrying and Start Living. Translated by Pakdel J & Mirzaei M. Tehran: Qasedak Saba. 1981.
41. Holy Quran; Surah Ibrahim, Verse 7.
42. Holy Quran; Surah At-Tawbah, Verse 103.
43. Seyyed Razi, Nahj al-Balagha. Sermon 91, Seyyed Razi, Tehran: Printing and Publishing of Allameh Jafari's Works.2001
44. Holy Quran; Surah Al-An'am, Verse 11.
45. Holy Quran; Surah An-Nahl, Verse 6.
46. Daneshi, S. Shadi va Nashat dar Manabe va Motoun-e Islami [Joy and Vitality in Islamic Sources and Texts]. Tehran: Khord Pajoochan Cultural and Artistic Institute.2006.
47. Holy Quran; Surah Al-A'raf, Verse 31.
48. Holy Quran; Surah Al-Baqarah, Verse 83.
49. Holy Quran; Surah An-Nur, Verse 58.
50. Holy Quran; Surah Hud, Verse 11.
51. Holy Quran; Surah Al-Baqarah, Verse 216.
52. Holy Quran; Surah Ash-Sharh, Verse 6.
53. Holy Quran; Surah Ash-Sharh, Verse 5.
54. Holy Quran; Surah Fatir, Verse 29.
55. Holy Quran; Surah Al-An'am, Verse 32.
56. Holy Quran; Surah Al-Hadid, Verse 20.
57. Holy Quran; Surah Ar-Ra'd, Verse 26.