



# زندگی با نشاط

## معیارهای قرآنی

محمدحسین قدیری  
مرکز فرهنگ و معارف قرآن

نسبتاً پایداری است که در سایه جهان‌بینی دینی، آثار و جاوه‌های مثبت بیرونی و درونی ایجاد می‌کند و با علم به نزدیک‌تر شدن به اهداف مشروع و مقبول حاصل می‌شود.

### نشاط و سعادت واقعی

قرآن در تمام توصیه‌های خود خدامحوری را اصل دانسته است و اصل نشاط و شادی را به عنوان امری فطری پذیرفته است. از نظر قرآن دنیا محل آزمایش است و به طور طبیعی و تکوینی برای همه افراد خوشی‌ها و ناخوشی‌ها وجود دارد. مطهرترین راه برای دست یافتن به شادی و نشاط، تن دادن به دستورهای اسلام و زندگی در سایه ایمان و عمل صالح است. انسان مؤمن در سختی‌ها با قناعت، رضای قیامت الهی و توقع پاداش بزرگ در آخرت، زندگی‌ای با نشاط دارد؛ زیرا می‌داند خداوند در آخرت به او شعور و ادراک مخصوص عطا می‌کند، از دیگر فریب شیطان را نمی‌خورد و با وسوسه‌هایش از مقام خود منزل پیدا نمی‌کند، قلب او متعلق به خداوند می‌گردد و تنها دستدار خدا می‌شود. اما افراد غیر مؤمن اگر در راحتی هم باشند، به سبب حرص، ترس از مرگ، نابودی اموال و قدرت، از زندگی خود لذتی نمی‌برند و طعم نشاط واقعی را نمی‌چشند: «مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أُرِئْتِي وَعَسَوْا يُؤْمِنُونَ فَلَنُحْيِيَنَّاهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (نحل: ۹۷) هر کس، مرد یا زن، عمل نیکی انجام دهد و ایمان داشته باشد، ما او را به زندگی پاکیزه زنده می‌کنیم و پاداش کارهایشان را بیش از آنچه

چرخ‌های صنعت شبانه‌روز می‌گردند تا چرخه نشاط انسان متوقف نشود. با این همه باز در اخبار می‌شنویم و می‌خوانیم که تشویش‌ها، استرس‌ها و غم‌ها، شدیدتر از قبل به سرزمین شادی‌ها و آرامش حمله کرده‌اند. اما به راستی نشاط را باید از کجا به دست آورد؟

جهان‌بینی الهی و قرآنی اکسیری است که مس زندگی را تبدیل به طلا و گنج و آرامش و نشاط می‌کند و به گونه‌ای خودکار به خواب، خوراک، معاشرت، ازدواج، تلاش، تحصیل و مشکلات آنها و حتی رنج و مرگ، معنا می‌بخشد. قرآن در نسخه‌های شفابخش خود ملاک‌های نشاط و شادابی و معیارهای آن را بیان داشته و ما در این مقاله می‌خواهیم با قرآن، پاسخ سؤال بالا را به دست آوریم.

### مفهوم نشاط

نشاط در لغت به معنی خوشی، شادی، خرمی، سرور، سرزندگی، خوشدلی، سبکی چالاک، تکاپو، فعالیت و جنب و جوش آمده و در قرآن از آن با کلمات مختلف و هم‌خانواده‌های آنها به شکل مستقیم و غیر مستقیم سخن به میان آمده است. نشانه‌های بیرونی نشاط در فرهنگ قرآنی به شکل تعاون، خوش رفتاری و خوش گفتاری، گشاده‌رویی، آراستگی و نظافت، شادابی جسم و تلاش و کار متعادل و ... نمود پیدا می‌کند و جلوه‌های درونی آن به صورت امید، خوش‌بینی، احساس ارزشمندی و هدفمندی، صبر، تحمل، افکار مثبت و واقع‌نگری تبلور می‌یابد. پس می‌توان گفت: «نشاط حالت انبساط لذت‌بخش، خرم

انجام داده‌اند، می‌پردازیم».

برخی از نشاطها خارج از فطرت انسان است و شرع و عقل آن را مردود می‌شمارند؛ مانند شادی‌های موقتی که بر اثر استفاده از مواد مخدر، مسکرات و قرص‌های غیر مجاز شادی‌بخش به وجود می‌آید و آسیب‌ها و ناراحتی‌های دنیوی و اخروی در پی دارد.

### معیارها و ابعاد گوناگون نشاط

در معیارها و آموزه‌های قرآن، نشاط تنها به یک سطح و یک بعد منحصر نیست و دارای سطوح گوناگون است.

#### ۱. شناخت و آگاهی

روح انسان میل به حقیقت‌طلبی دارد و به علم، تدبیر، تفکر، مشورت و وحی زنده است. قرآن با دعوت ما به این امور، می‌خواهد نشاط رسیدن به یقین و دانایی و دیگر اهداف مطلوب را به ما بچشاند. قرآن به هیچ وجه اجازه نمی‌دهد که شادی‌های افراطی و لهوی، لحظه‌ای بازار آگاهی را تعطیل کنند و پنجره واقع‌بینی را به روی انسان ببندند. بدین منظور، قرآن به تعدیل افکار و تصحیح بازرهای غلط می‌پردازد و با افزایش واقع‌بینی انسان، او را یاری می‌کند تا در مشکلات به جای فرار، درصدد حل مشکلات برآید و در پرتو زندگانی عاقلانه، به نشاط و طراوت بازگردند.

#### ۲. عاطفه

نشاطی مورد تأیید قرآن است که رابطه فردی انسان‌ها را به هم نزند، باعث سنگدلی نشود، فرد را از انفاق و ایثار و محبت باز ندارد، دیگران مورد اذیت و آزار قرار نگیرند و پیوند عاطفی خدا و انسان را که عالی‌ترین پیوند است، قطع نکند. طبق نظر روان‌شناسان ارتباط میان انسان‌ها از عوامل مهمی است که به تشکیل شخصیتی سالم و با نشاط و تحقق امنیت خاطر و آرامش انسان کمک شایانی می‌کند.

#### ۳. هیجان

هیجان‌های شدید شادی، باعث قهقهه، سرمستی، غفلت، جرم، گناه و ... می‌شوند و نشاطی که این‌گونه هیجان‌ها را داشته باشد، خارج از معیارهای قرآنی است. بدین جهت، هیجان‌های نشاط، کاملاً باید مهار شوند و بر اثر آن شعور و آگاهی تعطیل نشود و به واقع‌بینی انسان که از جمله آن توجه به زندگانی اخروی و معاد است، آسیب نرسد و نشاط و سرور این دنیا باید در آخرت استمرار یابد. از نظر قرآن، نشاطی که عذاب به همراه دارد، شادی لحظه‌ای و آنی است. خداوند درباره افرادی که در دنیا مشغول شهوات و لذت‌های دنیوی بوده‌اند، می‌فرماید: این افراد در حالی که نامه عملشان را از پشت سر او با دست چپ دریافت می‌کنند و بر هلاکت خود آه و حسرت بسیار می‌کنند، به سوی آتش دوزخ می‌روند، آنها در بین افراد خود مسرور و مغرور بودند.

#### ۴. اجتماع

انسان موجودی است اجتماعی و قرآن نیز او را از گوشه‌نشینی منع کرده و خواسته است که او همراه با اجتماع و خانواده به کمال برسد و از نشاط اجتماعی بهره‌مند شود. نشاط‌هایی که بر پایه منفعت‌طلبی، اصالت لذت و خودخواهی (طمع، حرص، جاه و مال) است، چرن اجتماع را از انسان سلب می‌کند و منجر به افسردگی و تشویش می‌شود، از نظر اسلام مردود است. همچنین ازدواج میان افراد متدین توأم با خوشی و شادمانی است و سبب ایجاد آرامش روحی و روانی در

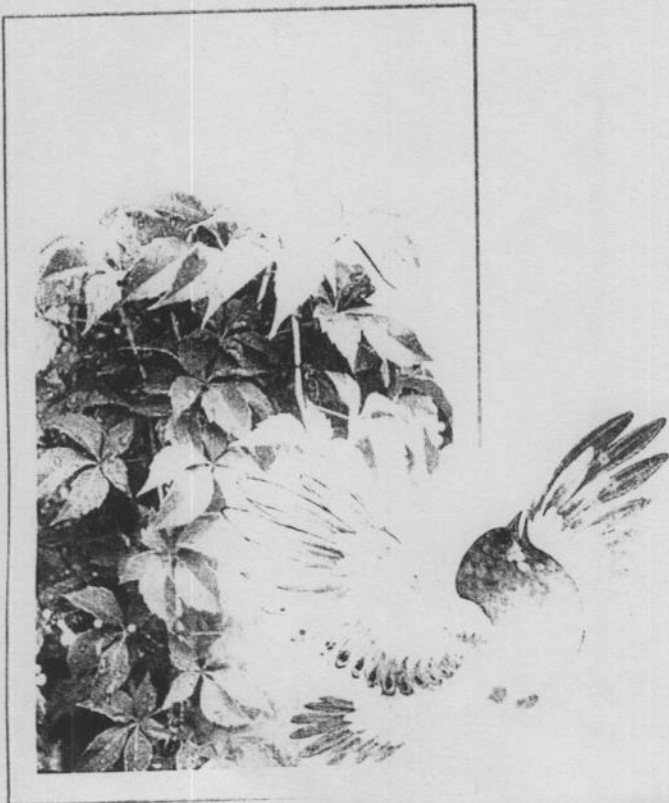
فرد و خانواده می‌شود.<sup>۱۰</sup>

#### ۵. حرکت

زندگی مملو از خوشی‌ها و ناخوشی‌ها، فرازها و نشیب‌ها و شادی‌ها و غم‌هاست. در بیش قرآنی انسان در همه این حالات امتحان می‌شود و نشاط و شادی نباید انسان را از این امتحان الهی غافل کند. انسان باید برای رسیدن به موفقیت و کمال تلاش کند و بداند که در پس سختی‌های دنیا، آسانی دنیا و آخرت است. نشاطی که مانع تکاپو و جنب و جوش انسان شود، از نظر قرآن مردود است. قرآن می‌فرماید از نشانه‌های خدا این است که شب را برای آرامش، [نشاط] و استراحت قرار داده و روز را برای کار همراه با نشاط<sup>۱۱</sup>. اگر انسان بتواند در کار مورد علاقه‌اش نشاط خود را حفظ کند، استعدادها و خلاقیتش شکوفا می‌شود. امروزه در کنار درمان بیماری‌های روان، از کار درمانی برای بازگرداندن، شادی و نشاط بیماران روحی کمک می‌گیرند؛ زیرا اگر کار و تلاش مطابق علاقه، استعداد و میل فرد باشد، باعث می‌شود که فرد با توانایی‌های خود، و به‌رو شود، به ابعاد مثبت وجودیش توجه بیشتری داشته باشد<sup>۱۲</sup>، و احساس عزت نفس (ارزشمندی)<sup>۱۳</sup> و اعتماد به نفس<sup>۱۴</sup> کند.

#### ۶. عبادت

عبادت حقیقی وقتی است که بنده عاشقانه و عارفانه به سمت معبود خود برود و تنها او را بپرستد. نشاط و شادی‌ای که مانع اصل عبادت یا عبادت صحیح شود، از نظر قرآن بی‌نشاطی و عذاب را به همراه دارد<sup>۱۵</sup>. الکسیس کارل می‌گوید: «نماز سبب ایجاد نشاط معنوی مشخصی در انسان می‌گردد و همین حالت است که احتمالاً منجر به شفای سریع برخی بیماران در زیارتگاه‌ها و معابد می‌شود<sup>۱۶</sup>». دائماً فکر و ذهن عبادت‌کننده، مشغول تفکر، عبادت و ذکر است و به همین سبب او از افکار منفی آزاد است و همین باعث شادابی است.





بومئذ ناعمه، لاخوف عليهم و لا هم يحزنون، لا تحزن، لا تياسوا، لا تقنطوا و ... که برخی از آنها به حقا و بازگشت به نشاط و شادی و آرامش اشاره دارد.

۴. رک: مختصر تفسیر المیزان، کمال مصطفی شاکر؛ تفسیر کنز الدقائق، ج ۷، ذیل آیه ۹۷ سوره نحل.

۵. آیاتی که شراب را حرام می‌داند و ما را از لهو و لعب باز می‌دارد، اشاره به این امر دارد.

۶. آیاتی که بیان می‌کند زندگی به دنیا ختم نمی‌شود و یا معادی در کار است، در واقع افکار غلط ما را تصحیح می‌کنند.

۷. رک: تفسیر نور، آیات ۷۶ به بعد سوره قصص، داستان قارون، ص ۱۱۸-۱۲۷ و نیز رک: آیه ۱۸ لقمان «وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» از روی تکبر صورت خود را از مردم بازگردان و از روی غرور و شادی زیادی روی زمین راه نرو».

۸. رک: قرآن و روان‌شناسی، ص ۲۸۲.

۹. انشقاق ۹/ و ۱۳: «... إِنَّهُ كَانَ فِي أَهْلِهِ مُشْرُورًا».

۱۰. فصلنامه حوزه و دانشگاه، شماره ۲۹، مقاله «روان‌شناسی دین»، دکتر فرامرز سهرابی و نیز: نقد و نظر، سال نهم شماره ۳۳ و ۳۴، سال ۱۳۸۳، «دین و بهداشت روان»، ص ۲۸.

۱۱. قصص/۷۲.

۱۲. امروزه در روان‌شناسی این طرح زیر عنوان کار درمانی (Occupational Therapy) مطرح است.

۱۳. Self-esteem.

۱۴. Self-confidence.

۱۵. آیات زیادی به این امر اشاره دارد؛ مثلا آیه ۳۸ سوره نساء می‌فرماید: افراد متکبر و فتنه‌فرورش، برای تمجید و منح و نشاط کاذب، دیگران، اموالشان را انفاق می‌کنند.

۱۶. قرآن و روان‌شناسی، دکتر محمد عثمان جنتی، ترجمه عباس عرب، نشر بنیاد پژوهش‌های اسلامی، چاپ ۵، سال ۱۳۸۱، ص ۳۹۴.

۱۷. رک: بقره/۱۶۰، اعراف/۳۱، ۳۲ و ۱۶۰؛ شعراء/۱۶۵ و ۱۶۶؛ اعراف/۸۰ و ۸۱؛ نمل/۵۵؛ مؤمنین/۵ و ۷؛ آل عمران/۱۴؛ کهف/۳۱؛ دهر/۲۱؛ غافر/۷۹ و ۸۰؛ انعام/۱۴۲.

۱۸. زمر/۵۴.

۱۹. توبه/۲۰. نیز خداوند در مدح جهادگران می‌فرماید: افراد مجاهد را بر افرادی که تن به جهاد نمی‌دهند و راحتی اختیار می‌کنند برتری داده است. رک: نسا/۹۵.

مدل نسازد، بلکه انسان همواره باید میان خوف و رجا باشد. توبه از آنجا که احساس گناه را برطرف می‌کند، مورد توجه روان‌درمانگران قرار گرفته و ابزار مناسبی برای رجوع به نشاط فطرت است.

#### ۸. سیاست

در فرهنگ قرآن سیاست با دیانت عجین است و فرد حق ندارد برای حفظ شادی و نشاط، خود از جهاد فرار کند و در برابر مسائل مسلمین بی‌تفاوت باشد<sup>۹</sup>. او باید با تزویج بنیة سپاهیان اسلام، به خود و آنها نشاط بخشد و با روحیه‌ای بالا و امید به کمک حق، به مبارزه با باطل برخیزد.

#### ۹. اقتصاد

فرد نمی‌تواند برای شادی و نشاط خود، متوسل به ربا، رشوه و کلاهبرداری شود؛ چون اسلام اجازه نمی‌دهد کسی حق دیگری را بدون اجازه او سلب کند و به فرد مظلوم ضرر برسد و با بی‌نشاطی و غمگینی فردی دیگر، نشاط و شادی برای خود فراهم سازد؛ حتی اسلام به دادن خمس، زکات، صدقه، قرض و ... سفارش کرده تا مؤمنان در دیگران شادی و نشاط به وجود آورند.

#### پی‌نوشت‌ها

۱. فرهنگ دهخدا.

۲. فرهنگ معاصر، نجفعلی میرزایی.

۳. برخی از آنها از بن‌قبل‌اند: سرور، فرح، امن، سکینه، طمانینه، سلامت قلب، رجا، لا تقنطوا، وجوه