

شالی و نشاط در سبک
زندگی اسلامی

رضاعلی کرمی

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

سرشناسه	:	کرمی، رضاعلی، ۱۳۳۹ -
عنوان و نام پدیدآور	:	شادی و نشاط در سبک زندگی اسلامی
مشخصات نشر	:	قم: قلمگاه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۸ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۱۰۰۹-۴
سمیت و دست‌نویسی	:	فیای مختصر
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.niai.ir قابل دسترسی است
یادداشت	:	کتابنامه.
شماره کتابشناسی	:	۳۸۶۸۸

شادی و نشاط در سبک زندگی اسلامی

رضاعلی کرمی

مجدد رضا منصفی سروندانی

انتشارات قلمگاه

شماره ۱۳۹۴ / نوبت اول

جلد ۱۰۰۰

علیرضا رمضان

علی قاسمی

مؤلف:

ویراستار:

ناشر:

چاپ:

شمارگان:

طراح جلد:

صفحه آرا:

نشانی: قم- بلوار امین- روبروی دبیرستان صدر- مؤسسه میعاد، ندیشه اسلامی

تلفن: ۰۲۵ - ۳۲۹۳۱۰۵۹

تلفکس: ۰۲۵ - ۳۲۹۰۶۵۴۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۱۰۰۹-۴

حقوق چاپ و نشر محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل اول	۱۱
آثار مثبت شادی و نشاط در زندگی	۱۱
معنی لغوی فرح	۱۳
معنای لغوی شادی و تفریح	۱۵
آثار مثبت شادی و نشاط در زندگی	۱۵
۱. شادی سبب لذت بردن از نعمت‌های الهی میشود	۱۵
۲. شادی سبب سلامت جسم و آسایش روان میشود	۱۶
۳. شادی سبب نزدیکتر شدن اعضای خانواده به هم میشود	۱۶
۴. شادی امنیت اجتماعی را بالا میبرد	۱۶
۵. افراد شاد در بهای شادی را به روی دیگران نیز می‌گشایند	۱۷
۶. شادی رشد کار و رونق اقتصادی را به همراه می‌آورد	۱۸
۷. شادی با رشد معنویت رابطهای دوسویه دارد	۱۸
۸. شادی، جرئت و جسارت را جایگزین ترس و انفعال میکند	۱۸
۹. شادی سبب خلاقیت و نوآوری میشود	۲۰
۱۰. شادی سبب موفقیت میشود	۲۱

فصل دوم ۲۳

شادیهای کاذب؛ وسیله دفاعی یا فرار از وضعیت طبیعی؟ ۲۳

آثار و آفات شادیهای کاذب ۲۷

۱. شادی برآمده از قرصهای روانگردان ۲۷

۲. شادی برآمده از مصرف مشروبات الکلی ۲۸

۳. شادی برآمده از رابطه با نامحرم ۳۱

۴. شادی برآمده از شوخیهای تمسخرآمیز ۳۴

۵. شادی برآمده از موسیقی عَنا ۳۶

شریط شادی اصیل در اسلام ۴۱

۱. شادی و شادی با مستی، غرور و شهوت همراه نباشد ۴۱

۲. شادی با سبکی و ناشکری خداوند همراه نباشد ۴۲

۳. شادی با گناه قمار آلوده نشود ۴۳

۴. شادی به قیمت انکار نبوات و نباشت ثروت نباشد ۴۵

۵. رعایت تقوا در کنار شادی ۴۷

۶. نشاط و شادی فقط برای دنیا نباشد ۴۷

۷. صبر همراه با شادی و نشاط باشد ۴۹

۸. لذت شادی با لهو و لعب همراه نباشد ۵۰

۹. شادی و نشاط به دور از گناه و معصیت باشد ۵۱

۱۰. شادی منجر به آزار و اذیت دیگران نشود ۵۲

۱۱. نشاط و شادی برآمده از تمسخر دین نباشد ۵۳

فصل چهارم ۵۵

مهارتها و عوامل شادی و نشاط ۵۵

الف) بسترها و مهارتهای لازم برای ایجاد شادی و نشاط ۵۷

ب) روحیهی شاد در محیط زندگی، به چه عواملی بستگی دارد؟ ۷۵

ج) عوامل ایجاد نشاط و شادابی روحی ۷۸

فصل پنجم	۱۲۵
موانع شادی و نشاط	۱۲۵
۱. نداشتن برنامه‌ریزی برای خواب	۱۲۷
۲. خرافات و اوهام	۱۲۹
۳. عدم توجه به تفریح از نگاه اسلام	۱۲۹
۴. شوخی و مزاح مذموم	۱۳۴
در زبان روایات دوگونه شوخی و مزاح توصیف شده است:	۱۳۵
الف) مزاح روح	۱۳۵
ب) مزاح مذهب	۱۳۵
۵. دزدان فرصه‌ها:	۱۳۷
الف) تعارفات بی‌بند و بست	۱۳۷
ب) گفتگوهای تلفنی سبده و اراز مدت	۱۳۸
ج) ملاقات‌ها و دیدارها	۱۳۸
د) حذف و یا تنظیم اطلاعات و مطالب	۱۳۹
ه) خودخواهی و خودمحوری	۱۳۹
و) فشار و تراکم انرژی و عدم پخش آن	۱۴۰
ز) عدم اولویت‌بندی کارها	۱۴۱
ح) نوع نگرش به فرصتها	۱۴۱
منابع	۱۴۷

مقدمه

دین اسلام شادی و شاط را رکنی مهم در زندگی می‌داند و همواره بر آن تکیه می‌کند. در قرآن، پیوند ناگسستنی میان شادی، بشارت، تکامل و رشد ایمان برقرار است. خداوند در سوره مبارکه‌ی توبه می‌فرماید:

﴿وَإِذَا مَا أُنْزِلَتْ سُورَةٌ فَمِنْهُمْ مَنِ يَقُولُ إِنَّمَا ذَا بُرْهَانٍ فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فزادتهم إيماناً وهم يستبشرون﴾^۱

و هنگامی که سوره‌ای نازل می‌شود، بعضی از آنان (به دیگران) می‌گویند: «این سوره، ایمان کدام یک از شما را افزون ساخت؟» (به آن‌ها بگو): اما کسانی که ایمان آورده‌اند، بر ایمانشان افزوده و آن‌ها (به فضل و رحمت الهی) خوشحال‌اند.

خداوند رابطه‌ی تنگاتنگ میان شنیدن قرآن و شادی انسان، و در نتیجه ایمان برقرار می‌کند و در سوره‌ی مبارکه‌ی توبه به این نکته التفات می‌دهد که هرگاه انسان‌ها نوای قرآن را بشنوند، احساس شادی و سرور می‌کنند و این پدیده نشانه‌ی رشد ایمان است، چنان‌که می‌فرماید:

۱. سوره‌ی توبه، آیه‌ی ۱۲۴.

﴿فَزَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ﴾^۱

تنها وجود برنامه‌ها و تعلیمات حیات‌بخش اسلام برای سعادت فرد یا جامعه کافی نیست، بلکه آمادگی افراد نیز شرطی اساسی است. همچنان که باران، شور و نشاط را به باغستان‌ها و گلستان‌ها هدیه می‌کند، آیات قرآن نیز سرور و شادمانی را بر دل مؤمنان جاری می‌کنند. کسانی که قلبی رشاد از ایمان و عشق به خداوند دارند، هر آیه‌ی قرآن را چونان کلاسی می‌بینند و از سنای روحانی آن درس جدیدی می‌آموزند.

بنابراین انسان کامل میسر نیست، مگر این که شخص در سایه‌ی تعالیم اسلام، زندگی شاد و پرشوری داشته باشد و این شادی را به مثابه نشانه‌ای از ایمان به دیگران براه‌اندازد. دین اسلام تمهیدات مختلفی را برای ورود شادی به زندگی انسان‌ها در نظر گرفته است که در ادامه سعی می‌کنیم در قالب احادیث و روایات آن‌ها را بیشتر نمایان کنیم. برای این کار لازم است مقداری دانش خود را از سبک و نشاط افزایش دهیم و بدانیم که پدیده‌ی شادی چه برکاتی دارد و از لحاظ تربیتی، تاریخی و فرهنگی چگونه پدیدار می‌شود و برای شاد بودن چه مهارت‌هایی را باید آموخت.