

شادی و نشاط از دیدگاه فقه با رویکردی بر نظر امام خمینی (س)

زهرا فهرستی^۱

مهری توتونچیان^۲

چکیده: شادی و فرح از جمله نیازهای روحی و روانی انسان است و می‌تواند همه جنبه‌های شخصیت او را در حال و آینده، دستخوش تغییر و تحول کند. افزون بر این، این عنصر حتی می‌تواند بر حیات اخروی انسان نیز تأثیر مثبت یا منفی بسیاری داشته باشد؛ لذا مقوله شادی در متون دینی اسلام مطرح شده است. به این معنا که هم قرآن و هم پیامبر اعظم (ص) و معصومین - علیهم السلام - توجه شایسته‌ای به این مقوله داشته‌اند و در ادامه مسیر معصومین عظام عالمان فرهیخته‌ای بودند و هستند که به این مقوله پرداخته‌اند، که از میان این عالمان می‌توان اندیشه امام خمینی درباره شادی و نشاط را تبیین کرد. بدون تردید، حالات و کردار و گفتار ایشان بهترین اسوه و الگو برای ره‌پویان حقیقت و انسانیت است.

این مقاله با هدف آشنایی با دیدگاه‌های امام خمینی در زمینه شادی و ارائه الگوهای اخلاقی و دینی در این زمینه تهیه و تدوین شده است. که ضمن بهره‌گیری از کلام و آثار ایشان با نگاهی به متون اسلامی و دینی، شادی و نشاط را از جنبه‌های مذهبی - اسلامی بررسی و ارزیابی کرده و مؤلفه‌های نشاط را برشمرده‌ایم. سپس نشاط را در مبانی عرفانی ایشان ذکر کرده و تأثیر آن بر روند زندگی فرد و نمودهای فکری و عملی آن شرح داده‌ایم. همچنین در بخشی دیگر به آسیب‌شناسی نشاط و شادی در کلام ایشان پرداخته‌ایم.

کلیدواژه‌ها: شادی، نشاط، شادکامی، عرفان، آسیب‌شناسی.

۱. استادیار گروه فقه و حقوق اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی. E-mail:fehrest41@yahoo.com

۲. دانش‌آموخته مقطع کارشناسی ارشد رشته فقه و مبانی حقوق اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی. E-mail:h-mahbodi@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۱۱/۸

تاریخ ارسال: ۱۳۹۲/۹/۱۱

مقدمه

شادی و نشاط از احوال آدمی است که در سیر انسان به کمال نقش تعیین کننده‌ای دارد. مقصود از کمال انسان این است که هیچ یک از استعدادها و خواسته‌ها و امیال و احوال او سرکوب نشود و تمام آنها در مسیری رو به تعالی باشند. معصومین^(س) و عالمان فرهیخته برای رسیدن انسان به کمال مطلوب و ارائه تئوری‌های عملی زندگی توجه جدی داشته‌اند. از خیل عظیم این عالمان امام خمینی به حق شیوه امامان معصوم^(ع) را در پیش گرفته و همانند سایر موضوعات در موضوع شادی نیز مشی آن بزرگواران را طی کرده است. نکته بسیار جالب این است که این بزرگان تنها در موارد و مواقع به ظاهر شادی، شادی و نشاط را از خود بروز نمی‌دادند، بلکه حتی در موارد غم و اندوه نیز چنین برخوردی با قضایا داشته‌اند. اگر نیم نگاهی به زندگی امام خمینی داشته باشیم خواهیم دید که ایشان در تمام مراحل زندگی هیچ‌وقت از این مقوله غفلت نورزیده است. ایشان روحیه با نشاط و سالمی داشتند که در طی مدت حیات پر برکتشان، دستخوش تحول و دگرگونی خاصی نگشته‌است. که این سلامت روحی و روانی ایشان نشأت گرفته از ایمان و توکل بر خداوند سبحان است.

به هر حال امروزه شادی و نشاط بیشتر از هر زمان دیگری ضرورت دارد. بنابراین، در این مقاله نظر امام خمینی را مورد تحلیل قرار داده و زوایای آن را بررسی می‌کنیم. مقصود ما در بررسی و تحلیلی که از «شادی و نشاط» به دست خواهیم داد و آن را در سیره عملی امام خمینی کندو کاو می‌کنیم، آن روحیه‌ای است که رضایت خداوند متعال را در بردارد؛ نه جشن و شادی که به هر دلیلی انسان تحصیل می‌کند. و هدف این نوشتار بازخوانی نظرات امام خمینی و آشنا کردن مخاطبان با نظرات ایشان از جمله شادی و نشاط و همچنین توجه دادن آنها به اهمیت شادی و نشاط و تذکر آثار تخریبی آن در صورت عدم توجه به آن و نیز رفع توهم عدم توجه امام خمینی به شادی و نشاط که متأسفانه از بعضی افراد شنیده می‌شود؛ و ایجاد رابطه عمیق و دقیق جوانان با اندیشه‌های امام خمینی است.

۱) معنا شناسی شادی و نشاط

۱-۱) تعریف لغوی شادی

در لغت‌نامه دهخدا، در ادامه لغت شادی چنین آمده است: «حالت مثبتی که در انسان به وجود می‌آید و در مقابل غم و اندوه قرار دارد.» دهخدا در همین کتاب، شادی را به شادمانی، خوشحالی، مسرت، نشاط و طرب تعریف کرده است. همچنین توضیح می‌دهد شادی حالتی است که در مقابل سوگ قرار دارد و معمولاً منجر به رفتاری می‌شود که به آن حالت، شادیکنان گفته می‌شود؛ یعنی فرد در حال شادی کردن است (دهخدا ۱۳۷۳ ج ۱۳: ۱۹۸۷).

معادل شادی در عربی، «فرح» به معنای خوشحالی یا لذت‌های زودگذر است. بیشترین کاربرد آن، در لذت‌های جسمانی است. خاستگاه این حال انفعالی را باید در نیروی شهوانی جست. نشاط به فتح نون نیز از معانی شادی، شادمانی، خوشی و خوشحالی است. در لغت عرب درباره نشاط چنین آمده است: «نشاط در مقابل کسالت و تنبلی است که به معنای رغبت و میل به کار داشتن است و کاری را با طیب نفس و رغبت انجام دادن و با چالاکی به کار پرداختن» (ابن منظور ۱۴۰۸ ج ۷: ۴۱۳).

خوب است پس از تبیین لغوی مفهوم شادی، به بیان این نکته پردازیم که میان «شادی» و «شادکامی» تفاوت‌هایی است. مهم‌ترین تفاوتی که میان شادکامی و شادی وجود دارد، این است که «شادکامی» به قضاوت مثبت برآیند میزان مطلوبیت فرد از کیفیت زندگی و رضایت از آن گفته می‌شود. از شادکامی به «سعادت» تعبیر می‌شود، درحالی که «شادی»، بروز ظاهری لحظه‌های شادکامی است که نوعاً همراه با هیجان و احساسات فرد است.

۱-۲) تعریف اصطلاحی شادی

باید توجه داشت که تعریف دقیقی از شادی در دست نیست. آنچه به عنوان تعریف شادی گفته شده، تبیین حقیقت آن نیست؛ بلکه اشاره‌ای اجمالی به مفهوم آن، یا بیان مبادی (زمینه‌ها) یا آثار و نشانه‌های آن است، مانند اینکه: شادی، عبارت است از ضد اندوه (ابن فارس ۱۳۹۹: ۸۳۵). شادی، عبارت است از مجموع لذت‌های بدون درد (آیزنگ ۱۳۷۵: ۴۲، ۱۷۹). شادی، احساسی است که از حس رضایتمندی و پیروزی به دست می‌آید (ریو ۱۳۸۱: ۳۶۷).

سرور، حالت خوش و لذت‌بخشی است که از علم و آگاهی به اینکه یکی از هدف‌ها و آرزوها، انجام یافته‌است، یا انجام خواهد یافت، به انسان دست می‌دهد (مطهری ۱۳۸۶ ج ۲: ۶۶).

حسّ شادی، ترکیبی است از عواطف مثبتی چون، خوشحالی، هیجان، و برانگیختگی حسّی، با این شرط که عواطف منفی، مانند، احساس ملال، بی‌علاقگی و افسردگی نیز در پایین‌ترین حدّ ممکن باشند. بنابراین، شادی یعنی، بالا بودن عواطف مثبت، همراه با پایین بودن عواطف منفی (آرگایل ۱۳۸۵: ۱۴، ۲۵).

با نگاهی به تعاریفی که برای شادی ارائه شده، معلوم می‌شود که حسّ شادی، مانند دیگر احساسات انسان، با لفظ، قابل تبیین و تفسیر نیست، و تنها کسی می‌تواند حقیقت آن را درک کند که دارای این حس است. از این رو، در واقع، راهی برای تعریف آن جز اشاره به مقارنات، مبادی، آثار و لوازم آن وجود ندارد. اگر بخواهیم شادی را با آثار و لوازم آن تعریف کنیم، قطعاً یکی از دقیق‌ترین و کوتاه‌ترین تعاریف، سخنی است که از امام علی^(ع) در این باره نقل شده که می‌فرماید: «السُّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ، وَيُثِيرُ النَّشَاطَ» (آمدی ۱۳۶۰ ج ۲: ۱۱۳ ح ۲۰۲۳). شادی، دل را باز می‌کند و موجب نشاط می‌گردد.

بر پایه این سخن، سرور و شادی، حالتی است که در اثر آن، اولاً دل و جان انسان باز می‌شود، یعنی آدمی در درون احساس گسترده‌گی و آسایش می‌کند؛ ثانیاً، موجب نشاط، سرزندگی و آمادگی روحی برای کار و تلاش بیشتر می‌گردد. ایشان در مقابل، درباره غم و اندوه نیز می‌فرماید: «الْغَمُّ يَقْبِضُ النَّفْسَ وَيَطْوِي الْإِنْبِسَاطَ» (آمدی ۱۳۶۰ ج ۲: ۱۱۴ ح ۲۰۲۴). اندوه، تنگنای روانی ایجاد می‌کند و انبساط خاطر را از بین می‌برد.

با الهام از دو روایت یاد شده، در تعریف شادی، به این تعریف می‌توان دست یافت: شادی، عبارت است از هیجانات مثبت درونی که انقباض روانی را از بین می‌برد و موجب انبساط خاطر و نشاط و پویایی می‌گردد. برعکس، هیجانات منفی که انبساط خاطر را زایل می‌کنند و انسان را در تنگنای روحی و فشار روانی قرار می‌دهند، نشاط را از انسان سلب می‌نمایند.

۲) معنی و مفهوم نشاط

ابن فارس، در تعریف ماده «نشط» از دو واژه اهتزاز و حرکت استفاده می‌کند و «نشاط» را حالتی شناخته شده در انسان می‌داند که به دلیل وجود اهتزاز و حرکت در آن، چنین واژه‌ای برای بیان آن انتخاب شده است. وی در توصیف این حالت، از واژه «تفتح» نیز استفاده کرده که به معنای گشودگی و انبساط نفس است (ابن فارس ۱۳۹۹: ۹۵۴). فراهیدی در کتاب *العین*، از اصطلاح «طیب

النفس» استفاده کرده و بر اساس آن، ماده نشاط را به معنای آمادگی و سرزندگی برای انجام دادن کار و مانند آن می‌داند (فراهدی ۱۴۰۹ ج ۶: ۲۳۷). بنابراین، نشاط به حالتی از برانگیختگی، هیجان، سبک‌بالی، بسط نفس، گشودگی و سرزندگی روحی و روانی گفته می‌شود که در عمل، موجب تحرک و پویایی انسان می‌گردد و ضد خمود، سنگینی، بی‌حالی، قبض نفس و کسالت روحی و روانی است که موجب رکود و ایستایی می‌گردد.

شادی و نشاط ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند، به گونه‌ای که شادی را می‌توان یکی از عوامل نشاط دانست. حضرت علی^(ع) می‌فرماید: «السُّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ وَيُثِيرُ النَّشَاطَ»؛ شادی باعث انبساط خاطر و سبب نشاط انسان می‌شود (آمدی ۱۳۶۰ ج ۱: ۱۰۷ ح ۲۰۴۵). در بیشتر اوقات، این دو واژه را به یک مفهوم در نظر می‌گیرند، ولی میان این دو حالت روانی انسان، تفاوت وجود دارد. شادی که معادل عربی آن، فرح و سرور است، به معنای خوشحالی و خشنودی است که نمود آن بیشتر در خنده و تبسم است، ولی نشاط و شادابی به معنای سرحال بودن و سرزندگی و میل و رغبت به کار داشتن است که در فعالیت و تکاپو آشکار می‌شود. دلیل ما بر این تفاوت، روایت‌های زیر است که با تکیه بر آنها می‌توان به روشنی به گونه‌گونی این دو واژه رسید:

۱. امام جعفر صادق^(ع) می‌فرماید: «یکی از لشکریان عقل، نشاط، ضد آن — یکی از لشکریان جهل — کسالت است و شادی ضد آن اندوه است» (کلینی ۱۳۸۹ ج ۱: ۲۰).

امام در این روایت، شادی و نشاط را جدای از یکدیگر بیان کرده و هریک را از لشکریان عقل به شمار آورده است.

۲. حضرت علی^(ع) می‌فرماید: «به عمل [خود] ادامه بده، چه در حال نشاط و چه در حال سستی و کاهلی» (مجلسی ۱۴۰۳ ج ۷۷: ۲۳۸).

این روایت‌ها، نشاط را در برابر کسالت بیان کرده‌اند. بنابراین، از مقابله این واژه‌ها درمی‌یابیم که در روایت‌ها، نشاط به معنای سرزندگی، فعالیت، جنب و جوش و حال و حوصله داشتن برای کارها، به‌ویژه انجام عبادت است. افزون بر اینکه از معنای لغت نیز می‌توان به این دوگانگی دست یافت: «نَشِيطٌ» (نشاط) یعنی سرزنده بودن، بانشاط بودن، پرکار بودن، شاد بودن، خوش بودن (یا شدن)، تحرک داشتن، پرشور بودن، ذوق و شوق داشتن؛ و «النَّشَاطُ فِي» یعنی فعال بودن، پرجنب و جوش بودن، نیرو به خرج دادن؛ و «النَّشَاطُ لَ» یعنی علاقه داشتن، هیجان داشتن (نسبت به کاری)، ذوق و شوق به خرج دادن (آذرنوش ۱۳۷۹: ۶۹).

۳) مفهوم شناسی نشاط از منظر امام خمینی

نشاط و شور چیزی است که در افعال انسان دارای سلامت روان، ظاهر می‌شود. انسانی که دارای طمأنینه و آرامش باشد مصداق بارز انسان با نشاط است. مردم جامعه هر زمانی که از امنیت و آرامش روحی و روانی برخوردار باشند، می‌توان گفت که مردمانی با نشاط هستند. و این نشاط و سرور قلبی است که زندگی انسان را متعادل می‌کند. امام خمینی شخصیتی بودند که سرشار از نشاط و سلامت روحی بوده و این روحیه سرشار از عشق الهی، در برهه حساس تاریخی کشورمان، به ملت ایران تزریق می‌شده، تا پا بر جا و استوار بمانند (علوی ۱۳۹۰: ۱۰۰).

عده‌ای را عقیده بر آن است که انسان سعادتمند و با نشاط کسی است که از هر رنج و اندوهی رها باشد. در این دیدگاه، باید از هر آنچه سبب اندوه می‌گردد، گریخت و به ساحل امن و قله‌های رفیع شادی و مظاهر سرور و بهجت دست یازید. اما امام، نشاط و سرور را اینگونه تعریف می‌کنند: «آنچه مایه نجات انسان‌ها و آرامش قلوب است، وارستگی و گسستگی از دنیا و تعلقات آن است که با ذکر و یاد دائمی خدای تعالی حاصل شود» (امام خمینی ۱۳۸۵ ج ۱۸: ۵۱۱-۵۱۰؛ علوی ۱۳۹۰: ۵۹). امام خمینی از نشاط به معنی نشاط روحی و تازگی آن معنی می‌کند و نفس فاقد نشاط را در انجام عبادات ناکام می‌شمارد. ایشان می‌فرمایند:

پس، وقتی را که برای عبادت انتخاب می‌کند وقتی باشد که نفس را به عبادت اقبال است و دارای نشاط و تازگی است و خستگی و فتور ندارد، زیرا که اگر نفس را در اوقات کسالت و خستگی وادار به عبادت کند ممکن است آثار بدی به آن مترتب شود که از جمله آنها آن است که انسان از عبادت منصرف شود و تکلف و تعسف آن زیاد گردد و کم باعث تنفر طباع نفوس شود. و این علاوه بر آن که ممکن است انسان را بکلی از ذکر حق منصرف کند و روح را از مقام عبودیت که منشأ همه سعادات است برنجانند... (امام خمینی ۱۳۸۰: ۲۳).

این نگرش امام خمینی، تقرب جستن به خداوند سبحان و اتصال به ملکوت از طریق نماز با روحیه نشاط و شادی، در اصل بکارگیری روش درونی و خلاق یعنی فراهم آوردن موقعیت‌های خوشایند در درون است که انسان را برای پیوستن صادقانه به ملکوت اعلیٰ کمک می‌کند. در آموزه‌های تربیتی امام خمینی، داشتن نشاط روحی سبب می‌گردد تا قدری از اسرار عبادات برای انسان مکشوف گردد (علوی ۱۳۹۰: ۶). امام خمینی، ذکر حقیقی خدا را، مایه آرامش و سعادت

ابدی می‌داند و می‌فرماید: «آنچه همه را مطمئن می‌کند و آتش فروزان نفس سرکش و زیادت طلب را خاموش می‌نماید وصول به او است، و ذکر حقیقی او - جلّ و علا - چون جلوۀ او است. استغراق در آن، آرامش بخش است. *أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ*» (امام خمینی ۱۳۸۵ ج ۱۶: ۲۱۲).

۴) دیدگاه‌های مختلف در رابطه با شادی

نشاط و آرامش در فطرت بشر نهفته است؛ و آدمیان برای رسیدن به آن از هیچ کوششی دریغ نمی‌ورزند؛ و بر این اساس، دیدگاه‌های متعددی در خصوص شادی و نشاط ارائه شده‌است؛ که در اینجا به تعدادی از این نظریه‌های مطرح شده اشاره می‌کنیم.

۴-۱) شادی از دیدگاه دین

بر آیند برداشت‌های اندیشمندان مسلمان از شادی، آن است که واژه‌های سرور، شادی، نشاط، فرح و شادمانی، دسته‌ای از عواطف ارزشمندی هستند که خداوند به منظور حفظ بقای انسان در وجود او نهاده است. ارمغان دین برای بشر شادی، بهجت و سرور به معنای واقعی و عمیق آن است. دین، هم بشر را با شادی واقعی آشنا کرده و هم راه رسیدن به آن و بهره‌مندی کامل از آن را پیش روی او نهاده است. نگاهی گذرا به تعالیم دینی نشان می‌دهد، شادی و سرزندگی از آثار ایمان مذهبی است، چرا که مذهب بر زمینه‌های پیدایش شادی سفارش کرده و نشانه‌هایش را ستوده است. نداشتن نگرانی و اضطراب و غم و اندوه و رسیدن به اطمینان قلبی اساس هر نوع شادی است، و این ممکن نیست مگر با ایمان به قدرت مطلق که سرچشمه همه نیکی‌هاست. شادی، رفتاری است که باعث انبساط خاطر فرد می‌شود و از نیاز حیاتی که سلامتی عاطفی او را به دنبال دارد، حکایت می‌کند. در اسلام، شادی حالت ابتهاج و نشاطی است که تحت تأثیر عوامل مختلف بر انسان عارض می‌شود که در آن حالت، روح انسان به درجه رضایت و گشایش می‌رسد. از نظر اسلام، شادی، آدمی را از تنبلی رهانیده و سرزنده و سرحال می‌سازد (کاشفی ۱۳۸۵: ۷۸-۷۵).

اندیشمند معاصر، شهید مرتضی مطهری، با رویکردی روانشناسانه و اسلامی می‌گوید: سرور، حالت خوش و لذت بخشی است که از علم و اطلاع بر اینکه یکی از هدف‌ها و آرزوها انجام یافته یا خواهد یافت، به انسان دست می‌دهد و غم و اندوه، حالت ناگوار و دردناکی است که از اطلاع بر انجام نشدن یکی از هدف‌ها و آرزوها به انسان دست می‌دهد (مطهری ۱۳۸۶ ج ۲: ۶۶).

در محتوا و ذات اسلام، نه تنها غم راه ندارد، بلکه سراسر دین، شادی آفرین و شادی بخش است. در فرهنگ دین، شادی همان سرور، رسیدن به اوصاف پنهانی و قلبی و دستیابی به منفعتی است که مصلحت دین و دنیای شخص را تضمین می کند.

شادی یعنی بالندگی، نشاط و حرکت و نقطه مقابل آن، جمود، خمودی و رکود است. هر موجودی که بخواهد زنده باشد، باید به این مفهوم نظر داشته و شاد باشد؛ زیرا زندگی، مخالف افسردگی و مساوی شادی و سرور است. اگر در زندگی حرکت، سیلان، بالندگی و نشاط نباشد، «زندگی» امکانپذیر نیست (خبازی ۱۳۹۰: ۲۱-۱۸). بنابراین شهید مطهری، در کتاب *حکمت‌ها و اندرزها* معتقد بودند که یکی از عوامل شادی «کار» می باشد. کار گذشته از اینکه زایل کننده غم و صیقل دهنده روح است، کانون لذت و سعادت و بهجت است و به دل شادی می دهد؛ کار برای بدن سلامت بخش و ورزش و نشاط آوراست. خصوصاً اگر جنبه هنر و صنعت و خلاقیت و ابتکار داشته باشد. انسان به اثر فنی و علمی خود، مثلاً تألیفات و آثار نقاشی و صنایع، همواره عشق می ورزد و از دیدن آن لذت می برد (علوی ۱۳۹۰: ۱۶-۱۵).

۲-۴) شادی از دیدگاه فقه

گرچه شاد بودن و شاد کردن، به خودی خود، عملی مباح و مورد تأکید است، اما فقه (علم احکام شرعی) برای این دو، ضابطه قرار داده و نمی توان برای رسیدن به آن، از هر وسیله ای استفاده کرد. از این رو، باید وسیله شادی از نظر شرعی حرام نباشد.

گناهان، انسان را از دستیابی به هدف مورد نظر در حیات انسانی، باز می دارند. بنابراین، نمی توان به بهانه شاد شدن و شاد کردن دیگران، از غیبت، تهمت و دروغ، بهره جست.

به همین جهت است که پیامبر اکرم (ص) در اندرزی به ابوذر می فرماید: «آدمی (گاه) در جمعی برای خنداندن آنان سخنی می گوید و به سبب آن، در جهنم به فاصله آسمان تا زمین سقوط می کند» (محمدی ری شهری ۱۳۸۷ ج ۶: ۳۲۲۹). بدیهی است که می توان با دروغ، غیبت و تهمت، لحظاتی را شاد بود؛ ولی دشمنی ها، کدورت ها، بی اعتمادی ها، هتک حرمت ها و آبروریزی های پس از این اعمال باعث می شوند تا سلامت روابط اجتماعی میان افراد، مورد خدشه قرار گیرد. بنابراین، صحیح نیست با شادی هایی که مفاسدی بزرگ در پی دارند، سرگرم شد؛ هر چند خود شادی به حسب طبع آدمی، مطبوع و مطلوب انسان است.

در نتیجه، گرچه انجام برخی اعمال، باعث شادی می‌شوند، اما در اسلام از آنها نهی شده است. شراب‌خواری، ارتباط زن و مرد در خارج از چارچوب مورد پذیرش اسلام، موسیقی و ترانه‌های مبتذل، نمایش، فیلم‌ها و عکس‌هایی که شهوت جنسی را در انسان تحریک می‌کنند، نمونه‌هایی از این امورند.

به هر حال، نهی اسلام از برخی شادی کردن‌ها علت خاصی دارد. برخی از این حکمت‌ها و فلسفه‌ها را علم ثابت کرده است و می‌توان برای آنها شاهد علمی اقامه کرد. در مواردی هم که علم بر آن راه نیافته، آنان را حق و حقیقت می‌دانیم؛ چرا که از چشمه‌سار وحی به دست آمده‌اند. برای مثال، اختلاط زنان و مردان نامحرم و رقص با هم، آثار مخربی به دنبال دارد. سست شدن روابط زن و شوهر و رابطه با بیگانه، خارج شدن روابط پسر و دختر از حد ضرورت و کشیده شدن به مفاسد اخلاقی، بخشی از این آثار مخرب است.

می‌توان گفت که دین، نگاهی متعالی به شادی دارد؛ زیرا نگاه دین به شادی، نگاهی هدفمند است و بر اساس آن، شادی برای خدا و شاد کردن برای خدا، ارزش دارد. از سوی دیگر، تعالیم اخلاقی دین، مقرر می‌دارند که شادی نباید باعث از بین رفتن وقار و ابهت انسان یا باعث مردن دل و روح آدمی شود. چنانچه امام علی^(ع) می‌فرماید: «وقار خود را در برابر خوشمزگی‌ها و حکایت‌های مضحک و یاوه‌ها و هرزه‌گویی‌ها حفظ کنید» (محمدی ری شهری ۱۳۸۷ ج ۶: ۳۲۲۹). نبی مکرم^(ص) نیز فرموده‌اند: «زنهار از خنده زیاد، که دل را می‌میراند و ایمان را محو می‌کند» (محمدی ری شهری ۱۳۸۷ ج ۶: ۳۲۲۷).

از نگاهی دیگر، به نظر اسلام، بهترین شادی، شادی معنوی است. این شادی، بر اثر دیدن مناظر زیبا و شنیدن لطیفه‌ها به وجود نمی‌آید؛ بلکه بر اثر اطاعت پروردگار حاصل می‌شود. امیرالمؤمنین^(ع) می‌فرماید: «شادی مؤمن، آنگاه است که پروردگار را اطاعت کند و اندوهش وقتی است که گناه کند» (آمدی ۱۳۶۰ ج ۵: ۲۴۴۹).

انسان، وقتی به سراغ گناه می‌رود که در خود، میل و رغبت به آن را می‌بیند و از انجام آن لذت می‌برد. گرچه گناه، لذت دارد، اما این لذت، لذتی حیوانی است و چه بسا لذت‌هایی که در زمانی کوتاه از بین می‌روند؛ اما به دنبال خود، نکبت و بدبختی همیشگی را به ارمغان می‌آورند. ترک گناه برای کسی که با حیات انسانی آشنا، و به کمال خود، مشتاق باشد، لذت بخش است؛ خصوصاً آنگاه که لذت جویی انسان، با ترک لذت‌های ممنوع همراه شود، که در این صورت،

انسان را به لذت‌هایی پایدار، اصیل، ماندگار و ابدی نائل می‌سازد. در صورتی که انسان، لذت ترک و دوری از گناه را بجشد و درک کند، دیگر لذت گناه برای او جلوه‌ای نخواهد داشت.

۳-۴) اقسام شادی و نشاط در فقه اسلام

از دیدگاه اسلام هرگونه شادی که در آن حرامی رخ ندهد، مجاز است. بنا بر این موضع‌گیری دین مقدس اسلام شادی را در سه رده (شادی‌های واقعی، شادی‌های حلال و شادی‌های حرام) دسته‌بندی کرده است:

۱) **شادی واقعی:** از آنجایی که یکی از مبانی اصولی دین اسلام، اعتقاد به معاد و زندگی جاوید است و مرگ در این دیدگاه، نیستی و نابودی نبوده، بلکه پلی برای عبور از دنیایی کوچک و محدود به جهانی بی‌نهایت است، شادی زمانی مفهوم واقعی خود را می‌یابد که انسان آن را در زندگی جاوید خویش نیز تأثیرگذار بداند. به همین دلیل انجام هر کردار نیکی - بدون آنکه انسان با ایمان را به عجب و خودپسندی وادارد - بر شادی درونی او خواهد افزود. احساس شادی و لذتی که یک مؤمن از انفاق، روزه، نماز، حج و... در خود می‌یابد به هیچ وجه قابل مقایسه با شادی‌های زودگذر مادی نیست و به تعبیری، شیرینی ارتباط با خدا به گونه‌ای است که هر شادی و لذت دیگری را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد.

قرآن در این ارتباط می‌فرماید: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس: ۵۸) ای پیامبر! به مؤمنان بگو که به دلیل قرار گرفتن در دایره فضل و رحمت پروردگار شاد باشند و چنین توفیقی از هر آنچه تا کنون به دست آورده‌اند بهتر است.

بنابراین از نظر اسلام بهترین شادی، شادی معنوی است که در اثر اطاعت پروردگار حاصل می‌شود. لذاست که امام علی^(ع) می‌فرماید: «شادی مؤمن آنگاه است که پروردگارش را اطاعت کند و اندوهش آنگاه که گناه کند» (آمدی ۱۳۶۰ ج ۵: ۲۴۴۹).

۲) **شادی دنیایی حلال:** با تمام آنچه گفته شد و با آنکه شیرینی ارتباط با خدا را نمی‌توان با هیچ شادی دیگری مقایسه کرد، اما روح تنوع طلب انسان علاقه‌مند است که شادی‌های دیگری را نیز - نه به عنوان جایگزین - تجربه کند و نمی‌توان او را از این بابت مورد سرزنش قرار داد. این حس تنوع طلبی نیز از ویژگی‌های انسان به عنوان اشرف مخلوقات است و به خودی خود نمی‌تواند نقطه قوت یا ضعفی برای او به شمار آید. آنچه این تنوع طلبی را به نکته‌ای مثبت یا منفی در زندگی انسان تبدیل می‌کند، برگرفته از چگونگی مدیریت او بر این حس خدادادی است.

اسلام، مؤمنان زیرک و باهوش را افرادی می‌داند که حتی در صورت اندوهناک بودن نیز با گشاده رویی و چهره‌ای متبسم با دیگران برخورد کرده و از این راه انرژی مثبت و شادی آفرین را به جامعه تزریق می‌کنند (کلینی ۱۳۸۹ ج ۲: ۲۲۶).

روایتی از امام صادق^(ع) بر این نکته تأکید دارد که شادی‌های حلال دنیایی می‌تواند کمکی برای رسیدن به شادی‌های معنوی باشد. ایشان به نقل از اندرزهای حکیمانه آل داوود می‌فرماید: یک مسلمان اندیشمند سزاوار است که در حال انجام یکی از این سه کار مشاغل شود: یا در حال فعالیت اقتصادی و تأمین معاش بوده، یا برای آخرت خویش توشه برداشته یا به شادی‌هایی که حرام نیستند پردازد و نیز هر مسلمان سزاوار است که بخشی از فرصت‌های خود را با پروردگار خویش خلوت کند و بخشی دیگر را با دوستانی بگذراند که او را به یاد آخرتش بیاندازند و باقی مانده فرصت خویش را نیز به شادی‌های حلال پردازد که این شادی‌ها کمکی برای او در انجام دو فعالیت قبلی خواهند بود (کلینی ۱۳۸۹ ج ۵: ۸۷ ح ۱).

۳) شادی حرام: در آیاتی از قرآن می‌خوانیم: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ»؛ (قصص: ۷۶). پروردگار افراد شاد را دوست ندارد! «وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ» (حدید: ۲۳). و تا بدانچه خدا به شما داده شاد نشوید! و....

این آیات را نمی‌توان به معنای نفی هرگونه شادی از دیدگاه اسلام دانست؛ زیرا تنها شادی‌هایی از دیدگاه اسلام غیر مجازند که آثار سوء فردی و اجتماعی را به دنبال داشته باشند. پیامبر^(ص) فرمود: «زنهار از خنده زیاد که دل را می‌میراند. خنده زیاد، ایمان را محو می‌کند» (محمدری شهری ۱۳۸۷ ج ۷: ۳۲۲۷).

و نیز به این نکته باید 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 جنسی نابود کننده 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 (توبه: ۸۱). و شادی منافقانه ناشی از شکست ظاهری افراد با ایمان (توبه: ۵۰؛ آل عمران: ۱۲۰). و... از جمله مواردی هستند که مورد تأیید اسلام نبوده و بسیاری از آنها از سوی دیگر جوامع بشری نیز امری ناپسند به شمار می آیند.

بنابراین تنها شادی‌های غیر اخلاقی از طرف اسلام ممنوع شده و انواع شادی‌های معنوی و طبیعی نه تنها رواست، بلکه در بسیاری موارد لازم و واجب است و آنجا که سخن از بازخواست انسان‌ها به دلیل شاد بودن است، جایی است که این شادی به ناحق باشد: «ذَلِكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنتُمْ تَمْرَحُونَ» (غافر: ۷۵). گرفتاری شما به کیفر الهی بدان دلیل است که شما به ناحق در زمین به شادی و گردنکشی می‌پرداختید.

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 (ابن بابویه بی‌تا: ۱۳۴).

۴-۴ احکام شادی و نشاط

شادی و نشاط همچون سایر نیازها و رفتارهای انسان دارای احکام و آداب خاصی است. و احکام آن به مناسبت در باب‌های امر به معروف، قضا و شهادت آمده است. برخی از شرایط شادی از این قرار است:

حکم شادی:

شاد کردن مؤمن، مستحب است (خویی ۱۳۵۳ ج ۱: ۴۲۴).

کراهت شادی:

(۱) پرهیز از گناه: در مجالس شادی باید از گناه و معصیت پرهیز کرد. امام صادق^(ع) فرمودند: «لَا يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَجْلِسَ مَجْلِساً يَعْصِي اللَّهَ فِيهِ وَلَا يَقْدِرُ عَلَى تَغْيِيرِهِ» (حر عاملی ۱۴۰۹ ج ۱۱: ۴۲۲). سزاوار نیست مؤمن در مجلسی بنشیند، که در آن معصیت خدا می‌شود و او نمی‌تواند آن را تغییر دهد.

(۲) پرهیز از آزار مؤمنین: 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 در شب‌های شادی و ...

پیامبر اکرم^(ص) فرمودند: «من آذی مؤمناً فقد آذانی» (مجلسی ۱۴۰۳ ج ۶۷: ۷۲ ح ۱۳). کسی که مؤمنی را آزار دهد، مرا آزار داده است.

هشام بن سالم گوید، از امام صادق^(ع) شنیدم که می‌فرمود: خداوند می‌فرماید: «لیأذن بحرب منی من آذی عبدی المؤمن» (حر عاملی ۱۴۰۹ ج ۱۲: ۲۶۴ ح ۱۶۲۶۳). آن کس که بنده مؤمن مرا بیازارد، با من اعلان جنگ می‌دهد.

همچنین از امام عسکری^(ع) نقل شده که فرمود: «اظهار سرور و شادمانی نزد فرد غمگین خلاف ادب است» (مجلسی ۱۴۰۳ ج ۷۸: ۳۷۴).

۳) پرهیز از لهو: در دین اسلام، سرگرمی‌های زیانبار و غفلت‌زا ممنوع است. موسیقی مطرب و غنا یکی از سرگرمی‌های زیانبار است که آدمی را از توجه به خدا و آخرت باز می‌دارد، از این رو بایسته است که مؤمنان از آن پرهیز کنند (اکبری ۱۳۹۲: ۶۶).

۴) پرهیز از قضاوت کردن در حالت شادی: قضاوت کردن در حالت دلمشغولی به چیزی که مانع تمرکز فکر و پراکندگی حواس می‌گردد، مانند خوشحالی از رخداد مشغول کننده دل، مکروه است (نجفی ۱۳۶۲ ج ۴۰: ۸۱).

۵-۴) شادی از دیدگاه فلاسفه

اگر شادی را در یک فرهنگ لغات فلسفی ابتدایی جستجو کنید. هیچ معادلی پیدا نخواهید کرد. آیا در فلسفه جایی برای شادی وجود ندارد؟ بیشتر فلاسفه نسبت به آن بدگمان هستند، آن را بیش از حد هیجان‌آور یا اضطراب‌آور می‌دانند. شاید بتوان قدیمی‌ترین تعریف شادی را به افلاطون نسبت داد. افلاطون، سه بعد برای روح انسان قائل است که عبارتند از: شهوت، خشم و خرد. وی برای هر کدام، لذت خاصی قائل است و معتقد است که لذت نفع‌پرستان، در رسیدن به امیال و هوس‌ها و ثروت‌هاست، لذت جاه‌طلبان، در کسب مقام و شهرت و لذت خردمندان، در به دست آوردن دانش و علم است و این، برترین نوع لذت و شادمانی است (افلاطون ۱۳۵۷: کتاب نهم).

پس از وی ارسطو نیز معتقد است که دست کم سه نوع شادمانی وجود دارد: پایین‌ترین سطح شادی که همان لذت است؛ سطح بالاتر آن، که موفقیت و کامیابی است و نوع سوم شادی که ناشی از معنویت است. وی معتقد است که شادکامی حقیقی، از ارضای امیال حاصل نمی‌شود؛ بلکه از انجام شدن چیزی که فضیلت است، به دست می‌آید (علی محمدی و آذربایجانی ۱۳۸۸: ۸).

فلاسفه یونانی که در جستجوی آرامش درون بودند، شادی را بیش از حد پرسروصدا و جسمانی تلقی می‌کردند.

پیروان اپیکور در جستجوی خوشبختی هستند، خوشبختی که از نظر آنها در نبود درد و رنج خلاصه می‌شود؛ تفریح و خنده در این طرز تلقی جایی ندارد. اپیکور، دوست ساده زیستی و دشمن تجملات، رغبتی به وجد و شادی نشان نمی‌دهد.

لوسیپ متفکری از یونان باستان نیز شادی را به عنوان هدف زندگی می‌داند. در واقع او در مورد شادی زیباشناختی یعنی شادی‌ای که با تماشای چیزهای خوب و زیبا به ما دست می‌دهد، سخن می‌گوید. افراد موفق، عملکرد خوب را برابر شادی می‌شمارند و دانشمندان، زندگی متفکرانه و جستجوگرانه را معادل شادی می‌دانند. از دیدگاه فلاسفه شادی مستلزم دستیابی به اهداف تعادل قوا و زندگی متفکرانه است. فیلسوف شهیر و اسلام شناس معاصر، استاد شهید مرتضی مطهری می‌فرماید: سرور، حالت خوش و لذت بخش است که از علم و اطلاع 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 از اطلاع بر انجام نشدن یکی از اهداف و آرزوها به انسان می‌دهد (مطهری ۱۳۸۶ ج ۷: ۵۸).

با این وجود، شادی برای «اسپینوزا» یا «نیچه» که شادی را معادل با حیات می‌پندارند، یا برای برگسون که شادی را جوشش خلاق معنا می‌کند، از اهمیت خاصی برخوردار است. روبرت میسراهی که مدت طولانی صاحب کرسی فلسفه اخلاق در دانشگاه سوربن بود به ما یاد می‌دهد در قرن ۲۱ که آن را «زمانه خشم و غضب» می‌نامد، صریحاً شادیمان را ابراز نماییم. معدود فلاسفه‌ای که به شادی پرداخته‌اند یکصدا تصدیق می‌کنند که انسان واقعاً انسان نیست مگر با شادی! (معمدی ۱۳۸۸: ۵۰).

۴-۶) شادی و نشاط در مبانی عرفانی امام خمینی

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایی که در فلسفه و عرفان اسلامی نهفته است توجه به مسأله شادی و نشاط است. نه تنها به شادی‌ها توجه عمیق شده، بلکه توجه و سفارش‌های ویژه‌ای در مورد کامل کردن شادی‌ها هست که دیگر از شادی‌های سطحی فراتر می‌رود و شادی‌هایی را تجربه می‌کند که خیلی عمیق‌تر است.

در همین زمینه در تاریخ است که امام حسین^(ع) در سفرش به کربلا با دوستان بذله گویی می کردند، سفری که پر از مشقت بود. اگر از مشقت بار بودن سفر سخن می فرمودند، سفر سخت تر بر آنها می گذشت. اما چه چیزی در درون اینها درخشیده است که در آن شرایط هم لبخند از آنها دور نمی شود. این لبخند درونی و اتصال درونی که در عرفان بسیار به آن تأکید نموده اند، از محوری ترین پایه های شادی اجتماعی است که باید فرهنگ سازان یک جامعه به خصوص جامعه اسلامی این سؤال را مطرح کنند که تا چه اندازه می توان لبخند و شادی درونی را در جامعه ارتقا بخشید؟ امام خمینی همواره در آثار خود به روشنی از نشاط روحی و تازگی روان صحبت می کنند.

از دیدگاه امام خمینی، اضطراب و نا آرامی انسان، در واقع درد و رنج جدایی از حق و اشتیاق و شوق او به ذات حق، حرکت به سوی او و نزدیک شدن به اوست و انسان تا زمانی که به قرب ذات حق نرسد، این نگرانی او هم از بین نمی رود. امام در وصیت نامه سیاسی - الهی خود، احساس خود را در خصوص کوچ به جهان آخرت و رسیدن به وصال حق اینگونه بیان می کند: «با دلی آرام و قلبی مطمئن و روحی شاد... به سوی جایگاه ابدی سفر می کنم» (امام خمینی ۱۳۸۵ ج ۲۱: ۴۵۰). بدین ترتیب هم و غم انسان، رسیدن به خداست و تنها با یاد او، آرامش می یابد. به همین دلیل، امام خمینی، ذکر حقیقی خدا را، مایه آرامش و سعادت ابدی می داند. و می فرماید: «آنچه همه را مطمئن می کند و آتش فروزان نفس سرکش و زیادت طلب را خاموش می نماید وصول به اوست. و ذکر حقیقی او - جل و علا - چون جلوه اوست. استغراق در آن، آرامش بخش است. «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). آنچه از کلام امام بدست می آید؛ رمز نشاط دائمی انسانها، استغراق در ذکر خداوند می باشد و این بدست نمی آید مگر اینکه از چشمه های نشاط بخش قرآن و ادعیه های مأثوره غافل نباشیم (علوی ۱۳۹۰: ۱۱).

الف) نشاط و بهجت در عبادت

امام در کتاب ارزشمند خود، *آداب الصلوة* توصیه مؤکد دارد تا عبادت، در وقتی انجام گیرد که نشأت و بهجت قلب و فرح و انبساط خاطر، حاصل آید (امام خمینی ۱۳۸۰: ۲۳). امام تأثیر شگرف به جای آوردن نماز و دیگر عبادات را، در صورتی که توأم با شادی و نشاط باشد، سبب گشایش ابواب رحمت الهی و کشف بعضی از رازهای عبادت، از جمله «نماز» می داند. عکس آن هم متصور است. یعنی اگر انسان، «نفس را در اوقات کسالت و خستگی وادار به عبادت کند ممکن

است آثار بدی به آن مترتب شود... انسان را بکلی از ذکر حق منصرف کند» (امام خمینی ۱۳۸۰: ۲۳). پس، وقتی را برای عبادت انتخاب کند که نفس را برای عبادت اقبال است و دارای نشاط و تازگی است و خستگی و فتور ندارد. همان طوری که آمده است، کشف بعضی از اسرار عبادات و پی بردن به رمز و راز نماز منوط به بجای آوردن آن در زمانی که قلب انسان مملو از نشاط و سرور است، می باشد. و نیز امام تأکید می کند که هنگامی که عبادات از روی نشاط و بهجت به جا آورده شود و از تکلف و تعسف و کسالت بکلی احتراز شود حال محبت و عشق به ذکر حق و مقام عبودیت رخ داده و انس و تمکن حاصل می شود (امام خمینی ۱۳۸۰: ۲۴). نشاطی که نشأت گرفته از خرمن هستی باشد، به جان و روان انسان هستی می بخشد؛ امام آن سالک عاشق و رهبر حقیقی کوی یار، اعمال و رفتارشان جلوه ای از جمال الهی بوده است. ایشان وقتی به نماز می ایستادند گویا تمام وجودشان نماز می خواند. عبادت امام را نمی توان عبادت یک زاهد گفت، بلکه عبادت یک عاشق بود. وجود امام سرشار از عشق و معرفت به معبود، عبادت او، عبادتی خالص و از سر ارادت بود. لذا هیچ چیز در نزد او مهم تر از نماز نبود (علوی ۱۳۹۰: ۷۴).

این نگرش امام، تقرب جستن به خداوند و اتصال به ملکوت از طریق عبادت با روحیه شاد و روانی آسوده در اصل بکارگیری و جاری ساختن نشاط در سرتاسر زندگی و احوال درونی انسان است. به بیان دیگر از منظر امام، فراهم سازی موقعیت های خوشایند در درون است که انسان را برای پیوستن صادقانه با ملکوت یاری می رساند.

بنابراین، شادی و نشاط و سرور قلبی که امام خمینی آن را لازمه انجام عبادات نمازگزاران برمی شمرد، از نوع لهو و لعب به دست نخواهد آمد، چرا که مقام های بلند معنوی با لهو و لعب سازگار نیست.

پس فطرت آدمی برای رشد و بالندگی در مسیر تعالی و کمال، به محرک های انگیزشی از درون نشأت گرفته نیازمند است. این انگیزش باید ناشی از شور و طلب و نشاط باشد چرا که حرکت به سوی کمال، نه در کسالت و نه در بطالت یا نخوت امکانپذیر نیست بلکه در بهجت و سرور و ابتهاج و نشاط میسر است. و از این رو امام علی^(ع) در خصوص تأثیر نشاط و سرور در درون آدمی می فرماید: «السرور یبسط النفس و یشیر النشاط» یعنی سرور و شادی سبب انبساط روح و گسترش نشاط و شادی می گردد (علوی ۱۳۹۰: ۲۶).

(ب) نشاط در مبانی خدا شناسی (عرفان و عبادت)

بزرگ‌ترین شادی‌ها نزد خداست و خداوند شادترین موجودات در جهان هستی است؛ از آنجا که او اولین موجود شاد است، تنها راه شادی انسان نزدیکی به اوست؛ به عبارت دیگر هر کس به او نزدیک‌تر باشد، شادتر است و هر کس از او دورتر باشد، غمگین‌تر است. اساساً عارف کسی است که گشاده‌رو، خوش برخورد و خندان باشد و چرا اینگونه نباشد؟! کسی که به منبع شادمانی و سرور دست یافته و به هر چیز می‌نگرد، جمال او را می‌بیند، او باید شاد و مسرور باشد. البته عارف حزن ممدوح نیز دارد؛ عارف را دو دیده است، با دیده‌ای حضور جمال حق را می‌بیند، لذا شاد می‌شود و با دیده‌ای دیگر جلال او و حقایق عالم هستی را می‌نگرد؛ لذا غمگین می‌گردد. اما با توجه به اینکه می‌خوانیم: «يَا مَنْ سَبَقَتْ رَحْمَتُهُ غَضَبَهُ» اصل بر شادی است. عارفان از طریق ریاضت و مکاشفه است که به حقایقی دست می‌یابند. از مهمات باب ریاضت «مراعات» است. امام به جوانان که در ابتدای راه هستند توصیه به مراعات می‌کند تا در این راه زمام اختیار از کفشان برون نرود (امام خمینی ۱۳۸۰: ۲۵).

(۱) اولین منزل خودسازی (مراعات)

امام یکی از مهمات باب ریاضت را «مراعات» ذکر می‌کند.

و آن، چنان است که سالک در هر مرتبه که هست، چه در ریاضات و مجاهدات علمی یا نفسانی یا عملیه، مراعات حال خود را بکند و با رفیق و مدارا با نفس رفتار نماید و زاید بر طاقت و حالت خود تحمیل آن نکند؛ خصوصاً برای جوانها و تازه کارها این مطلب از مهمات است که ممکن است اگر جوانها با رفیق و مدارا با نفس رفتار نکنند... گرفتار خطر عظیمی شوند. که جبران آن را نتوانند کرد؛ و آن خطر آن است که گاه نفس، به واسطه سخت‌گیری فوق‌العاده و عنان‌گیری بی‌اندازه عنان گسیخته شود و زمام اختیار را از دست بگیرد و اقتضائات طبیعت که متراکم شد و آتش تیز شهوت که در تحت فشار بی‌اندازه ریاضت واقع شود، ناچار محترق شود و مملکت را بسوزاند». و اگر خدای نخواست سالکی عنان گسیخته شود یا زاهدی بی‌اختیار شود، چنان در پرتگاه افتد که روی نجات را هرگز نبیند و به طریق سعادت و رستگاری هیچ‌گاه عود نکند.

پس، سالک چون طیب حاذقی باید نبض خود را در ایام سلوک بگیرد و از روی اقتضائات احوال و ایام سلوک با نفس رفتار کند؛ و در ایام اشتغال شهوت که غرور جوانی است، طبیعت را بکلی منع از حظوظش ننماید و با طرق مشروعه آتش شهوت را فرو نشاند که فرونشاندن شهوت به طریق امر الهی اعانت کامل در سلوک راه حق کند. پس، نکاح و زواج کند که از سنن بزرگ الهی است که علاوه بر آن که مبدأ بقاء نوع انسانی است در سلوک راه آخرت نیز، مداخلیت بسزا دارد (امام خمینی ۱۳۸۰: ۲۶-۲۵).

امام در ادامه با ذکر احادیث معصومین^(ع)، کوشش و جدیت در عبادت را مشروط به قوت نفس دانسته آورده است: «اشخاصی که ایام غرور جوانی را طی کرده‌اند و آتش شهوات آنها تا اندازه‌ای فرو نشسته است، مناسب است قدری ریاضات نفسانی را بیشتر کنند و با جدیت و کوشش مردانه وارد سلوک و ریاضت شوند» (امام خمینی ۱۳۸۰: ۲۷) و در نهایت آورده است: «میزان کلی نشاط و قوت نفس و نفار و ضعف آن است» (امام خمینی ۱۳۸۰: ۲۸).

آنچه بدان اشارت رفت کلام امام در خصوص، نشاط و بهجت و نقش آن در سیر و سلوک عرفانی و پی‌بردن به حکمت عبادت است. و روی آوردن به عبادات، در هنگام نشاط قلبی، نتایج نکویی را در بردارد و همان‌طوری که چنانچه انسان، با خستگی و فتور، به عبادت بپردازد سبب می‌گردد تا بکلی از ذکر حق منصرف گردد (علوی ۱۳۹۰: ۳۱).

۲) دومین منزل خودسازی (موازنه)

از دیگر عوامل تقویت‌کننده و موانع موجود بر سر راه شادابی و نشاط آدمی، «موازنه» است. مقصود از «موازنه»، طرف قیاس قرار دادن منافع و مضرات هر یک از رذائل و فضائل اخلاق است و نیز ملاحظه اینکه اقدام به کدام یک پسندیده و سزاوار است و همچنین طرح این سؤال برای نفس است که آیا هنوز هم ظلمت و گمراهی را بر هدایت و نور رجحان می‌دهی؟ در منزل موازنه خوب است انسان ابتدا تصور کند که اگر شهوت و غضب و قوه واهمه بی‌پروا و رها باشد چه پیش می‌آید؟ آیا شهوت رها گشته از قید و بند برای تأمین خواسته‌هایش از هیچ فسق و فجوری مضایقه می‌کند؟ افسار گسیختگی این سوء قوه، از انسان موجودی می‌سازد، ویرانگر و خطرناک‌تر از هر موجودی دیگر که حتی حیوانات وحشی با او قابل قیاس نیستند. چه اینکه هر حیوانی به هر میزان درنده باشد خشم و شهوت او در حدی است که شکم را سیر کند و خود را از خطر برهاند و مانند آن، اما میل و آرزوی انسان نامنتها و سیری ناپذیر است (علوی ۱۳۹۰: ۴۳).

۳) سومین منزل خودسازی (مشارطه، مراقبه، محاسبه)

امام، اموراتی که برای سالک مجاهد برمی شمرد، در یک بیان لطیف و عرفانی، در خلال شرح اربعین حدیث اینچنین فرمودند:

از اموری که لازم است از برای مجاهد، مشارطه و مراقبه و محاسبه است. «مشارطه» آن است که در اوّل روز مثلاً با خود شرط کند که امروز بر خلاف فرموده خداوند تبارک و تعالی رفتار نکند. و این مطلب را تصمیم بگیرد. و معلوم است یک روز خلاف نکردن امری است خیلی سهل، انسان می تواند به آسانی از عهده برآید... ممکن است شیطان و جنود آن ملعون بر تو این امر را بزرگ نمایش دهند، ولی این از تلیسبات آن ملعون است؛ او را از روی واقع و قلب لعن کن، و اوهام باطله را از قلب بیرون کن، و یک روز تجربه کن، آن وقت تصدیق خواهی کرد.

و پس از این مشارطه، باید وارد «مراقبه» شوی. و آن، چنان است که در تمام مدت شرط. متوجه عمل به آن باشی؛ و خود را ملزم بدانی به عمل کردن به آن؛ و اگر خدای نخواستہ در دلت افتاد که امری را مرتکب شوی که خلاف فرموده خداست، بدان که این از شیطان و جنود اوست که می خواهند تو را از شرطی که کردی بازدارند، به آنها لعنت کن و از شر آنها به خداوند پناه ببر؛ و آن خیال باطل را از دل بیرون نما؛ ...

و به همین حال باشی تا شب که موقع «محاسبه» است. و آن عبارت است از اینکه حساب نفس را بکشی در این شرطی که با خدای خود کردی که آیا به جا آورد، و با ولی نعمت خود در این معامله جزئی خیانت نکردی؟ اگر درست وفا کردی، شکر خدا کن در این توفیق، و بدان که یک قدم پیش رفتی و مورد نظر الهی شدی؛ و خداوند ان شاء الله تو را راهنمایی می کند در پیشرفت امور دنیا و آخرت، و به این حال باشی تا خدای تعالی ابواب توفیق و سعادت را بر روی تو باز کند و تو را به صراط مستقیم انسانیت برساند (امام خمینی ۱۳۸۱: ۹-۱۰).

۵) شادی و نشاط در آموزه های عملی امام خمینی

بررسی دوران پر برکت نوجوانی و جوانی امام، بهترین الگوی عملی برای نسل جوان خواهد بود. با مطالعه روحیه با نشاط و تلاش پرثمر ایشان پی می بریم که نشاط ناشی از شور درونی بوده که

شتاب آهنگ رشد و تحول روحی و معنوی و در نتیجه خلاقیت و ابتکار در آن بزرگوار فرصت ظهور پیدا کرد. به عقیده امام دوره نوجوانی، بهترین فرصت و ثمربخش‌ترین دوران عمر انسان برای سازندگی و رشد و تعالی انسان است و در سنین بالا ایجاد هر نوع تحرک و تحول با مشکلات طاقت فرسایی روبه‌روست و انسان توفیق کمتری پیدا خواهد کرد تا امیال درونی خود را به سمت الهی شدن سوق دهد.

۵-۱) نشاط در جوانی

دوران جوانی امام، دوران انزوا و عزلت نبود، با نشاط بود و سرزنده، مثل دیگر جوانان، اما توأم با غفلت و خطا نبود، امام به حکم جوان بودن، از هر آنچه مردم عوام، جوانی می‌پندارند اجتناب می‌کرد. در این دوران، به مراقبت و مداومت در حفظ اخلاق و ارزش‌های انسانی و دینی اهتمام داشتند. شهید شیخ فضل الله محلاتی شاگرد درس اخلاق امام، به نقل از پدر همسرشان مرحوم آیت الله شهیدی، درباره خصوصیات امام، در زمان جوانی چنین گفت: «امام در زمان جوانی، طلبه خشکی نبود که همیشه روزه بگیرند و ذکر بگویند ولی نخندند یا تفریح نکنند. امام تفریح هم داشتند. وی در ادامه گفت: «از همان دوران جوانی نماز شب او، ترک نشده بود، از آن اول جوانی معید بودند غیبت نکنند. حتی ما و شاگردهای ایشان وقتی نزد ایشان می‌نشستیم، جرأت نداشتیم از کسی حرف بزنیم» (ستوده ۱۳۸۰ ج ۶: ۲۲).

«امام، با یک نگاه تند (به شخص غیبت کننده)، در همان کلمه اول، ما را ساکت می‌کردند...» (ستوده ۱۳۸۰ ج ۶: ۲۲). این رفتار خداگرایانه ناشی از سلامت روح و روان انسان صادقی است که در سایه تلاش‌های خداپسندانه نزد پروردگارش عزیز شد و امت اسلامی را با رهبری و هدایت صادقانه عزت و نشاط بخشید.

۵-۲) نشاط در تدریس

امام با همه کم حرفی و سکون و سکوت، گاهی لطیفه می‌گفتند که حضار بی‌اختیار و دسته جمعی، حتی با صدای بلند می‌خندیدند، در حالی که امام همچنان بی‌تفاوت و ساکت بود و گویی چیزی نگفته‌اند. در این فضای علمی امام هم بدون اینکه حتی تبسمی کند، سخن (تدریس) خود را ادامه می‌دادند (جمعی از یاران امام ۱۳۶۷ ج ۶: ۵۳-۵۲).

امامی کاشانی در خصوص تکریم امام از اساتید و همچنین شیوه تدریس ایشان گفته‌اند: امام خمینی گاهی لطیفه‌هایی نقل می‌کردند (در حین تدریس) و گاهی از استاد عرفانشان مرحوم آیت

الله شاه آبادی - رضوان الله - تعالی نقل می کردند. از اساتید خود همیشه به نیکی و با زیباترین جملات یاد می کردند... (جمعی از یاران امام ۱۳۶۷ ج ۶: ۲۲).

توصیه مکرر ایشان در مقام استاد به دانشجویان و طلاب خود اینگونه بود که اگر یک قدم برای تحصیل علم برمی دارید، باید یک قدم هم، در راه تهذیب نفس بردارید (امام خمینی ۱۳۸۵ ج ۲: ۳۷).

در اینجا به این نکته باید اشاره ای داشت که آنچه سبب اثر بخشی فرآیند تعلیم در مدارس و دانشگاه ها می شود، صرفاً معطوف به محتوای مطالب آموزشی و درسی نیست. شادابی و نشاط و شیوه ایجاد انگیزش در دانش آموزان و تحریک میل و رغبت آنان به یادگیری ضروری است. معلمین موفق در مدارس و دانشگاه ها، کسانی هستند که شیوه تدریس و یاددهی آنان بر اساس جاذبیت اخلاقی توأم با نشاط و طرب انگیزی و مقبولیت علمی است. ایجاد نشاط و سرور در فضای تدریس و بکارگیری این هنر لطیف و زیبا سبب خواهد شد تا آموزش و پرورش کشور به اهداف خود دست پیدا کند و میل به آموختن و شوق دانستن تا آخر عمر همراه متعلمین زنده بماند (علوی ۱۳۹۰: ۹۵).

۳-۵) مزاح و مطایبه امام

امام در مزاح و مطایبه با دوستان خود در همه حالات، به شدت جانب احتیاط را نگاه می داشتند. از افراط و تفریط پرهیز می کردند. و این درسی است برای همه کسانی که در محافل خصوصی و عمومی سعی دارند تا شاد و بانشاط باشند. در اینجا به نمونه ای از مزاح ایشان اشاره می کنیم:

انگشت شصت دست امام، مقداری ناراحتی داشت، آقای دکتر عارفی، پزشکی را با تخصص مربوطه آورده بود. پزشک مزبور در ضمن سؤال ها و معاینه ها، دو دستش را جلو آورد و عرض کرد: - دست های مرا فشار دهید. امام با لحن خاصی که به هنگام شوخی و طنز به کار می بردند، با ملاحظت و شیرینی خاصی فرمودند: - می ترسم دردتان بیاید! و به دنبال آن، تبسم زیبا و دلنشینی بر لبان مبارکشان نقش بست. پزشک متخصص که به ظاهر برای اولین بار مشرف شده بود و تحت تأثیر اُبَهِت امام، دستهای لرزان و صدایش مرتعش بود، از هم باز شد، خنده اش گرفت و با آرامش به کار خود ادامه داد (علوی ۱۳۹۰: ۹۸).

۴-۵) شور و نشاط در مکاتبات شخصی

نامه‌ای که در پیش رو دارید سرشار از مهر و عطوفت و عشق درونی مردی است نسبت به همسرش که می‌تواند الگوی همه جوانان این عصر باشد. ابراز عشق و علاقه‌ای که از سر صدق و محبتی آتشین می‌باشد. و اینک نامه آن عاشق شیدایی ذات لایزال الهی، خطاب به همسرش:

تصدقت شوم؛ الهی قربانت بروم، در این مدت که مبتلای به جدایی از آن
نور چشم عزیز و قوت قلبم گردیدم، متذکر شما هستم و صورت زیباییات در
آیین قلبم منقوش است. عزیزم امیدوارم خداوند شما را بسلامت و خوش در
پناه خودش حفظ کند، [حال] من با هر شدتی باشد می‌گذرد ولی بحمدالله
تاکنون هر چه پیش آمد خوش بوده و الآن در شهر زیبای بیروت هستم؛
حقیقتاً جای شما خالی است فقط برای تماشای شهر و دریا خیلی منظره
خوش دارد. صد حیف که محبوب عزیزم همراه نیست که این منظره عالی
به دل بچسبد (امام خمینی ۱۳۸۵ ج ۱: ۲).

۵-۵) اهمیت به تفریح

امام خمینی اهمیت خاصی به تفریح می‌دادند (به جهت ایجاد شادی و نشاط برای شروع مجدد به کار و فعالیت). و به فرزندانشان سفارش می‌نمودند که تفریح داشته باشید که اگر تفریح نداشته باشید نمی‌توانید خودتان را برای تحصیل آماده کنید. ایشان هنگامی که دیدند یکی از فرزندانشان در روز تعطیل مشغول درس خواندن هستند، فرمودند: به جایی نمی‌رسی چون باید موقع تفریح، تفریح کنی. و همچنین می‌فرمودند: باید در ساعت تفریح درس نخوانید و در ساعت درس تفریح نکنید و مکرر می‌فرمودند: من در طول زندگی نه یک ساعت تفریح را برای درس گذاشتم و نه یک ساعت درس را برای تفریح. ایشان در جوانی به ورزش و تفریح اهتمام خاصی داشته و در سنین بالا نیز به سرگرمی و تفریح با خانواده و کودکان و قدم زدن و ورزش توجه فراوان داشتند (دانش ۱۳۸۴: ۱۲۴).

اگر جای تفریح با عبادت عوض شود یا بالعکس یا جای درس با خواب تغییر کند یا شوخی و خنده را با ذکر و دعا جابجا کنیم و... چه اتفاقی در زندگی می‌افتد؟!

آری لذت واقعی زندگی در مدیریت کارآمد ماست که بتوانیم همه خوبی‌ها، وظایف و برنامه‌ها را اولاً: کامل و با هم و ثانیاً: هر کدام را به جای خود و به موقع انجام دهیم. در این صورت است که بهترین مصداق نشاط و معنویت را ایجاد می‌نماییم.

۶) آسیب شناسی شادی و نشاط در کلام امام خمینی

۶-۱) غیبت و فحش

امام نسل جوان را از حضور در جلسات، (اعم از نشست فامیلی یا نشست با رفقا) که به بذله‌گویی و سخنان لغو و بیهوده بگذرد یا به غیبت و بذله‌گویی از دیگران ادامه یابد، نهی می‌کند و با عنایت به اینکه قلب جوان لطیف و تأثیرپذیر است، اینگونه حضور در جمع خودمانی یا غیر را، اتلاف عمر جوانان می‌شمارد. و در ادامه می‌فرماید: «اگر در جوانی انسان مهذب شد، شد. اگر در جوانی خدای نخواست مهذب نشد، بسیار مشکل است که در زمان کهولت و پیری... از جوانی به فکر باشید» (امام خمینی ۱۳۸۵ ج ۲: ۴۰).

۶-۲) اهمال در خودسازی

نداشتن نگرش خودسازی در دوران جوانی (یعنی غفلت از خویشتن خویش) لطمات جبران ناپذیری به سعادت و خوشبختی فردای جوانان وارد می‌کند. امام خمینی این الگوی بی‌بدیل نسل جوان مسلمان، در این خصوص فرموده‌اند: «تا نیرو و اراده جوانی دارید می‌توانید هواهای نفسانی، مشتهیات دنیایی، و خواسته‌های حیوانی را از خود دور سازید؛ ولی اگر در جوانی به فکر اصلاح و ساختن خود نباشید، دیگر در پیری کار از کار گذشته است...» (امام خمینی ۱۳۸۳: ۴۳).

این سخن شخصیتی است که تمام دوران زندگی او با مراقبت و موفقیت همراه بوده چه دوران جوانی که دوران سازندگی معنوی و شخصیتی ایشان بوده و چه دوران پیری، که با رنج و تعب فراوان آن را درک کرده است.

۶-۳) گرفتن فکر از جوانان

استکبار جهانی در رأس آن آمریکا که سمبل کفر و نفاق جهانی است با پیشرفته‌ترین ابزار، در دل و اندیشه جوامع جهانی رسوخ کرده و در انحراف کشیدن نسل جوان به خصوص جوانان کشورهای اسلامی از هیچ کوشش شیطانی دریغ نمی‌ورزد. آنها با ایجاد مراکز فحشا و عیش و عشرت، ایجاد مراکز مشروب فروشی، پخش فیلم‌های مفسده انگیز در رسانه‌های نمایشی، ترویج فساد در رسانه‌های مکتوب، انتشار مواد مخدر و مواد افیونی و گسترش آن در سطح جامعه، با هدف سرگرم نمودن مردم، فساد و تباهی نسل جوان را برنامه ریزی می‌کنند. و در این زمینه معتقد بودند «تمام آثار تجدد و تمدن در اسلام مجاز است مگر آنهایی که فساد اخلاق بیاورند، فساد

عفت بیاورند. اسلام آن چیزهایی را که مخالف با مصالح ملت بوده است، آنها را نفی کرده. آنهایی که موافق با مصالح ملت است، آنها را اثبات کرده است...» (امام خمینی ۱۳۸۵: ۲۶۲).

امام خمینی هدف اصلی برنامه‌های فرهنگی نظام استکباری را به فساد کشاندن نسل جوان و «گرفتن فکر جوانان» می‌داند و در سخنان تاریخی خود در تاریخ ۵۸/۴/۱۳ فرمودند:

اصل برنامه این بوده است که جوانهای ما را به فساد بکشند. اینها برای اینکه مبدا یک قدرتی یک وقت در مقابلشان قیام کنند، هر جا که احتمال یک قدرتی می‌دادند آن را با تمام قوا سرکوب کردند... و هر فکری را که احتمال بدهند که این فکر در مقابل آنهاست، اگر بتوانند فکر را از او بگیرند. فکر را چطور بگیرند؟

به اعتیاد به مشروبات، به اعتیاد به هروئین و امثال این مخدرات که فکر انسان را می‌گیرد؛ انسان را از میان تهی می‌کند، مراکز فحشایی که سرتاسر مملکت بود، مراکز فساد که سرتاسر مملکت بود، خوب، این هم جوانها را مشغول می‌کرد به یک امور شهوانی که بکلی افکار را از دستشان می‌گرفت. این یک برنامه بود ... روی ... یک حساب، حساب دقیق این کارها انجام می‌گرفت (امام خمینی ۱۳۸۵: ۳۹۶-۳۹۴).

۶-۴) اجناس وارداتی و از بین بردن نشاط روحی مردم

یکی از خطراتی که سبب به تباهی کشاندن و از بین بردن نشاط روحی مردم، اعم از زن و مرد و جوان یک جامعه است، سرگرم شدن مردم به ویژه نسل جوان، به اجناس وارداتی است که صرفاً جنبه سرگرمی و تجملاتی دارند. امام خمینی در این خصوص در تاریخ ۱۳۶۸/۳/۱۴ چنین هشدار دادند:

وارد کردن کالاها از هر قماش و سرگرم کردن بانوان و مردان خصوصاً طبقه جوان، به اقسام اجناس وارداتی از قبیل ابزار آرایش و تزئینات و تجملات و بازی‌های کودکان و به مسابقه کشاندن خانواده‌ها و مصرفی بار آوردن هر چه بیشتر، که خود داستان‌های غم‌انگیز دارد (امام خمینی ۱۳۸۵ ج ۲۱: ۴۱۶).

دقت در سخنان حکیمانه امام، در طول دوران نهضت و پس از پیروزی انقلاب اسلامی، به تمامی خطراتی که نسل جوان را تهدید می‌کند، به وضوح اشاره شده است و هم اکنون پس از

گذشت زمان اندکی از رحلت آن یار سفر کرده، یک مسئولیت خطیر به عهده مسئولین کشوری است و آن زدودن خار و خاشاک از سر راه نسل جوان امروزی، بر اساس فرمایشات امام و رهبری، توجه خانواده‌ها و اهتمام به تربیت صحیح، با رویکرد الهی شدن کودکان و نوجوانان که در نتیجه این اقدام، و این امر سبب خواهد شد تا دوره جوانی نسل این جامعه با امنیت بیشتری سپری گردد (علوی ۱۳۹۰: ۱۶۱).

۷) نتیجه‌گیری

امروزه شادی و نشاط بیشتر از هر زمان دیگر ضرورت دارد و آنچه مسلم می‌نماید این است که اگر جامعه‌ای می‌خواهد توسعه و پیشرفت کرده و به مقصد نهایی خود برسد، لازمه آن داشتن جامعه‌ای با نشاط و شاداب است و زمانی می‌توان به کمال نشاط اجتماعی رسید که تمامی آحاد مردم با نشاط و شاداب باشند. با جامعه شاداب و با نشاط می‌توان به اهداف مهم در حوزه‌های مختلف سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و... دست یافت و تصمیم‌گیران جامعه همواره می‌توانند از آن به عنوان یک فرصت بهینه استفاده نمایند.

همچنین در پایان باید به این نکته نیز اشاره داشت که با شادی زندگی معنا می‌یابد و عواطف منفی مانند ناکامی و ناامیدی و ترس و نگرانی بی‌اثر می‌شود. انسان در پرتو شادی می‌تواند خویش را بسازد و قله‌های سلوک را بپیماید و در اجتماع نقش سازنده خود را در زمینه‌های مختلف، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی ایفا نماید.

بنابراین، با بهره‌گیری از کلام و آثار امام خمینی و با ارائه الگوهای اخلاقی و دینی ایشان می‌توان جامعه را به کمال مطلوب رساند؛ زیرا که این عبارات به ظاهر ساده مشحون از معانی بلند عرفانی هستند که اگر در زندگی فردی وارد شوند آثار بسیار گرانبهایی به جا می‌گذارند که شادی و نشاط از جمله آنهاست.

منابع

- آذرنوش، آذرتاش. (۱۳۷۹) *فرهنگ معاصر عربی فارسی*، تهران: نشر نی، چاپ اول.
- آرگایل، مایکل. (۱۳۸۵) *روان شناسی شادی*، ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران، اصفهان: جهاد دانشگاهی، چاپ سوم.
- آمدی، عبد الواحد بن محمد. (۱۳۶۰) *غرر الحکم ودرر الکلم*، ترجمه و شرح آقا جمال خوانساری، تحقیق میر جلال الدین محدث ارموی، تهران: دانشگاه تهران، چاپ سوم.
- آیزنک، مایکل. (۱۳۷۵) *روان شناسی شادی: حقایق و افسانه‌ها*، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، تهران: انتشارات بدر، چاپ اول.
- ابن بابویه، محمد بن علی. (بی تا) *فضایل الاشرع الثلاثة*، ترجمه غلامرضا عرفانیان یزدی، نجف اشرف: مطبعه الآداب.
- ابن فارس، احمد بن زکریا. (۱۳۹۹ق) *معجم المقاییس اللغة*، ترجمه: عبد السلام محمد هارون، قم: دار الفكر الطبعه.
- ابن منظور، جمال‌الدین محمد بن مکرم. (۱۴۰۸ق) *لسان العرب*، لبنان: دارالاحیاء التراث العربی، چاپ اول.
- افلاطون، اریستوکلس. (۱۳۵۷) *دوره آثار افلاطون (جمهوری)*، ترجمه رضا کاویانی و محمد حسن لطفی، تهران: انتشارات خوارزمی.
- اکبری، محمود. (۱۳۹۲) «احکام شادی و نشاط». <http://www.hawzah.net>
- امام خمینی، سید روح الله. (۱۳۸۰) *آداب الصلوة (آداب نماز)*، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی^(س)، چاپ دهم.
- _____ (۱۳۸۳) *جهاد اکبر یا مبارزه با نفس (تقریر بیانات امام خمینی^(س))*، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی^(س)، چاپ یازدهم.
- _____ (۱۳۸۱) *شرح چهل حدیث*، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی^(س)، چاپ بیست و پنجم.
- _____ (۱۳۸۵) *صحیفه امام (دوره ۲۲ جلدی)*، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی^(س)، چاپ چهارم.
- جمعی از یاران امام. (۱۳۶۷) *سرگذشت‌های ویژه از زندگی امام خمینی*، تهران: انتشارات پیام آزادی.
- حرعاملی، محمد بن حسن. (۱۴۰۹ق) *وسائل الشیعه*، قم: مؤسسه آل البیت^(ع)، چاپ اول.
- خبازی، مجید. (۱۳۹۰) *شادی و رسانه*، قم: پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، چاپ اول.
- خویی، ابوالقاسم. (۱۳۵۳) *مصباح الفقاهه*، محمد علی توحیدی، قم: داوری، چاپ اول.
- دانش، شکرالله. (۱۳۸۴) *شادی و نشاط در منابع و متون اسلامی*، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول.

- دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۳) *فرهنگ دهخدا*، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ریو، جان مارشال. (۱۳۸۵) *انگیزش و هیجان*، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر ویرایش.
- ستوده، امیر رضا. (۱۳۸۰) *پا به پای آفتاب*، تهران: مؤسسه نشر پنجره.
- علوی، مصطفی. (۱۳۹۰) *نشاط و شادی در اندیشه و سیره امام خمینی (س)*، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س).
- علی محمدی، کاظم و مسعود آذربایجانی. (پاییز ۱۳۸۸) «بررسی بین شادکامی روان شناختی در دانشجویان قم در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۸۹»، *نشریه روان شناسی و دین*، شماره ۷.
- فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۰۹ق) *العین*، تحقیق مهدی مخزومی و ابراهیم سامرایی، ایران: دارالهجرة، چاپ دوم.
- کاشفی، محمدرضا. (۱۳۸۵) *پرسش‌ها و پاسخ‌ها (دفتر اول: خداشناسی و فرجام‌شناسی)*، قم: دفتر نشر معارف.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۸۹ق) *الکافی*، تحقیق علی اکبر الغفاری، تهران: دار الکتب الاسلامیه، چاپ دوم.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ق) *بحار الأنوار الجامعة لدرر اخبار الأئمة الأطهار*، بیروت: مؤسسه الوفاء، چاپ دوم.
- محمدی ری شهری، محمد. (۱۳۸۷) *میزان الحکمة*، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: دار الحدیث، چاپ دوم.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۸۶) *مقالات فلسفی*، تهران: حکمت، چاپ سوم.
- معتمدی، لادن. (۱۳۸۸) «شادی لذت نیست»، *نشریه سپیده دنا*، سال دوم، شماره ۲۲.
- نجفی، محمد حسن. (۱۳۶۲) *جواهرالکلام فی شرح شرایع الاسلام*، عباس قوچانی، بیروت: دارالاحیاء التراث العربیه.