



شادی و نشاط از دیدگاه اسلام / چگونه شاداب و با نشاط زندگی کنیم

یک مفسر قرآن با تشریح عوامل نشاط آور در زندگی از دیدگاه اسلام، تصریح کرد: اسلام بی حوصلگی و کسالت را نکوهش کرد...

یک مفسر قرآن با تشریح عوامل نشاط آور در زندگی از دیدگاه اسلام، تصریح کرد: اسلام بی حوصلگی و کسالت را نکوهش کرده و اگر امروز در زندگی ما افسردگی گسترش پیدا کرده است، یک عامل مهم آن دوری از ایمان به خداست. حجت الاسلام یعقوب جعفری نیا مفسر و قرآن پژوه در مورد جایگاه نشاط در روایات و آیات قرآن به خبرنگار مهر گفت: از نظر اسلام و متون دینی ما تأکید عجیبی بر این شده است که مردم با امید و و با نشاط زندگی کنند و به عواملی در دستیابی به نشاط در زندگی اشاره دارند. از جمله این عوامل در درجه اول 171#&؛ ایمان به خداست؛ که قرآن می فرماید "الا بذكر الله تطمئن القلوب"؛ ایمان به خدا به انسان آرامش خاطر و اطمینان قلب می دهد و همه دغدغه ها و نگرانی های روحی و افسردگی از بین می رود.

وی با تأکید بر اینکه اسلام بی حوصلگی و کسالت را نکوهش کرده است، افزود: اگر امروز در زندگی ما نشاط از بین رفته و افسردگی گسترش پیدا کرده است، یک عامل مهم آن دوری از ایمان به خداست. دومین عامل نشاط آور مسئله 171#&؛ توکل؛ است. یکی از آموزه های دینی ما 171#&؛ توکل؛ است و در قرآن مکرر بر این مسئله تأکید دارد.

حجت الاسلام جعفری نیا یادآور شد: برخی از توکل یک معنای انحرافی را برداشت کردند به این معنی که هیچ حرکتی نکن و فقط توکل داشته باش. در حالیکه معنای اصلی توکل این است که انسان تلاش کند و در عین حال بر خدا تکیه کند، در واقع توکل پشتوانه روحی است که با آن انسان سرزنده و با نشاط زندگی می کند.

وی افزود: همچنین در قرآن و احادیث شديداً برخوشبینی توصیه شده است و از اینکه کسی به مردم سوء ظن و گمان بد داشته باشد، نهی شده است. قرآن می فرماید "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ..." "بیشترین این ناراحتی های زندگی امروز ما از بدگمانی هاست و این بدبینی ها در خانواده، در همسایه و دوست و محیط کاری و محیط اجتماعی موجب کسالت و غصه می شود و انسان را دچار افسردگی می کند و هر چیزی جزئی را بزرگ می پندارد.

این نویسنده و قرآن پژوه تأکید کرد: مسئله دیگر که در آموزه های ما هست به ویژه در فرهنگ شیعی، "انتظار فرج" است. انتظار فرج دو حالت دارد یکی انتظار فرج امام زمان (عج) که خود نشاط آور است و دیگری انتظار فرج شخصی است که توصیه شده است، انسان در زندگی برخوردار از این انتظار باشد که به آن 171#&؛ 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 قرآن در سوره 171#&؛ الم نشرح؛ این عبارت است که "إِن مَعَ الْعُسْرِ يُسْرٌ" و دوبار تکرار شده است "فإن مع العسر يسرى" بعد از هر سختی، گشایشی هست این مسئله اگر در ذهن ما رسوخ کند و باور کنیم که قرآن با تأکید فراروان بر این مسئله اشاره دارد، این مسئله موجب امید و نشاط در آدمی می شود.

جعفری نیا با بیان اینکه در آیات و روایات بر امید و رجاء توصیه شده است، افزود: 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: "آنچنان 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 مورد مؤمنان می فرماید "إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّن تَبُورَ"

وی تصریح کرد: برخی سؤال می کنند که چرا در قرآن آیاتی وجود دارد که از شادی نهی می کند مثل آیه "فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسُونَ" باید پاسخ دهیم که با توجه به مجموع آیات قرآنی 171#&؛ فرح؛ به معنای شادی دو جور است؛ یکی شادی ممدوح و پسندیده و یکی شادی مذموم و ناپسند. شادی پسندیده این است که انسان امیدوار به خدا باشد و بر این مسئله در قرآن امر شده است که قرآن می فرماید: "قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ" یعنی: این فرح و شادی به امید و رحمت خدا بهتر از هرچیزی است که شما ذخیره کنید. ببینید این آیه قرآن چه زیبا شادی و فرح را بهترین چیز معرفی و امر به آن می فرماید.

این مفسر قرآن به شادی مذموم از دیدگاه قرآن و روایات اشار کرد و افزود: شادی آمیخته با غرور مورد نهی قرار گرفته است. مثلاً درباره قارون که فردی بسیار ثروتمند در زمان حضرت موسی (ع) بود، در قرآن آمده است که به قوم قارون هشدار می دهد که شادی نکن که خدا اینگونه شاد شدن را دوست ندارد. اینجا 171#&؛ فرح؛ به معنای شادی ناشی از غرور است و اینکه انسان تصور

کند همه چیز را از خودش دارد و غافل باشد از عاقبت خود، از این نوع فرح آمیخته با غرور نهی شده ایت. اما شادی ناشی از امیدواری به خدا و آینده ممدوح است. البته توصیه های جزئی دیگری درباره دستیابی به نشاط در زندگی مثل امر به ازدواج، سیر و سفر و ورزش نیز در روایات آمده است که همه نشاط آور است.