



روز جهانی شادی

خطبه‌های پیشنهادی

تدوین و نشر:

بنیاد مجازی آبادگران مساجد

www.aabadgaran.ir



خطبه‌ی امروز به مناسبت «روز جهانی شادی» است. روز بیستم ماه مارس (مصادف با ۲۹ اسفند) به عنوان روز جهانی شادی معرفی شده است. شادی از مهم‌ترین احساسات و نیازهای بشر به شمار می‌رود و موجب نشاط روحی و سلامت بدن می‌شود. در اینجا به بررسی موضوع شادی و معیارها و فواید شادی از دیدگاه اسلام می‌پردازیم.

❖ بحث

شادی در لغت به معنای سرور و خوشحالی است. شادی، یک حالت روانی است که در آن فرد احساس عشق، لذت و خوشبختی می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شادی رابطه‌ای مستقیمی با مسائلی همچون پیوندها و تعامل‌های اجتماعی، وضعیت فرد از نظر داشتن شریک زندگی، کار، درآمد و حتی نزدیکی به انسان‌های شاد دارد. افرادی که در جشن‌ها، دیدارها و محفل‌ها شرکت می‌کنند از میزان شادی بیشتری برخوردار هستند.

قرآن کریم از شادی، فرح و سرور، هم به صورت مثبت و هم به صورت منفی یاد کرده است. گاهی خوشحالی ظالم را از محبت خدا خارج می‌داند، و گاهی مردم را به سرور و شادی امر می‌کند. گاهی شادی، صفتی برای قارون و جهنمیان است، و گاهی صفتی برای شهدا و بهشتیان به حساب آمده است. بنابراین، شادی و خوشحالی به تنهایی بد نیست بلکه به آن سفارش شده و این «علت» شادی است که باعث خوب بودن یا بد بودن آن می‌شود. برای مثال، شادی که باعث تمسخر شود، شادی بد محسوب می‌شود و حرام است. در حالی که اگر شادی به قیمت تحقیر و تخریب انسان‌ها روی ندهد، شادی خوب و حلالی است. معنای شادی در قرآن کریم در قالب الفاظ «فَرَح» و «سُرور» و «نَصْرَه» حدود ۲۸ بار به کار رفته است. فرح در لغت، مخالف حزن و اندوه، و همان شادی روح است که ناشی از رسیدن به مطلوب است. گاهی هم فرح به معنای خوشحالی کاذب یا توهم خوشحالی به کار می‌رود.

گفته شده که ایرانیان با جشن گرفتن، بودن در کنار خانواده، رفتن به مسافرت و پارک، داشتن امکانات اجتماعی، پیروزی بر دیگران، ثروتمند بودن و سلامتی احساس شادی می‌کنند. دانشمندان دریافته‌اند که شادی و خوشحالی سبب تقویت سیستم دفاعی بدن و همچنین سیستم عصبی انسان می‌شود. شادی مانند سایر حالت‌های روحی نیاز به کنترل دارد و اگر مهار نشود، زیان‌هایی به بار می‌آورد. چه بسا جوانانی که برای رسیدن به شادی خود را به منجلاب اعتیاد، و شهوت‌رانی می‌اندازند. اگر این افراد از ابتدا برای شادی خود، چارچوب و ضوابطی تعیین نمایند و به اعتدال، قناعت کنند، هرگز دچار انحراف نخواهند شد.

✓ شادی از دیدگاه اسلام

افرادی که شاد نیستند انگیزه‌ای برای کار و فعالیت ندارند. همچنین جامعه‌ای که در آن شادی نباشد تاثیرات مخربی بر تعاملات و روابط اجتماعی خواهد داشت. لذا دین اسلام، پیروان خود را به شادی‌های مثبت و سازنده دعوت می‌کند و البته برای شادی، آداب و ضوابطی بیان می‌نماید که رعایت آن‌ها، به سلامت شادی می‌انجامد:

- ۱) مجلس شادی باید از هرگونه گناه و معصیت خالی باشد. متأسفانه در برخی از مجالس شادی، برای جلب رضایت عموم مردم، اقداماتی صورت می‌پذیرد که لغزش و معصیت هستند که شادی در این شرایط، جایز نیست.
- ۲) شادی همراه با اذیت و آزار دیگران نباشد. گاهی مردم خود را با غیبت، بدگویی و استهزای دیگران سرگرم می‌کنند. قرآن کریم می‌فرماید: «وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ» (الهمزه: ۱)؛ یعنی: «وای بر عیب‌جوی هرزه‌زبان». و یا گاهی با تعرض به حریم دیگران و نقض حقوق آن‌ها، زمینه‌ی شادی فراهم می‌شود که شادی در این شرایط نیز جایز نمی‌باشد.
- ۳) در غم و شادی، میانه‌روی صورت بگیرد. در زندگی انسان، هم غم و هم شادی وجود دارد. پس هر کدام باید به مقدار لازم جریان داشته باشد تا ساز زندگی، زیبا و متعادل بنوازد. یعنی فرد نباید در پی سرکوب غم‌ها و شادی‌طلبی‌های غیرطبیعی از طریق مواد روان‌گردان باشد.

✓ برخی از روش‌های تامین شادی

- ۱) بازی و سرگرمی
- ۲) گفتگوی سالم و صمیمانه با دیگران
- ۳) حضور در ضیافت‌ها و مجالس میهمانی
- ۴) مشارکت در برنامه‌های فرهنگی-تفریحی (اردوها، نشست‌ها، همایش‌ها و...)
- ۵) تماشای فیلم
- ۶) شنیدن موسیقی
- ۷) حضور در گروه‌ها و کانال‌های تفریحی
- ۸) لطیفه و داستان
- ۹) مسافرت و گردشگری
- ۱۰) مرور خاطرات

❖ جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

ردیف	جمع‌بندی بحث
۱	شادی، یک حالت روانی است که در آن فرد احساس عشق، لذت و خوشبختی می‌کند.
۲	افرادی که در جشن‌ها، دیدارها و محفل‌ها شرکت می‌کنند از میزان شادی بیشتری برخوردار هستند.
۳	قرآن کریم از شادی، فرح و سرور، هم به صورت مثبت و هم به صورت منفی یاد کرده است.
۴	شادی و خوشحالی به تنهایی بد نیست بلکه به آن سفارش شده و این «علت» شادی است که باعث خوب بودن یا بد بودن آن می‌شود.
۵	شادی مانند سایر حالت‌های روحی نیاز به کنترل دارد و اگر مهار نشود، زیان‌هایی به بار می‌آورد.
۶	افرادی که شاد نیستند انگیزه‌ای برای کار و فعالیت ندارند.
۷	دین اسلام، پیروان خود را به شادی‌های مثبت و سازنده دعوت می‌کند
۸	آداب و ضوابط اسلام برای شادی کردن شامل «دوری از گناه و معصیت»، دوری از آزار دیگران و نقض حقوق آنان» و «میانروی در شادی کردن» می‌باشد.