

حق برخورداری از شادی و نشاط و استراحت از منظر اسلام

محسن حبیبی^۱، اشکان نعیمی^۲، سجاد عامریان^۳

چکیده

هدف: شادی و نشاط از مهم‌ترین موضوعاتی است که در زندگی انسان وجود دارد، اگر جایگاه آن به درستی شناخته نشود می‌تواند آثار مخرب قابل توجهی در زندگی انسان به جای بگذارد. مهم است که بدانیم اسلام به عنوان یک مکتب کامل و جهان‌شمول درباره این مقوله چه نظری دارد؟

روش: در این مقاله علاوه بر بررسی مفهوم شادی و نشاط در آیات و روایات اسلامی و پژوهش در باب موارد و مصادیق موردپذیرش شادی از نظر اسلام، تلاش شده با ارائه شواهدی نشان داده شود برخورداری از شادی، نشاط و استراحت حقی است که برای همه انسان‌ها به عنوان یک حق اساسی به رسمیت شناخته شده است. از این رو مقاله به دو بخش تقسیم می‌شود: در بخش اول اصول کلی نظر اسلام به شادی مثبت و منفی بررسی و در بخش دوم از منظر فقهی و حقوقی این مسئله تحلیل شده است.

یافته‌ها: رابطه معناداری بین مفاهیم شادی و نشاط با سلامت روانی و سبک زندگی برقرار است. همچنین رابطه معکوس بین مفهوم صحیح برآمده از آیات قرآن و روایات معصومین (علیهم‌السلام) در این مسئله با اختلال ناامیدی و افسردگی وجود دارد.

نتیجه‌گیری: با توجه به پژوهش انجام شده می‌توان نتیجه گرفت که هدف اصلی دین و دینداری، دستیابی به زندگی شاد به معنی واقعی و کامل آن می‌باشد و نیز بدون دینداری، نمی‌توان به زندگی شاد دست یافت.

کلمات کلیدی: حق، شادی، نشاط، استراحت، تفریح، سبک زندگی

۱. دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران

۲. استادیار دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران

۳. دانش آموخته کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، تهران، ایران

مقدمه

یکی از موضوعات مهم در بحث‌های انسان‌شناسی، توجه به نیازها و تحولات روحی است. اهمیت این مسئله ناشی از تأثیرگذاری روحیات آدمی بر رفتارهای اوست. گرچه این تأثیرگذاری، متقابل است و رفتارهای آدمی نیز روحیات وی را دچار تحول و تغییر می‌کند. «شادی و غم» از روحیاتی هستند که تأثیر بسزایی در زندگی بشر دارند. «شادی» سبب «نشاط و امید» است و «غم و اندوه» سبب «افسردگی» و «یأس و نومیدی» است. وقتی مطلوب انسان تحقق پیدا کند، حالتی به نام شادی، خشنودی و امثال این تغییرات، برای انسان پدید می‌آید و اگر آن را از دست دهد حالتی به نام حزن و اندوه و ... به وجود می‌آید. موضوع شادی به یکی از ابعاد وجود انسان اختصاص ندارد بلکه هر یک از خواسته‌های روحی انسان این‌گونه است که به هنگام تحقق آن، حالت شادی و به هنگام محقق نشدن آن، حالت غم روی می‌دهد، از این رو اگر انسان متوجه شود که آن خطر رفع شده و حیاتش ادامه خواهد یافت، برایش حالتی دیگر به نام سرور و شادی پدید می‌آید. حاصل آن که هر مطلوبی تحقق پیدا کند، موجب سرور و هرکدام از دستش برود موجب غم و اندوه می‌شود. ما پیوسته می‌کوشیم برای کسب شادمانی یا صلح و آرامش دست نیاز به سوی دنیا دراز کنیم و از طریق پول و قدرت آن را به چنگ آوریم. غافل از این که آرامش واقعی از عمق وجودمان سرچشمه می‌گیرد.

سرور و شادی هم‌گانه‌ای می‌شود که انسان فعالیت بیشتری انجام دهد چون در حالت انبساط و شادی و نشاط، کار انسان بهتر پیش می‌رود؛ چه کار بدنی، چه کار روحی و چه کار فکری. اگر فرح و انبساطی باشد که طبعاً از حصول نعمتی و مطلوبی حاصل می‌شود موجب این می‌شود که انسان به فعالیت بیشتری بپردازد چنین فرح و سروری مطلوب است

و ادخال سرور در قلوب مؤمنین و مزاح، سفر و چیزهایی از این قبیل که موجب سرور و انبساط می‌شود به سبب آثار مطلوبی است که بر آن مترتب می‌شود. در مقابل آن یأس و قنوط و ابلاس قرار دارد. انسان‌هایی که اجتماعی‌تر هستند و در اجتماعات و فعالیت‌های اجتماعی بیشتر شرکت دارند انسان‌هایی شادتر و موفق‌ترند تا انسان‌هایی گوشه‌نشین که در فعالیت‌های اجتماعی نیز شرکت نمی‌کنند و اسلام دینی است که از تنبلی و کاهلی و سستی بیزار است و از تحرک و نشاط خشنود می‌شود.

نباید متدین بودن را مخالف با شاد بودن به آنها معرفی کرد به طوری که هر وقت صحبت از دین و دینداری می‌شود تصور شود که باید شادی را کنار گذارد و دین به معنای غمگین بودن و همیشه گریه کردن و افسرده بودن است. اگر چنین تصویری را به جوانان و مردم القا کنیم به دین و جوانان جفا و ظلم روا داشته‌ایم. در این مقاله در پی آنیم تا نشان دهیم در دین، شادی حقیقی و پایدار نهفته است و هر افراطی موجب تفریط می‌شود. افراط در غم موجب افراط در شادی خواهد شد و می‌توان فضایی ایجاد کرد که هم این مرزها محفوظ بماند و هم آن فضا با شادی همراه باشد. آثار بدنی که در اثر حالت شادی و خشنودی و انبساط روح پدید می‌آید، عبارت است از: گشاده‌رویی و خنده و در مقابلش گرفتگی چهره، عبوس شدن و گریه است (البته گاهی گریه در اثر شوق هم دست می‌دهد). در این موارد هم می‌توان به این مفاهیم رجوع کرد: ضحك، بکاء، استبشار، اسفار و قره عین. «وجوه یومئذ مسفرة، ضاحكة مستبشرة» (عبس: ۳۹). در مقابل گشاده‌رویی حالت عبوس: «عبس و تولی» (عبس: ۱) قمطیر: «یوما عبوسا قمطیرا» (انسان: ۱۰)، یا تیرگی و غبارآلودگی: «علیها غبره» (عبس: ۴۰) به‌کار رفته است و می‌توان تعبیر «کالحن» (مؤمنون: ۱۰۴) را بر آنها افزود.

روش تحقیق

۱. آثار شادی و حزن در آیات و روایات

در دین اسلام از «شادی» با دو واژه «فرح» و «سرور» یا «حبور» یاد شده است: «فهم فی روضة یحبرون» (روم: ۱۵) و از دیگر سو برای حزن از واژگانی چون اسی: «لکیلا تأسوا علی ما فاتکم» (حدید: ۲۳)، ضیق صدر: «و لا تکن فی ضیق مما یمکرون» (نمل: ۷۰)، «یضیق صدري» (شعراء: ۱۳) بخوع «باخع نفسک» (شعراء: ۳) استفاده شده است.

در قرآن کریم مطلوب نبودن «حزن و اندوه» نزد خدا و خلق او گزارش شده است که به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌شود: برای مثال نسبت به عاقبت نیک آدمیان چه در دنیا و چه در آخرت (و عمدتاً در آخرت) و در مناسبت‌های مختلف مکرراً آمده است: «... لا خوف علیهم و لا هم یحزنون = هیچ ترسی و اندوهی بر آنان نخواهد بود» (بقره: ۲۸، آل عمران: ۱۷۰) این بیان الهی نشان می‌دهد که خوف (ترس) و حزن (غم و اندوه) امور نامطلوب و ناپسندی هستند که خداوند سبحان در بیان عاقبت پسندیده بندگان نیک خود با صراحت آنها را منتفی می‌شمارد. اگر حزن امری پسندیده بود، منتفی شدن آن در عاقبت امر بندگان خدا، ناپسند شمرده می‌شد و یادآوری انتفای آن به عنوان نعمت و پاداش الهی، بی‌معنی بود. در آیه دیگر می‌خوانیم: «و ینجی الله الذین اتقوا بمفازتهم لا یمسهم السوء و لا هم یحزنون = خداوند افراد متقی و پرهیزگار را به دلیل پیروزی آنان در انجام دستورات الهی، نجات می‌دهد به‌گونه‌ای که از امور بد و ناپسند گزند نمی‌بینند و اندوهی نخواهند داشت» (زمر: ۶۱). این آیه نیز «دور شدن از اندوه و غم» را مصداق «نجات دادن آدمیان پرهیزکار به‌وسیله خدای سبحان» معرفی کرده است. به عبارت دیگر، خداوند است که پرهیزکاران را از «دام جهل ناشی از اندوه و غم» که «دام شیطان» است رها می‌سازد. بنا بر این آیات، «فلاح و رستگاری» در چهره «شادی بدون اندوه» تجلی یافته و این

به معنی «راهکار نجات و رهایی» است. رهایی از چنگ «جهل و شیطان» و روی آوردن به «عقل و رحمان» حتی در چهره «فرار از حزن و اندوه» و «کسب شادی و سرور» نعمتی الهی است که باید در مأذنه فرهنگ اجتماعی، آن را هر شب و روز یادآوری کرد.

یکی از دلائل آیه «فلیضحکوا قلیلا و لیبکوا کثیرا... جزاء بما کانوا یفعلون = پس باید کم بخندند و زیاد گریه کنند... که این نتیجه رفتاری است که انجام داده‌اند.» (توبه: ۸۲). این آیه در مورد کسانی است که رفتار ناشایستی از آنان سرزده و از آن رفتار ناپسند، شادمان و خندانند. یعنی سخن از افراد «نافرمان» است که از دستور پیامبر خدا (ص) با بهانه‌های غیرمنطقی، سرپیچی کردند و از این عمل خود شادمان بودند. فرح المخلفون... = شادی کردند افراد متخلف و نافرمان (همان: ۸۱). اگر مفهوم مخالف این آیه را در نظر بگیریم، معلوم می‌شود که آیه خود دلیلی بر صحت این رویکرد است و معنای آن این خواهد شد که «آنانی که نافرمانی نکرده و در مسیر صحیح و منطقی زندگی قرار گرفته‌اند، می‌توانند بسیار بخندند و کمتر گریه کنند».

انّ الله لایحبّ الفرحین: خداوند افراد شادمان را دوست ندارد (قصص: ۷۶). این آیه در مورد «قارون» است و شرح می‌دهد که بندگان خدا، به او که از داشتن ثروت شخصی و بی‌توجهی به نیازمندان شادمان بود، می‌گویند: «لا تفرح، انّ الله لایحبّ الفرحین = شادمان نباش که خداوند، این گونه افراد شادمان را دوست ندارد». اصطلاحاً «الف و لام» در «الفرحین» الف و لام «عهد» است. یعنی خداوند «شادمانانی از نوع آنان که در این خطاب، مورد نظر بوده‌اند» را دوست ندارد. اگر «الف و لام» در این عبارت، از نوع «الف و لام جنس» بود، همه انواع «شادمانان» را شامل می‌شد و آن‌گاه می‌توانست دلیل بر محبوبیت نداشتن شادمانی باشد ولی با توجه به سیاق و موضوع مورد بحث در آیه، به عدم شمول بر همه شادمانان

شادی بخشیدن به مؤمنان است. در کتاب «کافی» نسبت به شادی بخشی، روایات متعددی نقل شده که برخی از آن‌ها با «اسناد معتبره» ارائه شده است (۱).

در روایتی با سند صحیح از امام صادق (ع) نقل شده است که پسندیده‌ترین کارها نزد خدا، شاد کردن مؤمن است. مثل سیر کردن او یا برطرف کردن اندوه و گرفتاری او یا ادای وام و قرض او (۱).

مجموع این روایات چنین می‌گویند که: شادی بخش بودن نسبت به دیگر افراد جامعه، پسندیده‌ترین کارها نزد خدا و حتی برترین عبادت است. به عبارتی دیگر تأکید بر «شدت محبوبیت شادی بخشیدن به دیگران نزد خدا» و ایجاد رغبت و انگیزه درونی در آدمی برای اقدام اختیاری به این کار پسندیده، برتر از هرگونه دستورالعمل الزامی شرعی، تأثیر می‌گذارد و نشان می‌دهد که دین به «ضرورت‌های زندگی مناسب» توجه جدی دارد و این مقصود، جز با شور و نشاط ناشی از گسترش شادی در صحنه اجتماع به دست نمی‌آید.

تاکنون بحث از پسندیده بودن شادی و ناپسند بودن «غم و حزن» نزد خدای سبحان و دین او بود ولی خواسته یا ناخواسته اسباب غم و اندوه در این دنیا، به فراوانی فراهم می‌شود. به عبارت دیگر واقعیت دنیا به گونه‌ای است که تمامی افراد در برابر وقایع اندوه‌بار قرار می‌گیرند (همان‌گونه که در معرض شادی نیز قرار دارند) و نفس آدمی نسبت به اتفاقات و پدیده‌های ناگوار هستی، واکنشی طبیعی به نام «حزن» را نشان می‌دهد.

البته برخی با استناد به برخی آیات قرآن و روایات نسبت به مطلوب بودن «حزن» استدلال کرده‌اند. تفسیر این گروه از آیات و روایات با رویکردی که در پیش گفته شد منافات دارد. پس شادمانی به هر اندازه‌ای که انسان را باز دارد و از کمالات انسانی غافل کند نامطلوب است. «لاتلهکم اموالکم ولا اولادکم عن ذکر الله» (منافقون: ۹).

اطمینان پیدا می‌شود.

در روایات نیز به لزوم گسترش شادی در سطح جامعه و تولید شادی برای دیگران به عنوان «محبوب‌ترین کار از نظر خداوند» با تأکید فراوان، سفارش شده است. از نظر این متون «شادی» به عنوان «جُند عقل = لشکر عقل» (که برخی بزرگان از جُند عقل به عنوان «جُند رحمان» یاد کرده‌اند) و غم و حزن به عنوان «جُند جهل» (که از آن به عنوان «جُند شیطان» یاد کرده‌اند) شمرده شده‌اند. اکنون به بررسی برخی موارد از متون یادشده می‌پردازیم؛ شادی بخشی، به وسیله گفتار و شوخی‌های بدون اهانت، یکی از پذیرفته‌ترین رفتارهای شادکننده است. از امام صادق (ع) نقل شده است که از اصحاب خویش پرسیدند: «آیا با هم شوخی می‌کنید؟ در پاسخ گفتند: در مواردی اندک، امام (ع) فرمود: این‌گونه نباشید... فانّ المداعبة من حسن الخلق و إنّك لتدخل بها السرور علی اخیک و لقد کان رسول الله (ص) یداعب الرجل یرید ان یرسّه... زیرا شوخ‌طبعی از اخلاق نیک است و تو به این وسیله برادرت را شاد می‌کنی، همانا رسول خدا مستمراً با افراد شوخی می‌کرد و قصد او شاد کردن آنان بود» (۱).

از امام باقر (ع) نقل شده است که «انّ الله عزّ و جلّ یحبّ المداعب فی الجماعة بلا رفث، (۱) خداوند دوست می‌دارد کسی را که در میان جمع بدون بهره‌گیری از الفاظ رکیک و اهانت‌آمیز شوخی می‌کند». همچنین از این امام همام نقل شده است که: «تبسّم کردن (لبخند زدن) پیش روی برادر مؤمن، رفتاری نیک است و رفع نگرانی از او، رفتاری نیک است و خداوند، بندگی نشده است با رفتاری که نکوتر و محبوب‌تر نزد وی از شادی بخشی نسبت به مؤمنان باشد» (و ما عبدالله بشئ احبّ الی الله من ادخال السرور علی المؤمنین) (۱). از امام صادق (ع) به نقل از نیاکان پاکش، از رسول خدا (ص) آمده است: «انّ احبّ الاعمال الی الله عزّوجلّ إدخال السرور علی المؤمنین» (۱) حقیقتاً پسندیده‌ترین کارها نزد خدا،

حق برخورداری از شادی و نشاط و استراحت از منظر اسلام

امام علي (عليه السلام) فرمودند: همانا انسان گاهي خوشنود می شود به چیزی که هرگز از دستش نمی رود و ناراحت می شود برای از دست دادن چیزی که هرگز به آن نخواهد رسید، ابن عباس! خوشحالی تو از چیزی باشد که در آخرت برای تو مفید آید و اندوه تو برای از دست دادن چیزی از آخرت باشد. آنچه از دنیا به دست می آوری تو را خوشنود نسازد، آنچه در دنیا از دست می دهی زاری کنان تأسّف مخور و همت خویش را به دنیای پس از مرگ واگذار. (۲). در جایی دیگر امام علي (عليه السلام) فرمودند: با به دست آوردن مالی از دنیا شادمان می شوید و متاع بسیار آخرت را از دست می دهید و اندوهناک نمی شوید (۲) که اشاره به شادی منفی و آن خوشنودی به اموال دنیا است که گذراست و ارزشی ندارد و بی توجهی به آخرت و آنچه گریبان انسان را خواهد گرفت و گناهان که باید انسان اندوهناک شود و غم خورد ولی نمی خورد.

۱-۱. چرا غم را گوهر گرانبها نامیده اند؟ غم متعالی چیست؟

نکته ای که مورد سؤال قرار می گیرد این است که اگر اسلام دین شادی است و در آن شادمانی و شادمانگی یک ارزش و باعث سعادت دنیا و عقبی است پس چرا عرفا و اهل سیر سلوک غم را یک فضیلت شمرده اند؟ و برای زندگی تعبیرهایی سوزناک و صفت هایی غم انگیز به کار برده اند؟

لازم به توضیح است که در عرفان اسلامی غم مساوی و معادل با شادی و حتی شادی وصف ناپذیر است و منظور از غم یک رهایی درونی، تخلیه کامل ذهنی و احساس سرخوشی و سرزندگی و پرواز روحانی است. شاید این حالت برای شما هم پیش آمده باشد که بعد از دعا و ذکر مصیبت اهل بیت و اشک ریختن از روی صدق و صفا یک احساس سبکی روح به شما هم دست داده باشد و یک خوشحالی و شادمانی که خودتان هم دلیل این شادی را نفهمیده اید. بله این شادی حاصل نمی شود مگر به دلیل سبکی روح.

این غم از نظر روان شناسی یک شادمانگی واقعی است و

حافظ که از آن این گونه یاد می کند:

تا شدم حلقه به گوش در میخانه عشق هر دم از نو
غمی آمد به مبارک بادم

منظورش افسردگی و بن بست فکری نیست بلکه این غم نشانه تابش نور عشق الهی، غمی که هر دم و هر لحظه به دلیل حلقه به گوسی در میخانه عشق بودن به سراغ حافظ می آید. در پی از درهای آسمانی، شادی و مستی عاشقانه است که تمام ذرات وجود یک عارف را در بر می گیرد و مملو از شور و عشق و لذت می کند. شادمانی واقعی یعنی لذت بردن از لحظه لحظه زندگی. پس در عرفان اسلامی غم هجران معشوق و دوری یار، مقدمه شادی و غم رسیدن به محبوب و یار، زیباترین و باشکوه ترین شادمانی است که لذتی وصف ناپذیر دارد. همان گونه که شادی دارای سطوح و انواع مختلفی است، غم نیز چنین است. غصه های حقیر و اندوه های مادی و طبیعی، محدود و گذرا هستند اما نوعی غم متعالی و انسانی است که ناشی از احساس هبوط و دورافتادگی از حقیقت است. انسان فرهیخته ای که عالم طبیعت را پست ترین سطح حیات می بیند و خود را دورافتاده و در خراب آباد طبیعت می یابد، در این غم بزرگ لذتی متعالی را حس کند و نمی تواند دل خوش به زندگی غافلانه و شادی های کودکانه باشد! البته این غم، محدود به این عالم خاکی است و در زندگی جاودانه از آن خبری نیست. این است که ارزش می یابد و در ادبیات عرفانی ما نیز خود را به صورت برجسته نشان می دهد.

گفتم غم تو دارم گفتا غمت سر آید
گفتم که ماه من شو
گفتا اگر بر آید

این غم عرفانی که ناشی از هجران انسان از مبدأ خویش است، سیما و سیرت عارفان را تحت تأثیر خود قرار می دهد و ناظران را به شگفتی وامی دارد که چرا آنان به زندگی شاد پشت کرده اند غافل از آنکه:

در اندرون من خسته دل چه دانی چیست که من خموشم

می‌تواند فرهنگ جامعه را دچار تحولات مثبت یا منفی کند و در نهایت جامعه‌ای بانشاط و امیدوار یا جامعه‌ای افسرده و نومید پدید آورد.

این حالات تا آن جایی که يك انفعال طبیعی است مدح و ذمی در پی ندارد ولی ادامه این حالات و عکس‌العمل‌هایی که انسان انجام می‌دهد از آن نظر که اختیاری است، ارزش‌های مثبت و منفی خواهد داشت.

اگر يك عمل اختیاری موجب این شود که انسان از کمال برتری محروم شود؛ یعنی تزاومی پیدا شود که اگر یکی از آنها را برآورده کند و به دنبالش برود از دیگری محروم شود، پس اگر آن دیگری مطلوبیت بیشتری داشته باشد موجب این می‌شود که اولی نامطلوب باشد؛ یعنی ارزش منفی دارد و برعکس اگر عملی موجب این شود که انسان به خواسته‌های بیشتر و ارزنده‌تر و کامل‌تری برسد، مطلوبیت و ارزش مثبت خواهد داشت. در این جا نیز مطلب همین‌گونه است: چه خوف، چه حزن، چه سرور، چه رجا چه یأس و چه قنوط و سایر مفاهیمی که اشاره کردیم، اگر در مواردی باشد که انسان را از کمالات دیگر بازدارد آن حالت هم طبعاً نامطلوب خواهد بود و به اندازه‌ای که اختیاری باشد از نظر اخلاقی، ارزش منفی خواهد داشت و چون این حالات تابع عوامل و زمینه‌های پیشین و زیرین هستند، ارزش مثبت و منفی آنها هم تابع آنها خواهد بود.

به هر حال پیدایش این حالات آن اندازه‌ای که اختیاری هست، در صورتی مطلوب است که منشأ کمالی باشد و آن اندازه‌ای نامطلوب است که موجب محرومیت از کمال شود. البته فرض موردی که هیچ‌گونه مزاحمتی نداشته باشد، فرض بسیار بعیدی است ولی به حسب افراد متعارف می‌توان گفت کسانی هستند که کارهای مباحی دارند و تأثیرات ایشان موجب ترك آنها می‌شود.

پس معیار این است که این حالات تا چه اندازه تأثیر کند در

و او در فغان و غوغا است!

کتاب آسمانی ما قرآن نیز به این مهم ضمن آیاتی اشاره کرده است. در واقع تمام مطالبی که تاکنون بیان شده است به گونه‌ای همه بازگشتشان به قرآن و معنی قرآن می‌باشد. حتی سخنان اهل بیت (ع) تفسیری از قرآن است اما برای نمونه به برخی از مطالب گفته شده در کتاب‌های دیگر اشاره می‌کنیم:

۱. زبور: در کتاب زبور حضرت داود (علیه السلام) می‌خوانیم «غم‌های شدید بسیار است اما هرکه به خداوند توکل دارد، رحمت او را احاطه خواهد کرد. ای صالحان در خداوند شادی و وجد کنید و ای همه راست‌دلان ترنم کنید، جان منتظر خداوند می‌باشد او اعانت و سپر ماست زیرا که دل ما در او شادی می‌کند و در نام قدس او توکل داریم. ای خداوند، رحمت تو بر ما باد» (۳).

۲. انجیل: «ای برادران من شما را خیلی دوست دارم و دلم برای شما تنگ شده است چون شادی من و پاداش زحمات من هستید. عزیزان به خدا وفادار بمانید و همیشه در راه خداوند شاد باشید» (۴).

۳. اوستا: «ای فردا مرا از بهترین کردارها و گفتارها آگاه کن و مرا با توانایی خود از آن ستایش که باغ بندگان است آگاه ساز تا زندگی به خواست شما شاد و خرم و تازه شود» (۵).

۲-۱. ارزش اخلاقی شادی و غم

به نظر می‌رسد که پدیده شادی یا غم، از نوع «انفعال نفس» است و آدمی در پدید آمدن آن اختیاری ندارد. یعنی خارج از اراده آدمی پدیدار می‌گردند ولی ایجاد زمینه و بستر شکل‌گیری و تهیه مقدمات آنها در بسیاری از موارد، اختیاری است و با رویکردهای مختلف می‌توان به هریک از آنها اقدام کرد. نقش تعلیم و تربیت در این موضوع مهم است و می‌تواند به انتخاب صحیح روش‌ها کمک کند و در سلامت روحی و روانی جامعه تأثیر جدی بگذارد. تعلیم دینی از توان تأثیر فراوانی برخوردارند. هرگونه رویکردی در این خصوص

حق برخورداری از شادی و نشاط و استراحت از منظر اسلام

این که انسان برای تکامل خود بیشتر فعالیت کند. به همان اندازه‌ای کمک باشد برای تحصیل کمالات بیشتری، مطلوب و به اندازه‌ای که مانع و مزاحم باشد، نامطلوب است.

انسان مؤمن باید طوری تربیت شود که داشتن و نداشتن نعمت‌های دنیوی از هر قبیلی که باشد تا آن جا که مربوط به دنیا هست در او تأثیری نداشته باشد: «لکیلا تأسوا علی ما فاتکم و لاتفرحوا بما آتاکم». بود و نبود و افزایش و کاهش نعمت‌های دنیا برای مساوی باشد، چون اینها همه وسیله آزمایش هستند و مطلوبیت ذاتی ندارند. آری اگر مطلوبیت و عدم مطلوبیت، ارتباطی با خدا و معنویات پیدا کرد، به همان اندازه ارتباط و تأثیری که در فعالیت‌های انسان می‌تواند داشته باشد، مطلوب خواهد بود.

۳-۱. عوامل ایجاد شادی در اسلام

در قرآن در آیاتی چند عوامل ایجاد شادی و دوری از غم بیان شده است:

۱. ایمان: مهم‌ترین عامل شادی ایمان به خداست «الا بذکر الله تطمئن القلوب» (رعد: ۲۸).

۲. رضایت: «قل بفضل الله و برحمته فبذلک فلیفرحوا هو خیر ممّا یجمعون» (یونس: ۵۸).

(ای رسول) به خلق بگو شما باید منحصرأ به فضل و رحمت خدا شادمان شوید که آنها بهتر و مفیدتر از ثروتی است که بر خود اندوخته‌اید. انسان‌ها با راضی بودن به مشیت الهی می‌توانند عمیق‌ترین شادی‌ها را ایجاد کنند.

۳. شادی‌های بی‌جا و آثار شوم آن (غم): «و إذا اذقنا الناس رحمة فرحوا بها إن تصبهم سیئة بما قَدِمْت ایدیههم إذا هم یقنطون» (روم: ۳۶).

و مردم بر آنند که هرگاه ما به لطف خود رحمتی به آنها چشانیم شاد شوند و اگر رنج و بلایی از کرده خودشان ببینند در آن حال از خداوند نومید می‌شوند.

در اسلام اعیاد بسیاری مثل فطر، قربان و غدیر و همچنین روزهای تولد امامان (ع) وجود دارد که در این روزها توصیه به دید و بازدید شده است که همگی نشانه شادی و جشن و سرور است و این خود باعث احساس محبت و شادی در انسان و تأثیر این شادی در جامعه می‌شود.

۲. مبانی فقهی حق استراحت، تفریح و نشاط

مقصود از این حق این است که هرکسی پس از انجام کار روزانه طی ساعات معینی از روز یا در موارد خاص در شب و به‌دست‌آوردن درآمدی مکفی برای گذران زندگی، حق دارد که ساعاتی را به تفریح، نشاط و استراحت اختصاص دهد؛ بنابراین ساعات کار نباید به میزانی باشد که مانع از استراحت او شود و میزان درآمدش در ساعات معین نباید به میزانی باشد که برای کسب درآمد مکفی نیازمند این باشد که ساعات بیشتری کار کند و در نتیجه زمانی برای استراحتش باقی نماند، استراحت و تفریح علاوه بر این که موجب برطرف شدن خستگی و به‌دست‌آوردن روحیه خوب و توان و انرژی انجام دوباره کار می‌شود، به عنوان یک حق برای افراد قابل مطالبه است.

۲-۱-۱. حق استراحت و تفریح و نشاط در قرآن

۲-۱-۱-۱. آیه‌ای که خانه را محل استراحت معرفی می‌کند.

خداوند در آیه ۸۰ سوره نحل می‌فرماید: خداوند قسمتی از خانه‌های شما را محل سکونت و آرامش قرار داد و نیز از پوست چهارپایان برایتان خانه‌هایی قرار داد.^۱ در این آیه تأکید می‌کند که یکی از حکمت‌های ساختن خانه، ایجاد محلی برای استراحت و آسایش است.

۱. وَ اَللّٰهُ جَعَلَ لَکُمْ مِنْ بُیُوتِکُمْ سَکَنًا وَ جَعَلَ لَکُمْ مِنْ جُلُودِ الْاَنْعَامِ بُیُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا یَوْمَ ظَعْنِکُمْ وَ یَوْمَ اِقَامَتِکُمْ وَ مِنْ اَصْوَافِهَا وَ اَوْبَارِهَا وَ اَشْعَارِهَا اُنثًا وَ مِثَاعًا اِلٰی حَیْنٍ.

۲-۱-۲- آیاتی که روز را زمان کار و تلاش و شب را زمان آسایش و استراحت معرفی می‌کند.

در آیه ۷۳ سوره قصص، خداوند می‌فرماید: از نشانه‌های رحمت خداوند این است که شب را برای شما قرار داد تا در آن آرامش یابید و روز را قرار داد تا در آن به دنبال روزی باشید و شاید سپاس‌گزار باشید!

هم‌چنین در سوره نمل آیه ۸۶ می‌فرماید: آیا ندیدند که ما شب را خلق کردیم تا در آن آرامش بگیرند و روز را خلق کردیم تا روشنی‌بخش باشد، به درستی که در این [آیات حکمت‌آمیز] نشانه‌هایی است برای گروهی که ایمان می‌آورند.^۱

این آیات نیز فلسفه خلقت شب را استراحت و آسایش انسان بیان می‌کند و چه بسا به کراهت کار کردن در شب جز در موارد اضطراری اشعار داشته باشد که در مبحث مربوط به روایات، به برخی احادیث در این باره اشاره خواهیم کرد.

۲-۲- حق استراحت و تفریح و نشاط در روایات معصومین (ع)

اکنون این حق را در روایات پیامبر و ائمه (ع) مورد بررسی قرار می‌دهیم؛ روایات مربوط به این حق، در پنج دسته تقسیم می‌شوند که هر یک را از نظر می‌گذرانیم.

۲-۲-۱- روایاتی که خلقت شب را به دلیل آرام‌گرفتن مردم می‌داند.

امام صادق (ع) به مفضل می‌فرماید: ... خداوند نور ماه از نور خورشید ضعیف‌تر قرار داده تا مردم به همان صورت گسترده‌ای که در روز کار و فعالیت دارند در شب به فعالیت نپردازند و به دلیل وجود نور و روشنایی از آرامش و استراحت امتناع نکنند که در نتیجه [استراحت نکردن] سبب هلاکت و نابودی ایشان شود (۶).

۱. وَ مِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَ النَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَ لِتُبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ، آیات ۹۶ سوره‌ی الأنعام، ۶۷ یونس، ۷۲ القصص و ۶۱ غافر نیز مضامین مشابه دارند.

۲. أَلَمْ يَرَوْا أَنَا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ وَ النَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ.

۲-۲-۲- روایاتی که ساعاتی را در روز به تفریح و استراحت اختصاص می‌دهد.

پیامبر اکرم (ص) در سفارشی به ابوذر (ره) می‌فرماید: ... بر عاقلی که عقل در زندگی‌اش حاکم است لازم است که [برای خود در طول روز] ساعاتی قرار دهد: [اول] ساعتی که در آن با پروردگارش مناجات کند، [دوم] ساعتی که به محاسبه نفس خویش پردازد، [سوم] ساعتی که در آن به الطافی که خداوند عزّ و جلّ نسبت به او داشته بیانید، [چهارم] ساعتی که در آن به لذات حلال پردازد، به درستی که به کمک این زمان آخر (زمان استراحت و تفریح) توانایی انجام کار مربوط به زمان‌های قبلی را پیدا می‌کند و [این زمان] موجب تفریح دل‌ها و استراحت آن‌هاست^۲ (۷).

امام علی (ع) نیز می‌فرماید: مؤمن باید سه زمان برای خودش قرار دهد: زمانی که در آن با پروردگارش مناجات کند، زمانی که در آن به اصلاح امور معیشتی‌اش پردازد و زمانی که به لذت‌های حلال و نیکو پردازد و برای انسان عاقل شایسته نیست مگر این‌که به یکی از این سه کار مشغول باشد؛ اصلاح امور زندگی یا گامی در راستای آبادانی آخرت یا التذاذ به امور حلال^۳ (۲).

۳. حَدَّثَنَا أَبُو الْحَسَنِ عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَحْمَدَ الْإِسْوَارِيُّ الْمُدَرِّكِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو يُونُسَ أَحْمَدُ بْنُ مُحَمَّدِ بْنِ قَيْسِ السَّجَزِيُّ الْمُدَرِّكِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو الْحَسَنِ عُمَرُ بْنُ حَفْصِ بْنِ جَدِثِيِّ أَبُو مُحَمَّدٍ عُيَيْدٍ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدِ بْنِ أَسَدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ حَدَّثَنَا الْحُسَيْنُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ أَبُو عَلِيٍّ قَالَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ الْبَصْرِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا ابْنُ جَرِيحٍ عَنْ عَطَاءٍ عَنْ عُيَيْدِ بْنِ عُمَيْرٍ اللَّيْثِيِّ عَنْ أَبِي ذَرٍّ رَجَمَةَ اللَّهِ عَلَيْهِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: ... عَلَى الْعَاقِلِ مَا لَمْ يَكُنْ مَغْلُوبًا عَلَى عَقْلِهِ أَنْ يَكُونَ لَهُ سَاعَاتٌ سَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ وَ سَاعَةٌ يُحَاسِبُ نَفْسَهُ وَ سَاعَةٌ يَتَفَكَّرُ فِيهَا صَنَعَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ إِلَيْهِ وَ سَاعَةٌ يَجْلُو فِيهَا بِحِطِّ نَفْسِهِ مِنْ الْجَلَالِ فَإِنَّ هَذِهِ السَّاعَةَ عَوْنٌ لَتِلْكَ السَّاعَاتِ وَ ابْتِجَامٌ لِلْقُلُوبِ وَ تَوْزِيعٌ لَهَا...

۴. قَالَ عَلِيُّ ع: لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يَرْمُ فِيهَا مَعَايِشَهُ [مَعَاشَهُ وَ سَاعَةٌ يُجَلِّي [فِيهَا] نَبْسَهُ وَ نَبْسَ لِدَيْهَا فِيمَا يَجِلُّ وَ يَجْمَلُ وَ لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثِ مَرَمَةٍ لِمَعَاشٍ أَوْ حِطْوَةٍ فِي مَعَادٍ أَوْ لِيَذَّةٍ فِي غَيْرِ مَجْرَمٍ.

حق برخورداری از شادی و نشاط و استراحت از منظر اسلام

از امام کاظم (ع) نیز نقل شده که فرمود بکوشید که زمانتان را چهار قسمت کنید، ساعتی برای مناجات با خدا، ساعتی برای امور معاش، ساعتی برای معاشرت با دوستان مورد اعتماد که عیوب شما را به شما گوشزد می‌کنند و ساعتی برای لذات و تفریح حلال، به سبب استراحت و تفریح است که برای امور دیگر توان و نیرو پیدا می‌کنید^۱ (۸).

۲-۲-۳- روایاتی که استراحت ندادن به اعضای بدن را موجب حرام شدن درآمد ناشی از آن کار ذکر می‌کند.

امام صادق (ع) می‌فرماید: هرکس شب را تا صبح بیدار به کسب و کار بپردازد و بهره چشم را از خوابیدن ادا نکند، آن کسبش حرام است^۲ (۹).

هم چنین می‌فرماید: اگر صنعت‌گران تمامی شب را [برای انجام کار] بیدار بمانند، حرام است^۳ (۹).

در این روایات بیان می‌کند که اعضای بدن آدمی، حقوقی دارند که فرد موظف به رعایت این حقوق است و بنابراین استراحت به جسم و روح به عنوان حق آن‌ها محسوب می‌شود^۴ و اگر فردی در این باره مسامحه کند، درآمد ناشی از این کار بدون استراحت، مطابق این روایات حرام است^۵.

۲-۲-۴- روایاتی که نگاه کردن به فضاهای دلپذیر را مایه روشنی چشم می‌داند.

امام کاظم (ع)^۶ می‌فرماید: سه چیز مایه روشنی چشم است: نگاه کردن به [منظره] سرسبز، آب روان و روی زیبا^۷ (۹).

۲-۲-۵- روایاتی که روز جمعه و سایر اعیاد اسلامی را روز استراحت و شادی معرفی می‌کند.

عبدالله بن سنان نقل می‌کند در روز جمعه امام صادق (ع) را دیدم که روزه بودند، عرض کردم مردم می‌پندارند جمعه روز عید است، حضرت فرمود: هرگز (عید به این معنا که در آن، روزه گرفتن حرام باشد، نیست) بلکه روز راحتی و استراحت است^۸ (۹).

عمار بن حریز می‌گوید در روز هجدهم ذی‌الحجه بر امام صادق (ع) وارد شدم، ایشان روزه بودند و به من فرمودند: امروز روز بزرگی است که خدا حرمتش را بزرگ داشته ... و نیز فرمود امروز روز عید و شادی و سرور و روزه گرفتن به جهت سپاس‌گزاری از خداست^۹ (۹).

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: در روز جمعه برای خانواده خود، مقداری میوه و گوشت ببرید تا در آن روز شاد و خوشحال

۶. کنیه «ابوالحسن» اگرچه میان امام کاظم (ع) و امام رضا (ع) مشترک است ولی به نظر میرسد که مروی عنه در این روایت امام کاظم (ع) باشد زیرا راوی یعنی ابراهیم بن عبدالحمید اگرچه امام رضا (ع) را درک کرده ولی از ایشان روایت نکرده است، رک، خوئی، ۱۳۹۰، ۱، ۲۴۲.
۷. وَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَيْسَى عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ دَهْقَانَ عَنْ دُرَيْسِ بْنِ إِسْرَاهِيمَ بْنِ عَبْدِ الْجَمِيدِ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ ع قَالَ: ثَلَاثَةٌ يَجْلُونَ الْبَصَرَ النَّظْرُ إِلَى الْخَضِرَةِ وَ النَّظْرُ إِلَى الْمَاءِ الْجَارِي وَ النَّظْرُ إِلَى الْوَجْهِ الْحَسَنِ.
۸. مُحَمَّدُ بْنُ الْحَسَنِ بِإِسْنَادِهِ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ مُوسَى بْنِ جَعْفَرٍ عَنِ الْوَشَاءِ عَنِ ابْنِ سِنَانٍ يَعْنِي عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: رَأَيْتُهُ صَائِمًا يَوْمَ الْجُمُعَةِ - فَقُلْتُ لَهُ جُعِلَتْ لِي جُعَلَتِ فِدَاكَ إِنَّ النَّاسَ يَزْعُمُونَ أَنَّهُ يَوْمَ عِيدٍ فَقَالَ كَلَّا إِنَّهُ يَوْمٌ خَفِضَ وَ دَعِيَ،
۹. وَ عَنْ دَاوُدَ بْنِ كَثِيرٍ الرَّقِّيِّ عَنْ أَبِي هَارُونَ عَمَارِ بْنِ حَرِيزِ الْعَبْدِيِّ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع فِي الْيَوْمِ النَّامِنِ عَشْرٍ مِنْ ذِي الْحِجَّةِ فَوَجَدْتَهُ صَائِمًا فَقَالَ لِي هَذَا يَوْمٌ عَظِيمٌ عَظِمَ اللَّهُ حُزْمَتَهُ إِلَيَّ أَنْ قَالَ فَقِيلَ لَهُ مَا تَوَابَ صَوْمُ هَذَا الْيَوْمِ قَالَ إِنَّهُ يَوْمٌ عِيدٌ وَ فَرِحَ وَ سُرِّرَ وَ يَوْمٌ صَوْمٌ شُكْرًا لِلَّهِ وَ إِنَّ صَوْمَهُ يَجِدَلُ سِتِينَ شَهْرًا مِنْ أَشْهُرِ الْحُرْمِ الْجَدِيدِ.

۱. قَالَ الْكَاظمِ ع: اجْتَهِدُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانِكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ سَاعَةً لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ وَ سَاعَةً لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَ سَاعَةً لِمُعَايَشَةِ الْإِخْوَانِ وَ الثِّقَاتِ الَّذِينَ يُعَزِّفُونَكُمْ عُيُوبَكُمْ وَ يُخْلِصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ وَ سَاعَةً تَجْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ فِي غَيْرِ مُحْرَمٍ وَ بِهِذِهِ السَّاعَةِ تَقْدُرُونَ عَلَى الثَّلَاثِ سَاعَاتِ.
۲. عَنْ عَلِيِّ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ صَالِحِ بْنِ أَبِي جَمَادٍ عَنْ غَيْرِ وَاحِدٍ عَنِ الشَّعْبِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: مَنْ بَاتَ سَاهِرًا فِي كَسْبٍ وَ لَمْ يُعْطِ الْعَيْنَ حَظَّهَا مِنَ الْيَوْمِ فَكَسْبُهُ ذَلِكَ حَرَامٌ.
۳. مُحَمَّدُ بْنُ يَعْقُوبَ عَنْ عِدَّةٍ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ الْحَسَنِ بْنِ شُمُونَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْأَصَمِّ عَنْ مَسْمَعِ بْنِ عَبْدِ الْمَلِكِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ الصِّيَانُ إِذَا سَهَرُوا اللَّيْلَ كُلَّهُ فَهَوَّ سُجَّتْ.
۴. در برخی نسخ روایت اول، به جای «حظها»، «حقها» آمده است.
۵. البته ممکن است گفته شود که فقها به مضمون این روایات فتوا ندادند که در جواب باید گفت که عده‌ای از فقها به استناد این روایات به کراهت چنین کاری فتوا دادند، رک، همان، ص ۱۶۴.

باشند^۹).

۳-۲- حق استراحت و تفریح در کلمات فقها

پس از بررسی این حق در آیات و روایات، به سراغ کتب علما و فقها می‌رویم و این حق را در آن جا جستجو می‌کنیم، این حق در پنج مورد در کتب فقهی مطرح شده است.

۳-۲-۱- سفر به قصد تفریح حرام نیست و نماز در چنین سفری شکسته است.

یکی از دلایل به رسمیت شناخته شدن حق سفر، این است که اگر کسی به قصد گردش و تفریح به سفر برود، سفرش حرام نیست، فقها گفته‌اند که سفری که صرفاً به قصد گردش و تفریح باشد حرام نیست و موجب تمام خواندن نماز نمی‌شود (۱۰). آن چه سبب می‌شود که نماز در سفر، تمام خوانده شود، سفر لهوری به جهت انجام صید است (۱۱) که توسط سلاطین و مترفین صورت می‌گیرد یا به طور عمد سفری که به جهت کسب حرامی انجام شود.

۳-۲-۲- مخارج سفر به قصد تفریح و استراحت جزء مئونه محسوب می‌شود و از خمس معاف است.

پرداخت خمس ارباح مکاسب پس از کسر مئونه و هزینه‌های فرد، واجب است؛ لذا فقها در مورد مقدار مئونه بحث کرده‌اند. از جمله اقلامی که علاوه بر هزینه‌های مربوط به خوراک و پوشاک و مسکن، برای مئونه برشمرده می‌شوند عبارتند از: هدیه‌هایی که فرد به دوستان و خویشاوندان می‌دهد، مخارج مهمانی‌هایی که برگزار می‌کند، هزینه زیارت‌ها و گردش‌های که خود و خانواده‌اش می‌روند؛ البته در تمامی این موارد یک قید وجود دارد، همه این مخارج باید متناسب با شأن او باشد و در حق او اسراف و زیاده‌روی محسوب نشود (۱۲).

۳-۳-۲- اجاره دادن باغ و بستان برای گردش و تفریح جائز است.

از جمله مباحثی که در کتاب اجاره مورد توجه قرار می‌گیرد این است که نباید منفعتی که اجاره داده می‌شود، حرام باشد و گرنه عقد باطل است، لذا این بحث مطرح شده است که اجاره دادن باغ برای گردش و تفریح جائز است زیرا گردش و تفریح استفاده حلال، عقلایی محسوب می‌شود (۱۰).

۳-۳-۴- گردش و تفریح مباح جزء مصادیق لهور و لعب نیست. یکی از مواردی که فقها از محرمات ذکر می‌کنند، لهور و لعب است که مقصود از آن، امور باطلی است که فایده‌ای در آن نمی‌باشد اما مستثنیاتی نیز وجود دارد که موضوعاً از مصادیق لهور و لعب خارج است و ذکر آن‌ها ضروری است تا به عنوان مصادیق لهور تلقی نشوند مانند سیاحت در دشت‌ها و شهرها و گردش و تفریحات مباح با خانواده و در فضاهای سرسبز تا جایی که موجب اتلاف عمر و اسراف نشود (۱۳).

۳-۳-۵- جواز مسابقاتی که در آن‌ها قمار صورت نمی‌گیرد به قصد تفریح و نشاط

در بحث قمار این سؤال مطرح است که آیا مسابقه دادن بدون قمار در غیر مواردی که در شرع نسبت به آن سفارش شده مانند تیراندازی و ... جائز است یا نه؟ فائزین به جواز بیان می‌کنند که در بسیاری از مسابقات مانند کشتی‌گیری، وزنه‌برداری، کشتی‌رانی، مسابقات حفظ قرآن یا اشعار و ... اغراض عقلایی مانند حفظ سلامتی، تقویت قوای بدنی و ذهنی، تفریح، تغییر روحیه و ... وجود دارد (۱۴، ۱۵). نتیجه: از قرآن، روایات و کلمات فقها چنین برمی‌آید که استراحت و تفریح از امور مباح بلکه دارای رجحان شرعی است و هر فردی حق دارد که زمانی را برای تجدید قوا و تغییر روحیه در اختیار داشته باشد.

۱. مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ بْنِ الْحُسَيْنِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص أُطْرِفُوا أَهْلِيكُمْ كُلَّ يَوْمٍ جُمُعَةٍ - بِشَيْءٍ مِّنَ الْفَاكِهَةِ وَاللَّيْجِمِ حَتَّى يَفْرَحُوا بِالْجُمُعَةِ.

۳. مبانی حقوقی حق استراحت و تفریح و نشاط

۳-۱- حق استراحت و تفریح در قانون اساسی

هرکس حق دارد که در کنار انجام کار، زمان کافی برای استراحت و انجام تفریحات سالم داشته باشد؛ در این راستا بند اول اصل سوم قانون اساسی دولت را موظف می‌کند که تمام امکانات خود را برای «ایجاد محیط مساعد برای رشد فضایل اخلاقی بر اساس ایمان و تقوی و مبارزه با کلیه مظاهر فساد و تباهی» به‌کار گیرد.

هم‌چنین در بند سوم اصل ۴۳ تأکید می‌کند که تنظیم برنامه اقتصادی کشور در مورد شکل و محتوا و ساعت کار باید چنان باشد که هر فرد علاوه بر تلاش شغلی، فرصت و توان کافی برای خودسازی معنوی، سیاسی و اجتماعی و شرکت فعال در رهبری کشور و افزایش مهارت و ابتکار داشته باشد.

همان‌طور که در بند ۳ اصل چهل و سوم تأکید شده شکل، محتوا و ساعات کار نباید به‌گونه‌ای باشد که موجب بیماری در فرد شود یا او را به قدری خسته کند که فراغت کافی برای پرداختن به امور مورد علاقه خود را نداشته باشد، از این رو ساعات کار برای مشاغل سخت و زیان‌آور نباید به‌گونه‌ای باشد که فرد بعد از فراغت از کارش فرصت مطالعه یا خودسازی یا انجام فعالیت‌های سیاسی را نداشته باشد (۱۶).

این تدابیر برای این است که افراد فرصت به خود اندیشیدن، به خود آمدن، به اوضاع اجتماعی و سیاسی اندیشیدن و چاره‌اندیشی را برای آن داشته باشند تا بتوانند در اداره صحیح جامعه مؤثر باشند (۱۶). از این رو در بند اول اصل ۳ یکی از وظایف دولت را «ایجاد محیط مناسب برای رشد فضایل اخلاقی بر اساس ایمان و تقوی» بیان می‌کند زیرا در صورتی که افراد فرصت و امکان اندیشیدن به خود نداشته باشند نه تنها فضایل اخلاقی رشد نمی‌کند بلکه مفسد اخلاقی و اجتماعی بسیاری نیز ظهور می‌کند.

نکته دیگری که از بند ۳ اصل ۴۳ فهمیده می‌شود تناسب

حداقل درآمد با متوسط نیازهای زندگی است زیرا در صورتی که فردی با انجام تعداد ساعات مقرر در قانون، امکان گذران زندگی نداشته باشد ناچار است به شغل دوم و سوم روی بیاورد که سبب می‌شود فراغت کافی برای استراحت و پرداختن به امور مورد علاقه‌اش را نداشته باشد و در نتیجه نقض غرض لازم آید؛ بنابراین این بند به صورت التزامی به تناسب حداقل درآمد با متوسط نیازهای زندگی دلالت دارد.

۳-۲- حق استراحت و تفریح در اسناد بین‌المللی

برای این‌که انسان‌ها بتوانند به رشد و تکامل برسند و استعدادهای درونی‌شان را شکوفا سازند نیازمند زمانی هستند که فارغ از کار و تلاش به استراحت و تفریح بپردازند از همین رو در اسناد بین‌المللی این حق به رسمیت شناخته شده است. ماده ۲۴ اعلامیه جهانی حقوق بشر در این باره می‌گوید: «هرکس حق استراحت و فراغت و تفریح دارد و به خصوص به محدودیت معقول ساعات کار و مرخصی‌های ادواری با اخذ حقوق ذی‌حق می‌باشد».

هم‌چنین در بند «۱» ماده ۲۷ همین اعلامیه تصریح می‌کند که: «هرکس حق دارد آزادانه در زندگی فرهنگی اجتماع شرکت کند، از فنون و هنرها بهره‌گیرد و در پیشرفت علمی و فوائد آن سهیم باشد».

بند «د» ماده ۷ میثاق بین‌المللی حقوق اقتصادی، اجتماعی نیز بیان می‌کند که دولت‌های طرف میثاق، حق هرکس را نسبت به «استراحت، فراغت و محدودیت معقول ساعات کار و مرخصی‌های متناوب با استفاده از دستمزد و هم‌چنین مزد برای تعطیلات رسمی» به رسمیت می‌شناسند.

بند «الف-۱» ماده ۱۵ این میثاق هم حق مشارکت در زندگی فرهنگی را برای هر فرد به رسمیت می‌شناسد.

بند «الف» ماده ۱۷ اعلامیه اسلامی حقوق بشر نیز با رویکردی معنوی، اعلام می‌کند که: «هر انسانی حق دارد که در یک محیط پاک از مفسد و بیماری‌های اخلاقی به‌گونه‌ای که

بتواند در آن خود را از لحاظ معنوی بسازد، زندگی کند؛ جامعه و دولت موظف‌اند این حق را برای او فراهم کنند».

بحث و نتیجه‌گیری

معنی صحیح و درست دینداری، باور به آموزه‌های اعتقادی دین و پایبندی به مقررات، احکام و ارزش‌های دینی است. البته منظور از دین، نه هرچه که به‌عنوان دین شناخته می‌شود بلکه اسلام ناب و حقیقی است. هر فرد یا جامعه‌ای که باور عمیق‌تر و جدی‌تری به مبانی اعتقادی اسلام داشته باشد و در عمل و رفتار هم چارچوب اسلامی را بیشتر و دقیق‌تر عمل کند، دیندارتر شمرده می‌شود. از آن‌جا که دین حق - یعنی اسلام ناب محمدی (ص) - موجب تأمین سعادت انسان و نشان‌دهنده راه خوشبختی حقیقی است و سعادت و خوشبختی شادی حقیقی و ماندگار را برای ما به‌وجود می‌آورد. بنابراین دینداری درست نمی‌تواند با شادی حقیقی ناسازگار و متضاد باشد.

دستورات دین به ما توصیه می‌کند که در مواجهه با یکدیگر چهره‌ای بشاش و شاد داشته باشیم و حتی اگر اندوه و غصه‌ای هم در درون ما وجود دارد آن را به رخ دیگران نکشیم و نگذاریم کام دیگران را تلخ کند اما بی‌توجهی به این دستورات، موجب برداشت غلط از دینداری می‌شود. در مورد مراسم و محافل عزاداری و سوگواری، تنها برای جریان کربلا و حماسه عاشورا است که توصیه‌های مؤکد و فراوان برای گریه و عزاداری شده است که علاوه بر ریشه‌های عاطفی این مسئله، زنده‌ماندن درس‌های زندگی‌ساز عاشورا مدنظر بوده است اما در کنار این توصیه‌ها، دستورات فراوانی هم برای شادی و سرور در مناسبت‌های شاد ارائه شده است. امامان ما فرموده‌اند که شیعیان ما - یعنی دینداران حقیقی - در شادی و سرور ما، شادمانند و در حزن و اندوه ما، اندوهگین. حالا اگر در جامعه ما تعادل رعایت نمی‌گردد و شادی و سرور در مناسبت‌های

شاد به اندازه مراسم عزاداری و گریه اهمیت داده نمی‌شود، ناشی از برداشت ناقص و عادت غلط دینداران است نه اینکه دینداری صحیح و حقیقی آن را ایجاب کرده باشد.

باید بر روی تعریف زندگی شاد تأمل کنیم. حقیقتاً زندگی شاد چیست؟ بله بخشی از شادی‌های زندگی، شادی‌های شخصی، مادی و گذرا است، نمی‌توان این واقعیت را انکار کرد که هر انسانی به این‌گونه شادی‌ها نیاز دارد. دین این نیاز طبیعی را نه‌تنها قبیح و طرد نکرده است که برای تأمین صحیح و درست آن، راهکارهای فراوان و آسانی را هم ارائه کرده ولی مهم این است که فرد و جامعه دیندار زندگی را در زندگی مادی و حیات دنیوی محدود نمی‌کند. این کافران و منکران حقیقتند که جز ظواهر زندگی مادی نمی‌بینند و از زندگی اخروی و حیات ابدی غافلند. ما اگر دیندار واقعی باشیم، نباید تنها به زندگی شاد دنیوی بیندیشیم و نباید شادی زندگی پایدار و جاودان خود را از یاد ببریم. تأمین زندگی شاد به معنی واقعی آن، مستلزم هزینه‌هایی است که از جمله آن، چشم فرو بستن از برخی شادی‌ها و لذت‌های دنیوی است. لذت‌های حرام که غالباً جایگزین حلال هم دارد و اگر به‌درستی نگریسته شود شادی ناشی از آن، چندان هم خوشایند نیست.

اگر لذت ترك لذت بدانی دگر لذت نفس لذت ندانی
به هر حال شادی‌های طبیعی و مادی هم لازم و ضروری است به شرط اینکه اولاً تأمین این شادی‌ها به شادی‌های دیگر لطمه وارد نکند و ثانیاً این شادی‌ها، موجب رنج‌ها و دشواری‌های بعدی برای ما نباشد و ثالثاً این شادی‌ها، مانع دستیابی و چشیدن شادی‌های متعالی، معنوی و ماندگار نشود. اگر زندگی شاد را برای خود و دیگران با این سه اصل تطبیق دهیم و درصدد تأمین آن باشیم، دینداری نه‌تنها مانع آن نیست که فراهم‌کننده و تسهیل‌کننده آن نیز می‌باشد. بار دیگر در مورد این سه اصل توجه و تأمل کنیم:

۱. شادی‌های مادی و طبیعی، گاه موجب سلب شادی‌های

حق برخورداری از شادی و نشاط و استراحت از منظر اسلام

دیگران می‌شود. اسلام با قرار دادن مقررات و احکام دقیق و گسترده، از این امر پیشگیری کرده است. قوانینی که مانع از کسب درآمدهای حرام می‌شود، بخشی از مقررات اسلام در روابط زن و مرد، احکامی که حفظ حقوق دیگران را واجب می‌سازد و نیز وظایفی که اسلام برعهده همگان قرار می‌دهد تا شرایط مناسبی از نظر اخلاقی و فرهنگی در جامعه ایجاد گردد، همه برای آن است که تأمین شادی‌های مادی و طبیعی برای عمده‌ای از مردم، موجب سلب شادی دیگران نگردد.

۲. بعضی از شادی‌های طبیعی و مادی مستلزم هزینه‌های گزافی است. گاهی یک لحظه هوسرانی - که شادی محدود و گذرایی را برای شخص به دنبال دارد - موجب یک عمر پشیمانی می‌شود. طبعاً انسان عاقل هرگز حاضر نیست برای این‌گونه شادی‌ها هزینه‌های زیادی را متحمل شود. اسلام نیز محدودیت‌هایی را برای برخی شادی‌های طبیعی و مادی قرار داده تا چنین پیامدی نداشته باشد؛ حرمت مشروبات الکلی در اسلام، حرمت قمار و برخی معاملات و ... این هدف را دنبال می‌کند.

۳. مهم‌تر از همه، شادی‌های متعالی، ماندگار و اصیل است که غالباً قربانی شادی‌های سطحی، مادی و گذرا می‌گردد. دین حق - یعنی همان اسلام ناب و اصیل - با محدود کردن برخی شادی‌های مادی، زمینه را برای رسیدن به شادی‌های معنوی و متعالی فراهم می‌سازد. فرد یا جامعه‌ای که همه همت و سرمایه خود را صرف شادی‌های زودگذر کند، قطعاً از شادی‌های معنوی محروم می‌ماند.

این حقیقت آشکاری است که همه عارفان و عالمان اخلاق و تربیت بر روی آن تأکید کرده‌اند و هرکسی کم‌وبیش آن را تجربه کرده است. دیدن نور معرفت در جان خویشتن، مستلزم صرف‌نظر کردن از برخی لذت‌های طبیعی است:

اندرون از طعام خالی دار تا در آن نور معرفت بینی

دستورات و احکام اسلام در باب عبادات و کسب معرفت الهی

و نیز برخی دستورات و مقررات اجتماعی و اقتصادی اسلام، که به ظاهر محدودکننده لذت‌ها و خوشی‌های ما است دقیقاً به همین منظور قرار داده شده است. شادی معنوی کسی که با چشم‌پوشی از لذت‌های طبیعی و سیر و سلوک معنوی، لذت رابطه با خداوند را چشیده است، هرگز برای دیگران قابل فهم نیست، شادی عمیقی که فراتر از رنج‌ها و سختی‌های ظاهری برای یک انسان مجاهد و سخت‌کوش برای اطاعت امر خدا حاصل می‌شود، با شادی‌های سطحی و گذرا قابل مقایسه نمی‌باشد. بنابراین ظلم بزرگی به انسان‌ها است که آنها را تنها به شادی‌های ظاهری و مادی دل‌خوش و سرگرم کنیم و زندگی شاد را در چارچوب تنگ شادی‌های سطحی و گذرا تعریف کنیم. چه محرومیتی دردناک‌تر و تأسف‌بارتر از محرومیت از شادی‌ها و لذت‌های متعالی و اصیل است؟

بنابراین اگر بگوییم که هدف اصلی دین و دینداری، دستیابی به زندگی شاد به معنی واقعی و کامل آن می‌باشد، سخنی به گزاف نگفته‌ایم. در این صورت درمی‌یابیم که بدون دینداری، نمی‌توان به زندگی شاد دست یافت. از همین رو قرآن کریم دینداران واقعی و هر انسان راستینی را به شادی‌ها و لذت‌های حقیقی بشارت می‌دهد و فاسقان و کافران را از غصه‌های ماندگار و وضعیت اندوهباری که برای خود رقم زده‌اند بیم می‌دهد. اگر تعریف خود از دینداری، زندگی، شادی و غم را مورد بازکاوی و تأمل قرار دهیم، خواهیم دید که دینداری حقیقی و پایبندی به ارزش‌های دینی، گرچه برخی شادی‌های مادی و طبیعی را محدود می‌کنند ولی در عوض، لذت‌ها و شادی‌های ارزشمند و متعادلی را برای فرد و جامعه دیندار به ارمغان می‌آورد. در برابر، آنچه را که انسان غافل از دین به‌عنوان زندگی شاد برای خود می‌پندارد، چیزی جز شادی‌های سطحی و مادی نیست که علاوه بر محروم کردن دیگران از شادی، غالباً مستلزم هزینه‌های فراوان، پیامدهای تأسف‌بار و بالاتر از همه محروم شدن از لذت‌ها و خوشی‌های ابدی و معنوی است. اگر زندگی

را به درستی بشناسیم و بدان در عمل پایبند باشیم. ضمن اینکه برخی دریافته‌ها، رفتارها و عادات در بعضی از جوامع دینی به دلیل بی‌توجهی به لذت‌ها و شادی‌های مشروع، قابل نقد است و باید اصلاح گردد.

جاودان و ابدی انسان را در نظر بگیریم، زندگی شاد جز در پرتو دینداری تحقق نخواهد یافت و اگر زندگی شاد دنیوی را هم جستجو کنیم، با دینداری می‌توان به مصداق جامع متعادل و صحیحی از آن دست یافت. البته به شرط آنکه همه ابعاد دین

References

1. The Holy Quran
2. Kulaini, M., Usul al-Kafi. Qom: Dar Al-Hadith Publisher, 2008.
3. al-Radi, A. S. ,Nahj al-Balagha . translated by Mohammad Dashti, second edition, Qom: published by Divan Publication, 2011.
4. Book of Psalms. Tehran: Afkar Publication, 2009.
5. Bibel. Tehran: holly book society, 1985.
6. Avesta. Tehran: Neghah Publication, 2020.
7. Majlesi, M. B. Bahar al-Anwar led-doror Akhbar al-A'emmah al-Athar, Beirut: Al-Wafa Institute, 1403 AH.
8. Sadough, M., Al-Khesal. second edition, Qom: published by the Association of Teachers, 1403 AH.
9. Harrani, I. S., Tohaf al-Oghul an Al al-Rasul, translation by Kamare'ee, Tehran: Islamiya bookstores, 1404 AH.
10. al-Ameli, A. S. H., Vasaal al-Shia, 1403 AH.
11. Tabatabaei Yazdi, S. M. K., Al-Orvat Al-Vosgha. second edition, Qom: Esmaeilyan Institute, 1413 AH.
12. Mousavi Khomeini, S. R. , Tahrir al-Wasila. Qom: Dar Al-Ilm Press Institute,
13. Makarem Shirazi, N. , Anwar Al-Fuqahah. Qom: Emam Al-Momenin, 1990
14. Lari, S. A., H. Al-Talighat Ala Al-Makaseb. Qom: Moasseye Al-Maaref Al-Eslami, 1418.
15. Khoie, A. ,Mesbah al-Feghaha. Najaf: Ayatollah Khuyi Islamic Institute,
16. Khansari, S. A. , Jame'-al-madarek fi Sharhe Mokhtasar-al-nafe. Qom: Esmailiyan Institute, Second Edition, 1984.
17. Constitutional law experts. explanation of the constitutional negotiations. Tehran: The Parliament of Iran, 1985.

The Right to Happiness and Rest from the Point of View of Islam

Mohsen Habibi¹, Ashkan Naimi², Sajjad Amarian³

Abstract

Introduction: Happiness is one of the most important issues in human life, if its place is not properly understood, it can leave significant destructive effects in human life. It is important to know what Islam as a complete and universal school thinks about this category.

Methods: In this article, in addition to examining the concept of happiness and vitality in Islamic verses and traditions and researching the cases and examples of acceptance of happiness from the point of view of Islam, an attempt has been made to show by presenting evidence that enjoying happiness, vitality and rest is a right that It is recognized as a fundamental right for all human beings. Therefore, the article is divided into two parts: in the first part, the general principles of Islam's opinion on positive and negative happiness are examined, and in the second part, this issue is analyzed from the perspective of jurisprudence and law.

Results: There is a significant relationship between the concepts of happiness and vitality with mental health and lifestyle. Also, there is an inverse relationship between the correct meaning derived from the verses of the Qur'an and the traditions of the innocents (peace be upon them) in this issue with the disorder of hopelessness and depression.

Conclusion: According to the conducted research, it can be concluded that the main goal of religion and religiosity is to achieve a happy life in its true and complete meaning, and without religiosity, one cannot achieve a happy life.

Keywords: Right, Happiness, Vitality, Rest, Recreation, Lifestyle

1. Associate Professor of Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran
2. Assistant Professor of Allameh Tabatabai University (RA), Tehran, Iran
3. Master student of Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran