



حسین امینی پویا

۶

نوران

شماره ۱۳۸۲

عکس: حمید سبحانی

شوخی کردم

❶ شوخی تفریحی

در زندگی اجتماعی ارتباط مفید و مؤثر با دیگران الزامی است ارتباط همه جا و با همه کس نمی‌تواند خشک و رسمی باشد، گاه برای ارتباط صمیمانه‌تر با دیگران باید از شوخی بهره گرفت. در اخلاق بزرگان دینی می‌بینیم که آنها اهل شوخی بوده‌اند. امامان نزد مؤمنان جز در موارد بسیار استثنایی خنده‌رو بوده و چهره‌ای گشاده داشته‌اند.

امام علی (ع) در مورد پیامبر (ص) فرموده‌اند: «هر گاه یکی از اصحاب رسول خدا (ص) اندوهگین بود، رسول خدا (ص) با

شوخی کردن او را شادمان می‌نمود.» (سنن‌النبی، ص ۶۰)

آنها دیگران را نیز به شوخی کردن توصیه می‌کردند. امام صادق (ع) روزی از یکی از یاران خود پرسید: «شوخی شما با دوستان چه اندازه است؟» عرض کرد: «آندک است.» حضرت با لحنی عتاب‌آلود فرمود: «این گونه نباشید بلکه به اندازه شوخی کنید؛ زیرا شوخی از خوش خلقی است و تو با شوخی کردن برادر مؤمن را شاد می‌کنی.» (اصول کافی، ج ۲، ص ۶۶۳)

شوخی کردن مثل هر کار دیگر چارچوبی دارد

متأسفانه بعضی از ما دست‌انداختن دیگران را به خیال خود شوخی می‌دانیم. شوخی نباید با اهانت به افراد اشتباه گرفته شود. شوخی به شکل تمسخر جدا از گناهی که دارد، گاه نتیجه معکوس هم دارد؛ یعنی گاه فردی با شوخی‌های توهین‌آمیز و نسنجیده به‌جای اینکه جمعی را شاد سازد و باعث دوستی بیشتر شود، کدورت و دشمنی می‌آفریند چرا که باعث بر آشفتن طرف مقابل شده، واکنش منفی و تندوی را برمی‌انگیزد.

در شوخی باید ظرفیت‌ها را نیز در نظر گرفت





شدن، بهتر عبادت کردن و بهتر خدمت کردن باشد. در دعای کمیل می‌خوانیم «**يَا رَبِّ قُو عَلِيَّ خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي**» امام علی (ع) در این فراز از دعا به ما می‌آموزد که از خدا بخواهیم اعضای بدنمان را برای خدمت به خودش نیرومند سازد.

❶ چه ورزشی انتخاب کنیم؟

از میان ورزش‌های مفید رایج بهتر است ورزشی را انتخاب کنیم که با خصوصیات فیزیکی و روحی ما سازگارتر باشد. در ضمن هزینه آن را نیز باید در نظر داشته باشیم. ورزش انتخابی نباید هزینه‌ای خارج از توان را به خانواده‌ما تحمیل کند.

اگر بخواهیم دیگر موارد را فهرست کنیم باید بگوییم:

- ورزشی که موازین دینی در آن رعایت شده باشد؛ برای مثال با برد و باخت و شرط‌بندی حرام همراه نباشد
- از نظر اجتماعی مزاحم حقوق دیگران نباشد؛ برای مثال بعدازظهرهای تابستان که مردم یا بیماران در خانه‌هایشان استراحت می‌کنند نباید در کوچه و خیابان با سروصدا فوتبال بازی کرد.

● در ورزش افراط صورت نگیرد

با این خصوصیات هر ورزشی می‌تواند جزء فعالیت‌های مناسب برای گذران بخشی از اوقات فراغت محسوب شود. ورزش‌هایی چون دوچرخه‌سواری، فوتبال، والیبال و ... پس ورزش هم مثل هر کار دیگر مفرات و چارچوب‌هایی دارد که با رعایت آنها می‌توان به‌درستی از آن در جهت تفریح بهره برد.

گاه شوخی ما شوخی نامناسب هم نیست، ولی شخص مقابل را ناراحت می‌کند. حواسمان باشد هر کسی ظرفیتی دارد و برای اینکه مشکلی پیش نیاید باید ظرفیت طرف مقابل سنجیده شود و به اندازه تحمل فرد با او شوخی شود.

❷ چارچوب‌های شوخی

- شوخی‌ها غیر اخلاقی و به‌دور از موازین دینی نباشد.
- تحقیر و توهین دیگران، ملیت و قوم‌های خاصی را در خود نداشته باشد.
- شخصیت خود فرد شوخی‌کننده محفوظ بماند؛ یعنی شوخی‌ها نباید جلف و سبک و دور از شأن خود فرد باشد.
- از افراط و زیاده‌روی پرهیز گردد.

شوخی حکم نمک غذا را دارد. اگر نمک غذایی زیاد شود حتی خود آشپز نیز به آن لب نمی‌زند. آدم عاقل نیز اندازه را در هر کاری نگاه می‌دارد بی‌دلیل نیست که امام علی (ع) می‌فرماید: «**افراط کردن در شوخی حماقت است.**» (غررالحکم، ج ۲، ص ۴۲۵)

❸ ورزش تفریحی

از دیگر تفریحات سودمند و نشاط‌انگیز به‌خصوص در دوره نوجوانی ورزش را می‌توان نام برد. ورزش هم بخشی از اوقات فراغت ما را پر می‌کند و هم بدن را نیرومند می‌سازد. بدن نیرومند نیز زمینه را برای فعالیت‌های مفید و مثبت عبادی فراهم می‌آورد پس هدف از ورزش فقط کسب شهرت نیست. ورزش می‌تواند وسیله‌ای برای سالم زیستن، قوی‌تر