

عزاداری نشاط معنوی می‌آورد

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

میزگرد فارس؛ بررسی شادی و شادکامی مردم ایران/۲

عزاداری نشاط معنوی می‌آورد/ شادی هالیوودی نخ نما شده است/ دلیل برپایی جشن طلاق

رئیس پژوهشکده اخلاق و روانشناسی اسلامی می‌گوید: از سؤالات جدی ما در مباحث زندگی این است که آیا هر غمی ناپسند و هر شادی‌ای صحیح است؟ این سؤالی کلیدی است که غربی‌ها به آن پاسخ نمی‌دهند.

خبرگزاری فارس: عزاداری نشاط معنوی می‌آورد/شادی هالیوودی نخ نما شده است/ دلیل برپایی جشن طلاق

به گزارش خبرنگار آیین و اندیشه [خبرگزاری فارس](#) [2]، در سال‌های اخیر موضوع سنجش شادی و هیجانات مثبت مردم کشورهای مختلف از سوی مؤسسات نظرسنجی نظیر «گالوپ» صورت می‌گیرد و نتایج آن سؤالاتی را به ذهن متبادر می‌کند. به عنوان نمونه، در سال 2013 ایران دومین کشور غمگین جهان معرفی می‌شود! مجله «فوربس» نیز در همان سال ایران را در رتبه یازدهم غمگین‌ها قرار می‌دهد.

گزارش‌های مذکور، واکنش‌های مختلفی را در میان تحلیلگران کشورمان ایجاد کرد و برخی افراد در تلاش برای علت‌یابی این موضوع به تبیین‌های منفعلانه‌ای روی آوردند و علت پایین بودن شادی مردم ایران را مواردی چون «تورم اقتصادی»، «نبود آزادی‌های اجتماعی»، «ترویج فرهنگ گریه» و ... اعلام کردند.

اما این تحلیل‌ها تا چه اندازه صحیح است؟ آیا صرفاً با پرسیدن چند سؤال ساده نظیر «به خوبی استراحت کرده‌اید؟ مورد احترام قرار گرفته‌اید؟ موقعیت لیخنند و خنده زیاد برایتان پیش آمده است؟ موضوع جالب و تازه‌ای را یاد گرفته‌اید؟ شاد شده‌اید؟» می‌توان به درباره روحیات مردم همه جهان نظر داد؟

در این باره میزگردی را با حضور حجت‌الاسلام عباس پسندیده رئیس پژوهشکده اخلاق و روانشناسی اسلامی و نویسنده کتاب

«الگوی اسلامی شادکامی» (رتبه برتر جشنواره علامه طباطبائی) و حجت الاسلام حمید رفیعی هنر پژوهشگر گروه روان‌شناسی اسلامی پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی، پژوهشگاه قرآن و حدیث و دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی برگزار کردیم که بخش دوم آن را در پی می‌آید.

*** براساس تغییراتی که در نظریه مارتین سلیگمن به وجود آمد، شادی در منظر وی در چه رتبه‌ای قرار می‌گیرد؟**

پسندیده: آقای سلیگمن دو مؤلفه دیگر را به آن سه مؤلفه قبلی خویش اضافه کرده و قائل به نظریه 5 مؤلفه‌ای شد. تغییر بسیار بزرگی که در این مؤلفه اتفاق افتاده این است که می‌گوید: دیگر شادی در رأس نیست بلکه شادی یک عامل در کنار سایر نظریه‌ها قرار دارد. لذا ما هم در مصادیق شادی در فرهنگ‌ها و نظریه‌های مختلف تفاوت داریم و هم خود نظریه‌ها در دنیای غرب نیز دائماً در حال تغییرند؛ در حال به روز شدن و نو شدن هستند بنابراین ما نمی‌توانیم بر اساس فرهنگ خاصی ابزار سنجش خاصی هم طراحی کنیم و بر اساس این ابزار سنجش بیاییم فرهنگ دیگری را مورد مطالعه قرار داد و آنها را به شاد یا ناشاد بودن تقسیم کنیم.

روانشناس آمریکایی: شادی‌ها لحظه حال مرا می‌سنجند و در لحظه حال ممکن است من حالم خوب نباشد اما در مجموع، زندگی خوبی داشته باشیم

*** بالاخره ما باید نمود بیرونی را ملاک قرار دهیم یا رضایتمندی درونی را؟ اگر رضایتمندی درونی اولویت پیدا می‌کند، ابزار سنجش آن چیست؟ راستی‌آزمایی آن به چه صورتی است چقدر می‌توان به این پرسشنامه‌ها اعتماد کرد؟!**

پسندیده: جای درستی دست گذاشته‌اید، دقیقاً همین است، اگر شما آمدید بحث را فقط از شادی شروع نکردید، گفتید شادکامی یا احساس خوشبختی که مفهوم عمیق‌تر و گسترده‌تری است آن وقت دقیقاً این سؤال معنا پیدا می‌کند که چقدر نمودهای بیرونی شادی و لذت، اساس کار قرار می‌گیرد و سهم آن چقدر است؟ در چارچوب شادکامی چند درصد آن مربوط به شادی‌ها و چند درصد مربوط به آن حس درونی رضایتمندی است؟ اخیراً خودشان هم معتقدند این شادی‌ها زودگذرند و تا آن حس عمیق درونی وجود نداشته باشد، شادکامی اصیل و پایدار به وجود نمی‌آید.

اصولاً یکی از چیزهایی که سلیگمن نقد دارد بر نظریه خودش همین است که می‌گوید: شادی‌ها لحظه حال مرا می‌سنجند و در لحظه حال ممکن است من حالم خوب نباشد اما در مجموع زندگی ممکن است خوبی داشته باشیم.

آقایانی که این کارها را انجام می‌دهند ظاهراً مسئولان مؤسسه «گالوپ» تماس تلفنی می‌گیرند اگر آن روزی که تماس می‌گیرند این آقا یا خانم، روز قبل با همسر یا همکار، مدیر، همسایه خود اختلاف پیدا کرده باشد از این رو امکان دارد جواب‌هایی که می‌دهد جواب‌های منفی‌ای باشد اما اگر هفته بعد با او تماس بگیرند کاملاً قضیه متفاوت خواهد بود.

*** با توجه به اینکه این پرسشنامه‌ها باید راستی‌آزمایی شوند، بحث دین را در کدام قسمت می‌توان لحاظ کرد؟ آیا باید از شخص سؤال شود که او فردی مسلمان، مسیحی، یهودی یا لائیک است؟ اصلاً آیا این فاکتور مهمی است که در تست‌های سنجش میزان رضایتمندی، شادی و شادکامی سؤال شود؟**

رفیعی: سؤال خوبی است که آیا دین به عنوان یک مؤلفه در کنار سنجه‌ها باید باشد یا نباشد و ما باید توجهی به آن بکنیم یا خیر؟ مستحضرید که پدیده دین و دین‌داری به لحاظ علمی سال‌هاست که در روان‌شناسی مورد مطالعه است و برخلاف تصویری که در یک دوره‌ای وجود داشت که حوزه دین را از حوزه روان جدا می‌کردند و وقتی می‌خواستند وارد صحنه درمان اختلالات روانی شوند می‌گفتند کاری نداریم این فردی که مراجعه کرده و مشکلات روانی اعم از افسردگی، اضطراب و وسواس و... دارد، چه اعتقادی دارد. سؤال نکنید که چه دینی دارید، چه زمینه‌های دینی دارید بلکه فارغ از مباحث دینی و دین‌داری برای درمان مشکل و افزایش رضایتمندی از زندگی‌اش وارد صحنه شوید. سال‌ها تحقیقات انجام شد، بعضی محققان متوجه شدند ما نمی‌توانیم مفهومی به نام دین و معنویت (البته دسته‌ای از افراد دین را از معنویت جدا و گروهی هم این دو را با هم ادغام کردند) را جدا کنیم و از دینداری افراد نپرسیم. جالب است بدانید که یک پیمایش ملی در آمریکا در سال 2001 انجام شد و از 20 هزار نفر از مردم آمریکا از ایالت‌های مختلف این سؤال را پرسیدند که به نظر شما «در عصر کنونی با توجه به رشد و پیشرفت تکنولوژی، آیا دین می‌تواند مهمترین مسائل زندگی امروز شما را حل کند یا خیر؟» قریب به 80 درصد افراد پاسخ مثبت دادند و گفتند بله ما معتقدیم دین، امروز می‌تواند به جدی‌ترین و پرچالش‌ترین مسائل زندگی ما پاسخ دهد البته پاسخ هم دارد. خب به نظر شما، با همه اهمیتی که پدیده دینداری دارد، چقدر در مقیاس‌های موجود منعکس شده است؟ بنده می‌گویم به ندرت، آن هم فقط وقتی از خود دینداری قرار است سوال شود و الا در سنجه‌های شادکامی و بهزیستی کمتر به این موضوع پرداخته شده است.

ایران انجام شده، می‌گویند افرادی که طلاق گرفته‌اند درصد حس رضایتمندی‌شان بیشتر از افرادی است که ازدواج کرده‌اند. چرا طلاق گرفته‌ها خوشحال‌ترند! چون کسی که طلاق گرفته از یک زندگی پررنج خارج شده است و طلاق یعنی رهایی.

***برای همین جشن طلاق می‌گیرند؟**

پسندیده: بله. در حالی که آن طرف قضیه را ندیده ایم که اگر خانواده به درستی سامان پیدا کند و سیستم خانواده در درون، درست عمل کند، درست کار کند، قطعاً احساس شادی و نشاط افراد بالاتر می‌رود؛ یعنی هر چند یک مسئولیت پردردسر و پرمشغله است اما فرد از اینکه به یک خانواده تعلق دارد، احساس رضایت می‌کند.

فرهنگ شرقی، فرهنگ جمع‌گراست در حالی که فرهنگ غربی، فرهنگ فردگراست. ما دوست داریم با همدیگر باشیم و ارتباط داشته باشیم و مناسباتمان بیشتر شود و این یک پوئن مثبت برای ما است ولی در فرهنگ غربی این طور نیست.

تصور می‌کنیم اگر در روایات حالاتی غیر از شادی ظاهری از مردم خواسته شده، این لطمه‌ای به سلامت روان آنها می‌زند

***یکی از شبهاتی که پیش می‌آید که یک تعدادی از احادیث ما را گلچین می‌کنند مثلاً سخن امیرالمؤمنین (ع) که می‌فرماید: هر که باری و شوخی او زیاد شود عقل او کم است از طرف دیگر در روایات آمده است که مؤمن همواره غمی در دلش دارد و این احادیث باعث می‌شود که غربی‌ها بگویند دین اسلام رابطه خوبی با شادی ندارد؟ آدم مؤمن معمولاً یک انسان غمگین، عبوس و ... است چگونه باید این شبهه را پاسخ داد؟**

رفیعی: یک فرد مسیحی که به تازگی مسلمان شده بود ابتدا سنی و سپس مذهب تشیع را برگزیده بود از وی درباره چگونه مسلمان شدنش پرسیدند گفت احساس می‌کردم این دینی که دارم ناکارآمد است و جوابگوی تمام مسائل نیست. لذا اسلام را انتخاب کردم و در خصوص شیعه شدنش اظهار داشت که متوجه شده است که در تفکر شیعه چیزی به نام محبت، عطوفت و لطافت هست که در مذاهب دیگر کمتر دیده می‌شود این بود که مرا به سمت تشیع کشاند.

همان‌طور که آقای دکتر فرمودند تعبیر غم، حزن و ... این تعابیری که در روایات آمده است نباید بلا فاصله مفهوم منفی غم و حزن را به ذهن بیاوریم و بگوییم اسلام گفته مؤمن باید محزون باشد یعنی اینکه در فاز افسردگی بیفتد و افسرده شود در واقع این برداشت نادرست ما از این روایات است. ما تصور می‌کنیم اگر در روایات حالاتی غیر از شادی ظاهری از مردم خواسته شده این لطمه‌ای به سلامت روان آنها می‌زند. بگذارید این‌گونه بگویم: ما به جای اینکه سؤال کنیم آیا «مردم شاد هستند» به این معنا که دائم در حال خنده‌اند و اصلاً علائم حزن در چهره ندارند، بهتر نیست سؤال کنیم آیا «مردم به لحاظ روانی سالم هستند؟» ما باید به لحاظ روانی، انسان‌های سالمی باشیم و به جای اینکه سؤال کنیم آیا شما دائم می‌خندید، بپرسیم آیا شما به لحاظ روانی، آدم سالمی هستید یا خیر. بدین معنا که آیا شما در زندگی خود احساس کارآمدی از درون دارید، احساس کفایت درونی می‌کنید؟ این‌ها در واقع مؤلفه‌هایی است که دین اسلام مد نظر دارد.

در دوره‌ای هر جا بحث حزن و غم بود، یک وحشتی به جان آدم‌ها می‌افتاد لذا در دوره‌ای برخی روان‌شناسان انسان‌ها را به این سمت سوق می‌دادند که در هیچ لحظه از زمان و مکان نباید احساس غمگینی کنید و هر لحظه احساس غمگینی پیدا کردید بدانید که یک چراغ هشدار روشن شده و باید تلاش کنید که بلافاصله آن را بر هم زده و کاری کنید احساس غمتان از بین برود.

محققان روان‌شناسی و به خصوص حوزه آسیب‌شناسی روانی کم‌کم متوجه شدند این طور هم نیست که احساس غم، یک چیز مذمومی باشد. آنها غم را به احساس گناه تعبیر می‌کنند و می‌گویند ما فکر می‌کردیم احساس گناه همیشه ناپسند است در حالی که فکر می‌کنیم احساس گناه یک انگیزه درونی است که ما را به جلو هل می‌دهد بدین معنا که اگر ما یک کاری انجام دادیم بعد حس بد و احساس گناه در درونمان پیدا کردیم این احساس گناه، سازنده است می‌شود برگشت و عذرخواهی کرد، چیزهایی اتفاق افتد، کاری کنیم که آن کار قبلی را تکمیل کند و ما نباید آدم‌ها را از این احساس مثبت محروم کنیم. این تعابیر روان‌شناسان غربی است.

ما در مباحث دینی‌مان هم می‌بینیم که دقیقاً همین طور است این حزن و این غم درونی انگیزه‌ای می‌شود برای حرکت دادن و رو به جلو حرکت کردن. اینکه برخی‌ها شیطنت کرده و می‌گویند اسلام دین گریه است بعید است انگیزه سالمی پشت این قضیه داشته باشند. کسانی که می‌گویند اسلام دین گریه است دو حالت دارد؛ یا واقعاً انگیزه‌ای دارند این گونه صحبت می‌کنند یا اینکه اسلام را به درستی نفهمیده‌اند. اگر منظورشان از گریه این است که ما در فرهنگ‌مان مفهومی به نام گریه داریم، بله داریم، گریه، گریه سازنده است هیچ وقت اسلام نمی‌پذیرد که شما بدون دلیل و به صورت افراطی و طولانی مدت گریه کنید و از کارهای اولیه زندگی‌تان باز بمانید، مدحی در این گریه وجود ندارد بلکه مذمت هم می‌شود.

کسانی که می‌گویند اسلام دین گریه است دو حالت دارد؛ یا واقعاً انگیزه‌ای دارند که این گونه صحبت

می‌کنند یا اینکه اسلام را به درستی نفهمیده‌اند

اما گریه‌ای که هدف‌دار باشد و ما را به یک سمتی حرکت داده و در ما یک انگیزه روانی ایجاد کند، ما را یک گام به سعادت نزدیک‌تر کند، این گریه ممدوح است. این گریه، گریه‌ای است که در شب‌های قدر و در روضه امام حسین علیه‌السلام اتفاق می‌افتد. متقابلاً هم همین طور است اکنون دیگر پدیده‌ای به نام «هالیوود هپینس» «Hollywood happiness»؛ شادی هالیوودی در حال رخ‌نما شدن است. خودشان در حال رسیدن به این نتیجه هستند که ما فکر می‌کردیم که انسان‌ها را باید دائماً به سمتی سوق می‌دادیم که مرتب بخندند، هر روز بخندند، تجربه شادی هالیوودی داشته باشند، صحیح است اما این‌گونه نیست. امروزه برخی روان‌شناسان آمریکایی در حال ترویج فرهنگ ساده زیستی، خیرخواهی در حق دیگران، و اجتناب از آرزوهای مبتنی بر ثروت و شهرت هستند.

فرهنگ اسلامی ما هم همین را می‌گوید که نه تنها خنده همیشه فایده ندارد بلکه آثار روانی مخربی را هم بر جای می‌گذارد و گاهی اوقات ما را از یک سری اهداف بالاتر محروم می‌کند از این رو می‌بینیم این طور نیست که خنده بدون جهت و بدون دلیل قهقهه زدن ما را خوشحال کند و بگوییم به‌به چقدر زندگی خوبی، که ما هر روز می‌خندیم.

به جای اینکه ما بگوییم آیا تو حزن داری یا آیا تو غم داری سؤال کنیم آیا تو به لحاظ روانی سالم هستی یا خیر؟ لزوماً نشانه‌های سلامت روان، شادی نیست چرا که ما فکر می‌کنیم غم نشانه ناسلامتی است یا نبود غم نشانه سلامت است. انسان‌هایی که همیشه می‌خندند به معنای این نیست که به لحاظ روانی سالم‌اند. امروزه می‌گویند شادی قطب مقابل بیماری روانی نیست، می‌شود انسان‌ها شاد باشند اما در عین حال پریشانی روانی زیادی داشته باشند و این‌گونه نیست که ما انسان را شاد ببینیم و بگوییم عجب زندگی خوبی دارد ما باید به حال کسانی غبطه بخوریم که به لحاظ روانی سالم هستند.

حضرت علی (ع) در زندگی شخصی خویش، تعبیری از غم و اندوه دارند که به ظاهر اگر بخواهیم امروز قضاوت کنیم می‌گوییم که این فرد، چقدر افسرده است در حالی که ما به لحاظ اعتقادات کلامی‌مان هیچ وقت نمی‌توانیم تصور کنیم که امام معصوم از نظر روانی، ناسالم باشد.

روانشناسان آمریکایی به این نتیجه رسیده‌اند اینکه انسان‌ها را باید دائماً به سمتی سوق می‌دادیم که مرتب بخندند، هر روز بخندند، تجربه شادی هالیوودی داشته باشند، صحیح نیست

زمانی که امیرالمؤمنین علیه‌السلام داشتند حضرت زهرا سلام‌الله علیها را به خاک می‌سپردند تعبیری از ایشان نقل شده است از جمله اینکه «أَمَّا حُزْنِي فَسَرْمَدٌ» حزنم ابدی شد «وَأَمَّا لَيْلِي فَمُسَهَّدٌ» شب‌ها تا صبح خوابی به چشمانم ندارم. «وَهُمْ لَا يَبْرُحُ مِنْ قَلْبِي» یک همی به دلم افتاد که دیگر از دلم خارج نمی‌شود. این تعبیر را به فهرست طبقه‌بندی اختلالات روانی مثل «ICD» و «DSM-5» بدهیم! می‌گویند این فرد، یک غم دارد و شب‌ها هم تا صبح نمی‌خواب و غمی همواره در دلش است احتمالاً از یک اختلال روانی، از یک افسردگی مشخص یا نامشخص رنج می‌برد!

اما در حالی که تاریخ می‌گوید تازه بعد از شهادت حضرت زهرا (س) امیرالمؤمنین (ع) حکومت به راه انداختند چقدر کار انجام داد که اگر کسی به لحاظ روانی ناسالم باشد نمی‌تواند کار انجام دهد. درست است که امروزه می‌گویند تا کارکرد اجتماعی فرد، «Function» فرد به هم نریخته باشد، برچسب اختلال بر او زده نمی‌شود، اما بالاخره غیر این است که ما از مفهوم حزن، هم، و غم وحشت داریم؟ و تصورمان این است که نباید هیچ‌گاه این امور را تجربه کنیم. و تا حزن در دل احساس کردیم، بدویم تا آن را به شادی تبدیل کنیم.

آیا صفر تا صد غم و اندوه، مذموم است یا اینکه هر انسانی به غم نیاز دارد چرا که تا اندوهی نباشد قدر شادی را نمی‌دانیم وجود غم یک امتیاز منفی تلقی می‌شود؟

پسندیده: اینجا از همان بزرگه‌های سنجش است؛ اولاً از چند زاویه می‌توان به این موضوع نگاه کرد: یکی از همان زاویه‌ای که ایشان فرمودند که ما آدم‌ها وقتی درونمان تضاد قرار بگیرد ارزش یک چیزی را خوب می‌فهمیم؛ یعنی در کلان زندگی ما تا غمی وجود نداشته باشد طبیعتاً ما قدر شادی را نمی‌دانیم.

اما از زاویه دیگر اینکه یکی از سؤال‌های جدی ما در مباحث مربوط به زندگی این است که آیا اساساً هر غمی ناپسند است و هر شادی‌ای صحیح است؟ این یک سؤال کلیدی است که غربی‌ها به آن پاسخ نمی‌دهند. البته دانشمندان آرام آرام در حال پاسخ دادن هستند. این پرسش جدی است که آیا هر شادی‌ای خوب است؟ به عنوان مثال شادی‌ای که یک فرد معتاد از مواد مخدر کسب می‌کند آیا این شادی خوب است یا اینکه چون پیامدهای منفی دارد نمی‌تواند یک شادی مثبت باشد یا شادی‌هایی که ممکن است از طریق مصرف مشروبات الکلی به وجود آید به قول خود غربی‌ها که می‌گویند مشروبات الکلی، بازاری را از بین می‌برد و ما در ادبیات دینمان پا را فراتر گذاشته و می‌گوییم شراب، عقل را از بین می‌برد و باعث می‌شود انسان رفتارهای نادرستی داشته باشد آیا می‌توان گفت هر شادی‌ای درست است؟ اینها پرسش‌های جدی است که اخیراً آرام آرام در مباحث

نظری نیز به آن پرداخته‌اند اما هنوز در تست‌هایشان نیامده است.

از طرف دیگر آیا هر غمی واقعاً ناپسند است و نادرست است؟ آیت‌الله ری‌شهری کتابی دارند تحت عنوان «الگوی شادی» آنجا یک بحثی دارند با موضوع «غم مذموم، غم ممدوح» از آن طرف هم، شادی‌های نکوهیده داریم و شادی‌های پسندیده. مسئله ما مسئله شادی نیست؟ مسئله نباید از خود شادی شروع شود لذا بر اساس همان منطق، انسان می‌تواند غم نکوهیده هم داشته باشد.

اساساً نمی‌شود ما به طور کلی شادی و غم را معیار قرار دهیم که این صحیح است و دیگری اشتباه!

***غم نکوهیده چه زمانی شکل می‌گیرد؟**

پسندیده: غم هنگامی شکل می‌گیرد که ما با یک وضعیت نامناسب روبرو باشیم اما اگر این غم ما را وادار به تأمل بیشتر کند، برای ما سازنده است. مثلاً اگر ما نگران آینده نباشیم برای آینده تلاش نمی‌کنیم. یک انسان مؤمن اگر غم فردای خودش را نداشته باشد (فردا به معنای آینده زندگی دنیوی) او اصلاً مؤمن نیست. غم سازنده یا مخرب؟ اگر کسی به اندیشه فردا و قیامت، تو فکر باشد و در درون خودش باشد، او دارد آینده خویش را درست می‌کند آیا باید او را فردی منفی تلقی کرد یا اینکه اتفاقاً در راستای شادکامی پایدار آینده خویش حرکت می‌کند.

دقیقاً مثل این می‌ماند که شما دو نفر را کنار هم بگذارید؛ دانشجویی که در کتابخانه به شدت مطالعه می‌کند و یک دانشجویی که به بازار و پارک می‌رود و فقط تفریح می‌کند. ظاهر این دو را بر اساس نمودهایشان بررسی کنیم آن فردی که اهل مطالعه است به شدت در فکر بوده و گرفتار و منزوی است اما آن فردی که در پارک و بازار می‌گردد با دوستان خود فیلم می‌بیند را با نگاه ظاهری مثبت‌تر می‌بینیم آینده این دانشجو که سراغ لذت‌های آنی رفته و آینده دانشجویی که سراغ مطالعه رفته مشخص است پس اساساً نمی‌شود ما به طور کلی شادی و غم را معیار قرار دهیم که این صحیح است و دیگری اشتباه!

***شادی در اسلام، دارای چه اولویتی است؟**

پسندیده: ما در زندگی‌مان یک هدف داریم هر چه که به تحقق آن هدف در زندگی‌مان کمک کند خوب است، در بخش‌هایی از زندگی، شادی‌ها وجود دارند که به شدت نیز مورد تأکید دین هستند. بنده همواره به این نکته تصریح می‌کنم که اسلام نمی‌گوید از باب ضرورت، شادی‌ها جایزند، بلکه ضروری می‌داند شادی را. این را شعار نمی‌دهم بلکه در منابع اسلامی دیده‌ام. اسلام از باب «اکل میته» نمی‌گوید شادی اشکال ندارد بلکه می‌گوید باید شاد باشیم.

در روایات آمده است: مؤمن باید انسان شادی باشد معنایش این نیست که هر شادی‌ای حتماً خوب و هر غمی حتماً نادرست است، همه چیز بر اساس آن فلسفه حیات باید سنجیده شود، خیلی از شادی‌ها به فلسفه حیات کمک می‌کنند لذا مثبت هستند خیلی از شادی‌ها ممکن است فلسفه حیات را نابود کنند و در حقیقت آینده ما را تخریب کنند قطعاً نمی‌تواند مثبت باشد. از آن طرف، غم‌ها هم همین طور است؛ بسیاری از غم‌های ممدوح داریم که به آینده ما کمک می‌کنند به ساخت آینده ما و بسیاری از غم‌های ما بی‌خودی‌اند. فرض کنید یک عده غم امور بسیار پست دنیوی را می‌خورند، چیزی که می‌گذرد و ارزش ندارد، غصه خوردن پای آن، زندگی ما را تلخ می‌کند و هیچ فایده و اثری هم در زندگی ما نخواهد داشت و نمی‌تواند یک امر مثبت باشد.

بنابراین مسئله را نباید ببریم روی شادی و غم! و بگوییم شادی خوب است یا غم؟! مسئله باید برود روی فلسفه زندگی.

اینکه مؤمن باید انسان شادی باشد معنایش این نیست که هر شادی‌ای حتماً خوب و هر غمی حتماً نادرست است، همه چیز بر اساس آن فلسفه حیات باید سنجیده شود

***دینداری چه نقشی در رضایت ما از زندگی دارد و چگونه آن را باید به صحنه سنجش کشاند؟**

رفیعی: روانشناسان بر اساس تحقیقات خودشان فکر می‌کردند دین و دینداری یک بک‌گراند و پس‌زمینه است که نباید خیلی وارد این فضا شد و از دین‌داری افراد سؤال کرد در حالی که بعدها متوجه شدند به جای اینکه دین بک‌گراند (Background) باشد فور گراند (Foreground) است به جای اینکه یک تابلوی پشت‌سر باشد؛ یک نورافکنی جلوی چشم است چرا نباید ببرسیم. اتفاقاً باید از نوع نگاه این انسان به جهان و سایر پدیده‌ها سؤال کنیم و بگوییم تو دنیا را چگونه می‌بینی؟ چه اعتقادی داری؟ اتفاقاتی که در زندگی برایت پیش می‌آید، مسئله‌ای که با فرزندت، همسرت برایت پیش می‌آید چه تعریفی، چه نگاهی داری؟ زندگی را چگونه می‌بینی؟

در حکایت‌ها و مثل‌های فرهنگ خودمان داریم؛ سه نفر در یک جا مشغول ساختن مسجدی بودند با دستمزد یکسان. از اولی سؤال شد چه کار می‌کنی؟ با ناراحتی و غرولند گفت عین فلان حیوان (!) از صبح زود از خانه می‌زیم بیرون تا شب همانند

حمار کار می‌کنیم و به خانه می‌آیم فقط شکم زن و بچه را سیر کنیم، از دومی سؤال کردند شما چه می‌کنی؟ گفت: نان حلالی برای همسر و فرزندانم تهیه می‌کنم (رضایت نسبی از زندگی‌اش داشت)، از سومی که خیلی احساس خوبی داشت سؤال کردند، گفت: مسجدی را برای خدا بنا می‌کنیم. بنابراین با وجود اینکه یک کار بود اما سه نگاه، سه جهان‌بینی، حال و هوای انسان‌ها را تغییر می‌دهد، باید از دینداری افراد سؤال شود منتها نحوه پرسیدن، به اصول طراحی پرسشنامه‌ها و مقیاس‌ها بازمی‌گردد و متناسب با هر سازه روانیمفهوم دین و دینداری وارد صحنه شود.

دو تا کار در اینجا اتفاق می‌افتد؛ زمانی ما می‌آیم سازه‌ها و سنجه‌ها را مشخصاً بر اساس منابع اسلامی طراحی می‌کنیم طبیعی است که منابع اسلامی، یک رویکرد و هدف خاصی را برای انسان تعریف کرده است لذا پرسش‌هایی هم که از دل آن طراحی می‌شود انتظار داریم تماماً بی جهت با سعادت بشر نباشد. زمانی هم ما سنجه را بر اساس منابع اسلامی طراحی نکرده‌ایم و بر اساس فرهنگ موجود طراحی می‌کنیم اما در همین فرهنگ موجودی که آدم‌ها یک بخش جدی زندگی‌شان دین‌مداری‌شان است قاعدتاً سؤال هم باید از جنبه دینداری افراد باشد و نمی‌توان فارغ از این مفهوم، حالات روانی انسان‌ها را چک کرد و انتظار داشت به آن پاسخ واقعی دست یافت.

شادی باید پیامد منفی نداشته باشد، تمام ابعاد وجودی انسان را در بر بگیرد و به اندازه باشد. اگر از اندازه خودش خارج شد، منفی است

***صرف اینکه وسیله مذموم باشد آیا شاد ساختن مذموم است یا اینکه شادی و غم خودخواسته اگر وسیله رسیدن به آن مذموم نباشد، اشکالی ندارد؟**

پسندیده: در بحث ابزار، بعضی از ابزارها خود به خود ابزار منفی‌ای هستند مانند مواد مخدر، مشروبات الکلی، برخی‌ها هم ممکن است به خودی خود ماهیتاً مشکلی نداشته باشند اما اندازه استفاده از آنها مؤثر و مهم است. مثلاً بازی با کامپیوتر و موبایل‌ها، اشکال دارد؟ خیر اگر خود آن بازی، بازی منفی نباشد و جزء آن امور ممنوعه در شریعت ما نباشد، اشکالی ندارد. اگر اندازه آن زیاد باشد، چه؟

درباره نشاط رعایت چند نکته لازم است: یکی آنکه پیامد منفی نداشته باشد و دیگر اینکه تمام ابعاد وجودی انسان را در بر بگیرد و سوم اینکه به اندازه خودش باشد. اگر از اندازه خودش خارج شد، منفی خواهد بود. مثلاً در بحث خنده، خندیدن یکی از موضوعاتی که در روایات ما به شدت مورد تأکید قرار گرفته است، اما اندازه خندیدن چی؟ آیا ما چیزی تحت عنوان خنده درمانی که اکنون مرسوم است، داریم؟

در روایات تصریح شده کسانی که خیلی می‌خندند دچار قساوت قلب می‌شوند، قساوت قلب یعنی اینکه دل ما که مرکز عواطف ما است وقتی دچار قساوت شد، یعنی دیگر آن لطافت را ندارد. برای اینکه این قلب سنگ شده را دوباره به تحرک در آوریم باید بیشتر بخندیم، باید کارهای بیشتری انجام دهیم تا شاد شویم در حالی که مشکل اساسی این است که اگر ما به اندازه بخندیم کفایت می‌کند برای ما. اینهاست که تعیین‌کننده است. بنابراین خود شادی و بعضی ابزارهایش منفی‌اند مانند مواد مخدر ارتباط با نامحرم و مجالس مختلط.

شادی‌ها به اندازه زنگ تفریح در زندگی ما مهم هستند اما به جای زنگ تفریح که 10-15 دقیقه است کل زندگی ما را شادی در بر بگیرد فقط 5 دقیقه بشود هدف زندگی ما، قطعاً نمی‌تواند یک امر مثبت باشد.

برچسب‌ها:

شادی، محرم، خیرگزاری فارس، رفیعی هنر، پسندیده [3]

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/819>

پیوندها

https://mava.iki.ac.ir/files/images/content-images/1398/13940830000138_PhotoL.jpg [2] [1]

<http://www.farsnews.com> [3]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%D8%B4%D8%A7%D8%AF%DB%8C%D9%85%D8%AD%D8%B1%D9%85%D8%8C-%D8%AE%D8%A8%D8%B1%DA%AF%D8%B2%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D9%81%D8%A7%D8%B1%D8%B3%D8%8C-%D8%B1%D9%81%DB%8C%D8%B9%DB%8C-%D9%87%D9%86%D8%B1%D8%8C-%D9%BE%D8%B3%D9%86%D8%AF%DB%8C%D8%AF%D9%87>