

شاد باشیم

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

شادی از منظر دین و دانش

رضا اخوی

اشاره

شادی برای انسان يك امر ضروري است و در سایه شادي و نشاط، زندگي معنا و مفهوم خاصي پيدا مي كند و دلها به هم نزديك و ترس و بدگماني و ناکامي و نگراني بي اثر مي گردد. شادي نه تنها بر روح و روان تأثیر مي گذارد، بلکه جسم را نیز تحت تأثیر قرار مي دهد. دامنه تأثیرگذاری شادی تنها مربوط به خود شخص نیست، بلکه شاد شدن يك فرد در جامعه تأثیر مي گذارد و به ديگر افراد سرايت مي كند.

جایگاه شادی و تفریح در زندگی

مي توان ادعا كرد كه ضرورت توجه به شادي و نیازمندی به تفریح نشأت گرفته از فطرت انسان است و از مقوله بدیهياتي كه ارزش و جایگاه آن بر کسي پوشیده نیست. هر فردي از درون خود نیازمندی به شاد بودن و نشاط و پویایی و حرکت را كه از نشانه هاي شادي و نشاط است را در مي يابد. در واقع شادي براي انسان امري ضروري و حیاتي به شمار مي رود؛ زیرا در سایه شادي و نشاط است كه زندگي معنا و مفهوم مي يابد و دلها به هم نزديك تر شده و عواطف منفي همچون ترس و تنفر، بدگماني و ناکامي، نگراني و هیجانات منفي ديگر بي اثر مي گردند. شادي نه تنها بر روح و روان انسان تأثیر مي گذارد، بلکه جسم او را نیز تحت تأثیر قرار مي دهد. به گفته ارسطو: شادي بهترين چيزهاست و آنقدر اهميت دارد كه ساير چيزها براي

ابزارهای شادی آفرین

امروزه ثابت شده است که برخلاف تصور بسیاری از افراد، خوشبختی به پول و امکانات زیاد، موقعیت اجتماعی بالا، علم و دانش، مدرک و تخصص، زن یا مرد بودن، جوان یا مسن بودن و امثال آن بستگی ندارد؛ زیرا اگر بسیاری از دارندگان عوامل یاد شده، دارای گرفتاری‌ها و رنج‌های بیشتری نباشند، به طور حتم از نظر شادی‌های پایدار درونی، امتیازی بر دیگران ندارند.

برخی دیگر نیز در برداشتی یک سو به، عوامل روانی همچون محبوبیت، مقبولیت و موفقیت را اصل در بروز شادی و نشاط می‌دانند^[2]، که این دیدگاه نیز دقیق و کامل نخواهد بود و عوامل فوق، تنها بخشی از رموز شادکامی و نشاط در افراد- با فرض دستیابی به آنها- را شامل خواهد شد.

در مورد شادی افزایی پول و ثروت نیز دکتر «دیوید مایرز» پس از بررسی جامع کلیه مقالات تحقیقی که در کشورهای اروپایی و آمریکایی درباره شادی به چاپ رسیده است، چنین نتیجه می‌گیرد: رابطه‌ای بین ثروت و شادی وجود ندارد و آرامش و شادی را نمی‌توان با پول خرید.^[3] اکنون به بررسی برخی از شادی‌ها و تفریحاتی اصیل، حقیقی و ماندگار می‌پردازیم که از منظر دین نیز مورد تأیید و سفارش است.

1. ارتباط با خدا

نگاهی گذرا به آموزه‌های دین نشان می‌دهد که ارتباط و اتصال به خدا، آثار و برکات فراوانی در زندگی افراد برجای می‌گذارد که شادابی، نشاط و سرزندگی یکی از آنها است. اینکه چگونه دین و باورهای مذهبی چنین نقشی ایفا می‌نماید و به انسان نشاط و شادابی می‌بخشد، به چند صورت قابل تبیین است.

الف) معناداری زندگی: بسیاری از روانشناسان معناداری زندگی را به عنوان مهمترین عامل انبساط روحی و نشاط زندگی دانسته و بزرگترین مانع بر سر راه شاد زیستن را، بی‌هدفی و پوچی می‌دانند که باعث می‌شود روح انسان خسته و افسرده شده و از شکوفا شدن و پویایی باز بماند. این در حالی است که در آموزه‌های دینی، جهت و هدف زندگی مشخص بوده و انسان را از سردرگمی و تحیر نجات بخشیده‌اند؛ از این رو فردی که به خداوند متعال ایمان دارد و او را در رأس همه امور می‌بیند، جهان را به شکل زیبایی در نزد خود ترسیم نموده و آفرینش را هدفدار و در مسیر تکامل و سعادت تعریف می‌نماید.

ب) دور شدن از نگرانی‌ها: نداشتن نگرانی و اضطراب و رسیدن به اطمینان و آرامش درونی، اساس هر نوع شادی است و این ممکن نیست مگر با اتصال به قدرت مطلق که سرچشمه همه خوبی‌ها و نیکی‌هاست. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابند.^[4]

پژوهش‌های روانشناسان غربی نیز نشان می‌دهد که افراد معتقد به خدا و جهان آخرت و تعالیم کتاب مقدس، شادتر و برای زندگی پراکنیزه‌ترند. همچنین کسانی که به طور مرتب به کلیسا می‌روند شادتر از کسانی هستند که به کلیسا نمی‌روند.^[5]

ج) احساس قدرت: توکل بر خدا، زیربنای یک زندگی شاد و توأم با احساس سعادت و خوشبختی است؛ زیرا انسان معتقد به خداوند در کارها و امور زندگانی خویش بر او تکیه نموده و باور دارد که حل مشکل و گره‌گشایی از کار او به دست خداوند متعال است؛ از این رو هیچگاه ناامید و درمانده نمی‌گردد و با قدرت تمام در مقابل مشکلات ایستادگی کرده، هیچ‌گاه احساس شکست نمی‌کند. در واقع توکل بر خداوند، انسان را به منبع قدرتی پیوند می‌دهد که باعث ایجاد آرامش و شادی و نشاط در قلب انسان می‌گردد. خداوند نیز می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ»؛ کسی که به خدا تکیه نماید، خداوند او را کفایت نماید.^[6]

د) رفع اندوه: ثابت شده کسانی که بیشتر به دعا و مناجات با پروردگار می‌پردازند، کمتر به اندوه و نگرانی دچار می‌شوند. امیر مؤمنان(ع) می‌فرماید: «شادی مؤمن در پرتو بندگی و اجرای دستورات الهی است و اندوهش نیز بر ارتکاب گناهان».^[7] یعنی شادی و نشاط واقعی انسان وقتی است که به وظایف خود عمل نماید و از پلیدی و ناپاکی دوری جوید، ولی حتی کسی که مرتکب گناهی می‌شود و عذاب وجدان او را غمگین و سرخورده می‌کند، مسیر را بدون بازگشت نمی‌بیند و همیشه ندای «لَا تَقْتُلُوا» (هرگز ناامید نشوید)^[8] و آمرزش و پرده پوشی خداوند را در گوش جان خود زمزمه می‌نماید و خود را با توبه و آمرزش خواهی در مسیر رحمت و فضل الهی قرار می‌دهد؛ از این رو پس از توبه و استغفار و برقراری ارتباطی دوباره با خداوند، از احساس گناه رها شده و روح او شادابی و طراوتی دوباره می‌یابد.

رسول خدا(ص) در روایتی چنین فرمودند: «هرکس زیاد استغفار کند، خداوند او را از هر اندوهی می‌رهاند و از هر تنگنایی راه

2. مثبت اندیشي

اگر در افراد پیرامون خود دقت کنیم و رفتارشان را زیر نظر بگیریم، متوجه می شویم که بعضی از آنها پرتحرک، فعال، شاد، پویا و خوش بین هستند و نسبت به مسائل پیرامون خود دیدگاهی مثبت و خوش بینانه دارند، اما گروهی دیگر خسته، فرسوده و کسل و دل‌مرده هستند که اطراف خود را سراسر ملال آور و خسته کننده دیده و با ترسیم آینده‌ی تیره و تار برای خود، ناامیدی و یأس را بر زندگی حاکم می کنند و این نیست مگر بازتاب حالات روحی و عقائد و تفسیرهای انسان درباره حوادث گوناگون پیرامون‌شان که نتیجه آن به صورت شادابی و نشاط و یا کسالت و اندوه در افراد نمایان می‌گردد.

به تعبیر دیگر: رفتار و کردار انسان بازتاب کامل روحیات و اعتقادات افراد است و باورها و اعتقادات انسان هستند که کیفیت زندگی او را تعیین می کنند. یکی از روانشناسان در این باره می گوید: ما تصمیم می گیریم که دیگران را چگونه ببینیم. وقتی می خواهیم کسی را دوست داشته باشیم، می توانیم بسیار صبور و شکپا باشیم. وقتی تصمیم می گیریم از آدم‌ها برنجیم، بر اشتباهات آنها دقیق می شویم. پس نوع احساسی که درباره دیگران داریم به رفتارهای آنان بستگی ندارد، بلکه به نگرش خود ما مربوط است. اکثر آدم‌ها بیشترین وقت خود را صرف جست و جوی عیب‌های دیگران می کنند و کمتر به خوبی‌های آنها می پردازند.^[10]

امروزه خوش بینی به عنوان یکی از نشانه‌های سلامت روان افراد مطرح است که نقش آن در افزایش نشاط و شادی افراد غیر قابل انکار است؛ زیرا به علم و تجربه ثابت شده است که افراد خوش بین، از زندگی آرام‌تر و با نشاط‌تری نسبت با افراد منفی باف و کسانی که تنها نیمه خالی لیوان را می بینند و با عینک بدبینی به اطراف خود می نگرند، دارند. بدین جهت است که گفته اند: آنچه شما را آزرده است، نفس حادثه نیست، بلکه تفکرات شما درباره آن حادثه است.^[11]

به قول مولوی:

فکرت را راست کن نیکو نگر هست آن فکرت شعاع آن گهر

و دیگری گفته:

چون به چشم داشتی شیشه کبود زین سبب عالم کبودت می‌نمود

به واقع اگر انسان عینک بدبینی و منفی نگری را از جلوی چشمان خود برداشته و با دیدی وسیع‌تر و افقی بازتر به مسائل پیرامون خود بنگرد، به طور حتم بسیاری از مشکلات زندگی و غم‌ها و افسردگی‌ها، تبدیل به خوشی و شادی خواهد گردید و شخص از بسیاری از ناراحتی‌ها و افسردگی‌ها و کج خلقی‌ها و نیز رذائل اخلاقی همچون حسادت و تکبر و ... رهایی خواهد یافت.

مولای متقیان علی(ع) در سخنی گهربار چنین فرمودند: «بر خَس و خاشاک چشم بیوش (و ناملایمات را نادیده بگیر)، وگرنه هرگز خشنود نخواهی بود».^[12]

غم زمانه نگردد به گرد خاطر تو گر التفات به نیک و بد زمان نکنی^[13] _

رسول خدا(ص) در سخنی آسمانی، داشتن زندگی با نشاط همراه با آرامش را در سایه زدودن افکار منفی می داند و می فرماید: «هر چیزی راهکار و چاره‌ای دارد و راهکار زندگی شاد و راحت در دنیا چهار چیز است؛ قناعت (کنترل خواسته‌ها و رضایت به داشته‌ها)، زدودن کینه و کدورت‌ها، دوری از حسادت، و همنشینی با افراد نیک».^[14]

بر این باور، افراد یک خانواده با بهره گرفتن از عنصر خوش بینی و مثبت نگری و دوری از سوءظن و بدگمانی، بستر شادابی و نشاط را فراهم و با عینک زیبای حُسن ظن به همه چیز می‌نگرند و بر اشکالات و ایرادات یکدیگر، با دیده تغافل می‌نگرند و با فرار از جهنم سوزان بدبینی، آرامش و شادی را به خود و اعضای خانواده هدیه می‌کنند. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمود: «خوش‌گمانی باعث راحتی (روح و روان و) قلب انسان و سلامتی دین انسان (از آلودگی به گناهان) می‌شود»^[15] و در جای دیگری فرمود: «خوش‌گمانی و مثبت نگری، غصه‌ها را کم می‌کند و باعث نجات از به گردن انداختن گناهان می‌شود»^[16]

3. رضایت و تحمل

عامل دیگری که نشاط و سرزندگی به دنبال می‌آورد، کسب هنر رضایتمندی و تحمل و افزایش ظرفیت روحی و روانی برای

ایستادگی و استقامت در برابر هجوم مشکلات و معضلاتی است که کام اعضای خانواده را تلخ می‌کند و شادی و نشاط را به کنج غربت می‌کشاند.

بی گمان، گاهی در زندگی مشکلاتی به وجود می‌آید که حل آنها از توان انسان بیرون است و دلسردی و ناخرسندی به دنبال می‌آورد و شادی و نشاط را از فضای زندگی می‌زداید. در این مواقع فرد تلاش می‌کند به هر طریق ممکن بر آن مشکل فائق آید، غافل از اینکه کنار آمدن با مشکلات، گاهی اوقات بهترین درمان و راه حل است و اینکه انسان توجه داشته باشد که همه چیز به دست خداوند متعال است و برخی اوقات به دلایل گوناگون و بر اساس مصلحت، مشکلات و مصائبی برای انسان پدید می‌آید که راضی بودن به رضای الهی، موجب آرامش و صبر شده، انسان را یاری می‌نماید تا حوادث ناگوار را تحمل نماید. علی(ع) می‌فرماید: «چه نیکو غم زدایی است توکل کردن به تقدیر (الهی)». ^[17] و نیز فرمود: «زمانه دو روز است: روزی با تو و به نفع توست و دیگر روز بر علیه تو. اگر با تو باشد سرمست مشو و اگر بر تو باشد دلگیر و دلتنگ مباش». ^[18]

امام صادق(ع) نیز فرمود: «نشاط و شادابی در پرتو راضی بودن به رضای خدا و یقین به دست می‌آید و اندوه و غم، در شک و ناخشنودی از مقدرات الهی حاصل می‌شود». ^[19] و در حدیثی زیبای دیگری چنین فرمود: «اگر همه چیز به قضا و قدر است پس اندوه چرا؟». ^[20]

[1] . روان شناسی شادی، ص 12.

[2] . روانشناسی شخصیت سالم، ص 93.

[3] . شادی و زندگی، ص 26.

[4] . سوره رعد، آیه 28.

[5] . آیا دین برای سلامتی شما مفید است؟، هارولد. جی. کوپینگ، ترجمه بتول نجفی؛ به نقل از مجله حدیث زندگی، ش 9، ص 45.

[6] . سوره طلاق، آیه 3.

[7] . میزان الحکمه، ج 2، ص 1290.

[8] . سوره زمر، آیه 53.

[9] . مستدرک الوسائل، ج 5، ص 277.

[10] . آخرین راز شاد زیستن، ص 96.

[11] . همان، ص 62.

[12] . نهج البلاغه، حکمت 204.

[13] . ملك الشعراي بهار.

[14] . مدينة المعاجز، ج2، ص 358.

[15] . غررالحكم و درر الكلم، عبدالواحد تميمي آمدي، ص 253، ح 5322.

[16] . همان، ص 253، ح5323.

[17] . ميزان الحكمه، ج 1، ص 611.

[18] . نهج البلاغه، حكمت400.

[19] . بحار الانوار، ج 71، ص 195.

[20] . خصال، شيخ صدوق، ص 450؛ بحار الانوار، ج75، ص 190.

برچسب‌ها:

شادی، نشاط، رضا اخوی [2]

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/884>

پیوندها

https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/637013874910110686_lg.jpg [2] [1]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%D8%B4%D8%A7%D8%AF%DB%8C%D8%8C-%D9%86%D8%B4%D8%A7%D8%B7%D8%8C-%D8%B1%D8%B6%D8%A7-%D8%A7%D8%AE%D9%88%DB%8C>