شاد باشیم

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:
آدرس صفحه: https://mav



[1]

شادی از منظر دین و دانش

رضا اخوی

اشاره

شادي براي انسان يك امر ضروري است و در سايه شادي و نشاط، زندگي معنا و مفهوم خاصي پيدا مي كند و دلها به هم نزديك و ترس و بدگماني و ناكامي و نگراني بي اثر مي گردد. شادي نه تنها بر روح و روان تأثير مي گذارد، بلكه جسم را نيز تحت تأثير قرار مي دهد. دامنه تأثیرگذاری شادی تنها مربوط به خود شخص نیست، بلكه شاد شدن يك فرد در جامعه تأثير 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 نيازمندی به تفريح نشأت گرفته از فطرت انسان است و از مقوله بديهياتي كه ارزش و جايگاه آن بر كسي پوشيده نيست. هر فردي از درون خود نيازمندي به شاد بودن و نشاط و پويايي و حركت را كه از نشانه هاي شادي و نشاط است را در مي يابد. در واقع شادي براي انسان امري ضروري و حياتي به شمار مي رود؛ زيرا در سايه 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 ناكامي، نگراني و هيجانات منفي ديگر بي اثر مي گردند. شادي نه تنها بر روح و روان انسان تأثير مي گذارد، بلكه جسم او را نيز تحت تأثير قرار مي دهد. به گفته ارسطو: شادي بهترين چيزهاست و آنقدر اهميت دارد كه ساير چيزها براي

كسب آن هستند.[1]

ابزارهای شادی آفرین

امروزه ثابت شده است که برخلاف تصور بسیاری از افراد، خوشبختي به پول و امكانات زياد، موقعيت اجتماعي بالا، علم و دانش، مدرك و تخصص، زن يا مرد بودن، جوان يا مسنّ بودن و امثال آن بستگي ندارد؛ زيرا اگر بسياري از دارندگان عوامل ياد شده، داراي گرفتاري ها و رنجهاي بيشتري نباشند، به طور حتم از نظر شادي هاي پايدار دروني، امتيازي بر ديگران ندارند.

برخي ديگر نيز در برداشتی يك سويه، عوامل رواني همچون محبوبيت، مقبوليت و موفقيت را اصل در بروز شادي و نشاط مي دانند[2]، كه اين ديدگاه نيز دقيق و كامل نخواهد بود و عوامل فوق، تنها بخشي از رموز شادكامي و نشاط در افراد- با فرض دستيابی به آنها- را شامل خواهد شد.

در مورد شادي افزايي پول و ثروت نيز دكتر «ديويد مايرز» پس از بررسي جامع كليه مقالات تحقيقي كه در كشورهاي اروپايي و آمريكايي درباره شادي به چاپ رسيده است، چنين نتيجه مي گيرد: رابطه اي بين ثروت و شادي وجود ندارد و آرامش و شادي را نمي توان با پول خريد.[3] اكنون 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

نگاهي گذرا به آموزه هاي دين نشان مي دهد كه ارتباط و اتصال به خدا، آثار و بركات فراواني در زندگي افراد برجاي مي گذارد كه شادابي، نشاط و سرزندگي يكي از آنها است. اينكه چگونه دين و باورهای مذهبي چنين نقشي ايفا مي نمايد و به انسان نشاط و شادابي مي بخشد، به چند صورت قابل تبيين است.

الف) معناداري زندگي: بسياري از روانشناسان معناداري زندگي را به عنوان مهمترين عامل انبساط روحي و نشاط زندگي دانسته و بزرگترين مانع بر سر راه شاد زيستن را، بي هدفي و پوچي مي دانند كه باعث مي شود روح انسان خسته و افسرده شده و از شكوفا شدن و پويايي باز بماند. اين در حالي است كه در آموزه هاي ديني، جهت و هدف زندگي مشخص بوده و انسان را از سردرگمي و تحيّر نجات بخشيده اند؛ از اين رو فردي كه به خداوند متعال ايمان دارد و او را در رأس همه امور مي بيند، جهان را به شكل زيبايي در نزد خود ترسيم نموده و آفرينش را هدفدار و در مسير تكامل و سعادت تعريف مي نمايد.

ب) دور شدن از نگراني ها: نداشتن نگراني و اضطراب و رسيدن به اطمينان و آرامش دروني، اساس هر نوع شادي است و اين ممكن نيست مگر با اتصال به قدرت مطلقي كه سرچشمه همه خوبي ها و نيكي هاست. خداوند متعال در قرآن كريم مي فرمايد: «أَلا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ بدانيد كه تنها با ياد خدا دلها آرامش مي يابند».[4]

پژوهش هاي روانشناسان غربي نيز نشان مي دهد كه افراد معتقد به خدا و جهان آخرت و تعاليم كتاب مقدس، شادتر و براي زندگي پرانگيزه ترند. همچنين كساني كه به طور مرتب به كليسا مي روند شادتر از كساني هستند كه به كليسا نمي روند.[5]

ج) احساس قدرت: توكل بر خدا، زيربناي يك زندگي شاد و توأم با احساس سعادت و خوشبختي است؛ زيرا انسان معتقد به خداوند در كارها و امور زندگاني خويش بر او تكيه نموده و باور دارد كه حل مشكل و گره گشايي از كار او به دست خداوند متعال است؛ از اين رو هيچگاه ناامید و درمانده نمي گردد و با قدرت تمام در مقابل مشكلات ايستادگي كرده، هيچ گاه احساس شكست نمي كند. در واقع توكل بر خداوند، انسان را به منبع قدرتي پيوند مي دهد كه باعث ايجاد آرامش و شادي و نشاط در قلب انسان مي گردد. خداوند نيز مي فرمايد: «وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَي اللهِ فَهُوَ حَسْبُهُ؛ كسي كه به خدا تكيه نمايد، خداوند او را كفايت نمايد».[6]

د) رفع اندوه: ثابت شده كساني كه بيشتر به دعا و مناجات با پروردگار مي‌پردازند، كمتر به اندوه و نگراني دچار مي شوند. امير مؤمنان(ع) مي‌فرمايد: «شادي مؤمن در پرتو بندگي و اجراي دستورات الهي است و اندوهش نيز بر ارتكاب گناهان».[7] يعني شادي و نشاط واقعي انسان وقتي است كه به وظايف خود عمل نمايد و از پليدي و ناپاكي دوري جويد، ولي حتي كسي كه مرتكب گناهي مي شود و عذاب وجدان او را غمگين و سرخورده مي كند، مسير را بدون بازگشت نمي بيند و هميشه نداي «لا تَقْنَطُوا» (هرگز ناامید نشويد)[8] و آمرزش و پرده پوشي خداوند را در گوش جان خود زمزمه مي نمايد و خود را با توبه و آمرزش خواهي در مسير رحمت و فضل الهي قرار مي دهد؛ از اين رو پس از توبه و استغفار و برقراري ارتباطي دوباره با خداوند، از احساس گناه رها شده و روح او شادابي و طراوتي دوباره مي يابد.

رسول خدا(ص) در روايتي چنين فرمودند: «هركس زياد استغفار كند، خداوند او را از هر اندوهي مي‌رهاند و از هر تنگنايي راه

نجاتي مي‌بخشد».[9]

2. مثبت انديشي

اگر در افراد پيرامون خود دقت كنيم و رفتارشان را زير نظر بگيريم، متوجه مي شويم كه بعضي از آنها پرتحرك، فعال، شاد، پويا و خوش بين هستند و نسبت به مسائل پيرامون خود ديدگاهي مثبت و خوش بينانه دارند، اما گروهي ديگر خسته، فرسوده و كسل و دل‌مرده هستند كه اطراف خود را سراسر ملال آور و خسته كننده ديده و با ترسيم آينده‌ی تيره و تار براي خود، نااميدي و يأس را بر زندگي حاكم مي كنند و اين نيست مگر بازتاب حالات روحي و عقائد و تفسيرهاي انسان درباره حوادث گوناگون پيرامون‌شان كه نتيجه آن به صورت شادابي و نشاط و يا كسالت و اندوه در افراد نمايان مي‌گردد.

به تعبير ديگر: رفتار و كردار انسان بازتاب كامل روحيات و اعتقادات افراد است و باورها و اعتقادات انسان هستند كه كيفيت زندگي او را تعيين مي كنند. يكي از روانشناسان در اين باره مي گويد: ما تصميم مي گيريم كه ديگران را چگونه ببينيم. وقتي مي خواهيم كسي را دوست داشته باشيم، مي توانيم بسيار صبور و شكيبا باشيم. وقتي تصميم مي گيريم از آدم ها برنجيم، بر اشتباهات آنها دقيق مي شويم. پس نوع احساسي كه درباره ديگران داريم به رفتارهاي آنان بستگي ندارد، بلكه به نگرش خود ما مربوط است. اكثر آدم ها بيشترين وقت خود را صرف جست و جوي عيب هاي ديگران مي كنند و كمتر به خوبي هاي آنها مي پردازند.[10]

امروزه خوش بيني به عنوان يكي از نشانه هاي سلامت روان افراد مطرح است كه نقش آن در افزايش نشاط و شادي افراد غير قابل انكار است؛ زيرا به علم و تجربه ثابت شده است كه افراد خوش بين، از زندگي آرام تر و با نشاط تري نسبت با افراد منفي باف و كساني كه تنها نيمه خالي ليوان را مي بينند و با عينك بدبيني به اطراف خود مي نگرند، دارند. بدين جهت است كه گفته اند: آنچه شما را آزرده است، نفس حادثه نيست، بلكه تفكرات شما درباره آن حادثه است.[11]

به قول مولوي:

فكرت را راست كن نيكو نگر هست آن فكرت شعاع آن گهر

و ديگري گفته:

چون به چشمت داشتي شيشه كبود زين سبب عالم كبودت مي‌نمود

به واقع اگر انسان عينك بدبيني و منفي نگري را از جلوي چشمان خود برداشته و با ديدي وسيع تر و افقي بازتر به مسائل پيرامون خود بنگرد، به طور حتم بسياري از مشكلات زندگي و غم ها و افسردگي ها، تبديل به خوشي و شادي خواهد گرديد و شخص از بسياري از ناراحتي ها و افسردگي ها و كج خلقي ها و نيز رذائل اخلاقي همچون حسادت و تكبر و ... رهايي خواهد يافت.

مولاي متقيان علي(ع) در سخني گهربار چنين فرمودند: « بر خَس و خاشاك چشم بپوش (و ناملايمات را ناديده بگير)، وگرنه هرگز خشنود نخواهي بود».[12]

غم زمانه نگردد به گِرد خاطر تو گر التفات به نيك و بد زمان نكني[13]

رسول خدا(ص) در سخني آسماني، داشتن زندگي با نشاط همراه با آرامش را در سايه زدودن افكار منفي مي داند و مي فرمايد: «هر چيزي راهكار و چاره اي دارد و راهكار زندگي شاد و راحت در دنيا چهار چيز است؛ قناعت (كنترل خواسته ها و رضايت به داشته ها)، زدودن كينه و كدورت ها، دوري از حسادت، و همنشيني با افراد نيك».[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، غصّه‌ها را کم می‌کند و باعث نجات از به گردن انداختن گناهان می‌شود.»[16]

3. رضايت و تحمّل

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، گاهي در زندگي مشكلاتي به وجود مي آيد كه حلّ آنها از توان انسان بيرون است و دلسردي و ناخرسندي به دنبال مي آورد و شادی و نشاط را از فضای زندگی می‌زداید. در اين مواقع فرد تلاش مي كند به هر طريق ممكن بر آن مشكل فائق آيد، غافل از اينكه كنار آمدن با مشكلات، گاهي اوقات بهترين درمان و راه حل است و اينكه انسان توجه داشته باشد كه همه چيز به دست خداوند متعال است و برخي اوقات به دلايل گوناگون و بر اساس مصلحت، مشكلات و مصائبي براي انسان پديد مي آيد كه راضي بودن به رضاي الهي، موجب آرامش و صبر شده، انسان را ياري مي نمايد تا حوادث ناگوار را تحمل نمايد. علي(ع) مي‌فرمايد: «چه نيكو غم زدايي است توكل كردن به تقدير (الهي)».[17] و نيز فرمود: «زمانه دو روز است: روزي با تو و به نفع توست و ديگر روز بر عليه تو. اگر با توباشد سرمست مشو و اگر بر تو باشد دلگير و دلتنگ مباش».[18]

امام صادق(ع) نيز فرمود: «نشاط و شادابي در پرتو راضي بودن به رضاي خدا و يقين به دست مي آيد و اندوه و غم، در شك و ناخشنودي از مقدرات الهي حاصل مي شود».[19] و در حديثي زيباي ديگري چنين فرمود: «اگر همه چيز به قضا و قدر است پس اندوه چرا؟».[20]

---

[1] . روان شناسي شادي، ص12.

[2] . روانشناسي شخصيت سالم، ص 93.

[3] . شادي و زندگي، ص 26.

[4] . سوره رعد، آيه 28.

[5] . آيا دين براي سلامتي شما مفيد است؟، هارولد.جي. كوينگ، ترجمه بتول نجفي؛ به نقل از مجله حديث زندگي، ش9، ص 45.

[6] . سوره طلاق، آيه 3.

[7] . ميزان الحكمه، ج2، ص 1290.

[8] . سوره زمر، آيه 53.

[9] . مستدرك الوسائل، ج 5، ص 277.

[10] . آخرين راز شاد زيستن، ص 96.

[11] . همان، ص 62.

[12] . نهج البلاغه، حكمت 204.

[illegible]

[13] . ملك الشعراي بهار.

[14] . مدينة المعاجز، ج2، ص 358.

[15]. غررالحكم و درر الكلم، عبدالواحد تميمى آمدى، 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

[illegible]