



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیهما السلام

www. **Ghaemiyeh** .com
www. **Ghaemiyeh** .org
www. **Ghaemiyeh** .net
www. **Ghaemiyeh** .ir

جوان شادی و رضایت از زندگی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جوان، شادی و رضایت از زندگی

نویسنده:

حسین پورشریف

ناشر چاپی:

موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۱۳	جوان، شادی و رضایت از زندگی
۱۳	مشخصات کتاب
۱۳	اشاره
۲۵	مقدمه
۲۹	حقّ شاد بودن/دکتر سید حسن اسلامی
۲۹	اشاره
۳۱	کلید نعمت ها
۳۱	اشاره
۳۴	الف. دفاع از خُزن
۳۵	ب. نکوهش سُستی و کسالت
۳۶	ج. تشویق نشاط و شادابی
۴۱	شادکامی/امریم مذحجی
۴۱	اشاره
۴۱	مطالعه شادکامی
۴۲	S.W.B چیست؟
۴۲	عوامل موثر بر S.W.B
۴۲	۱. ثروت
۴۳	۲. مذهب
۴۳	۳. سن
۴۳	۴. جنس
۴۴	۵. نژاد
۴۴	۶. اشتغال

۷. ازدواج و تشکیل خانواده ۴۴
۸. فعالیت ها و پیوندهای اجتماعی ۴۵
۹. رویدادهای زندگی ۴۵
۱۰. شخصیت ۴۶
۱۱. نگرش مثبت ۴۶
۱۲. هوش ۴۶
۱۳. سلامت جسمانی ۴۶
- افزایش شادکامی ۴۷
- شادابی و دینداری / دکتر مهدی مهریزی ۴۹
- اشاره ۴۹
۱. برخورداری از خوشی های زندگی ۵۰
۲. سیر و سفر ۵۱
۳. آراستگی ۵۳
۴. کار و تلاش و پرهیز از تنبلی و کاهلی ۵۴
۵. پوشیدن لباس های روشن ۵۵
۶. امید به زندگی ۵۶
- شادی پیشوایان / محمد علی سلطانی ۵۹
- اشاره ۵۹
- شادی پیامبر(ص) ۶۰
- الگوی شادی ۶۱
- حدیث شادی / عبدالهادی مسعودی ۶۳
- خانه شادی ۶۳
- مفهوم شادی ۶۵
- شادی و شاد کردن ۶۶

۶۸	شادی های مانا و شادی های خیالی
۶۹	ایراز شادی
۷۳	جلوه های شادی در فرهنگ و شریعت / ابوالفضل طریقه دار
۷۳	تعریف شادی
۷۴	ضرورت شادی
۷۷	عوامل شادی آفرین
۷۷	اشاره
۷۸	۱. ایمان
۷۹	۲. رضایت و تحمل
۷۹	۳. پرهیز از گناه
۸۰	۴. مبارزه با نگرانی
۸۱	۵. تبسم و خنده
۸۱	۶. مزاح و شوخی
۸۳	۷. بوی خوش
۸۳	۸. پوشیدن لباس های روشن
۸۳	۹. خودآرایی
۸۴	۱۰. حضور در مجالس شادی
۸۴	یک. دست زدن و دایره زدن
۸۶	دو. رقص
۸۹	گام به گام تا شادی / لیلا علوی مقدم
۸۹	شادی چیست؟
۹۰	عوامل مؤثر بر شادی
۹۰	اشاره
۹۱	الف. عوامل اصلی

- ب. دیگر عوامل ۹۱
- شادی آفرینی در خویش ۹۴
- شادی بخشی به دیگران ۹۸
- آیا باید منتظر «شادی» بود؟ ۹۹
- فواید شادی ۱۰۰
- رموز شادی و موفقیت/ علیرضا روستایی ۱۰۱
- اشاره ۱۰۱
- توصیه های کلی و عمومی برای شاد زیستن ۱۰۴
- توصیه به خود، در خصوص خویشتن شناسی ۱۰۶
- شیوه هایی برای برقراری ارتباط با دیگران ۱۰۷
- شیوه هایی برای برخورد شاد در روابط اجتماعی ۱۰۸
- راه های تقویت معنویت درونی ۱۰۸
- شیوه های تقویت درونی روحی، جهت رسیدن به آرامش ۱۰۹
- توجه به تقویت برونی جسمی ۱۰۹
- روش هایی برای تغییر روحیه ۱۱۰
- محو یا تقسیم کردن دردها و رنج ها ۱۱۰
- ایجاد تغییر به کمک جستجو در گذشته ۱۱۱
- شاد شدن از راه های عجیب و غریب! ۱۱۱
- کسب شادی، با ایجاد تغییرات فیزیکی در پیرامون خود ۱۱۳
- تأثیر نیکی و گذشت در ایجاد شادکامی ۱۱۳
- کسب شادکامی با ایجاد خودباوری و اعتماد به نفس ۱۱۴
- شوخ طبعی و سلامت روان/ دکتر محمود گلزاری ۱۱۵
- اشاره ۱۱۵
- به دنبال شادکامی (Happiness) ۱۱۵

۱۱۶	شوخی طبیعی و سلامت روان
۱۲۰	طرح سه میمی شادی!
۱۲۱	شوخی و شادابی / محمد هادی خالقی
۱۲۱	اشاره
۱۲۱	شادی بخشی
۱۲۳	شوخی
۱۲۳	در گفتار و رفتار بزرگان
۱۲۵	قالب های شوخی
۱۲۶	مرزهای شوخی
۱۲۸	انگیزه های شوخ طبعان
۱۲۹	شوخی طبعان روزگار
۱۲۹	نمونه شوخی ها
۱۳۳	عناصر شادی آفرین در فرهنگ ها / حمید عابدی
۱۳۳	اشاره
۱۳۴	تعریف فرهنگ
۱۳۵	ویژگی های فرهنگ
۱۳۵	۱. فرهنگ، آموختنی و قابل انتقال است
۱۳۵	۲. فرهنگ، اجتماعی است
۱۳۶	۳. فرهنگ، معنابخش و هویت ساز است
۱۳۶	۴. فرهنگ، پویاست
۱۳۶	۵. فرهنگ، یگانه ساز است
۱۳۶	عناصر فرهنگی
۱۳۷	عناصر شادی آفرین در فرهنگ ها
۱۳۷	اشاره

۱. اعتقاد به ماوراء الطبیعه ۱۳۸
۲. توجه به خویشتن (تکریم شخصیت انسانی خویش) ۱۴۰
۳. تشویق به جمع گرایی ۱۴۱
۴. کنار آمدن با وضع موجود (مقدّرات) ۱۴۲
- شادی و مهربانی / مترجم: نسرین رمضانعلی ۱۴۵
- اشاره ۱۴۵
- [۱] قدرت شفابخش احساس / پیتر ژارت ۱۴۵
- [۲] خنده، بهترین درمان / استیو زیلکوؤسکی ۱۴۸
- خنده در طول تاریخ ۱۵۰
- هوش هیجانی و شادکامی / سعید بی نیاز ۱۵۳
- اشاره ۱۵۳
- هوش هیجانی، چه فرقی با هوش منطقی دارد؟ ۱۵۴
- هوش هیجانی، چه جور هوشی است؟ ۱۵۵
- اشاره ۱۵۵
- الف. حیطه درون فردی ۱۵۶
- ب. حیطه میان فردی: ۱۵۷
- ج. حیطه سازگاری ۱۵۷
- د. حیطه کنترل فشار روانی ۱۵۷
- ه. حیطه خُلق عمومی ۱۵۸
- چه طور می توان هوش هیجانی را پرورش داد؟ ۱۵۸
۱. برای تشخیص احساسات خود و دیگران، گروه های دوستانه تشکیل دهیم ۱۵۸
۲. حلّ یک یا چند مشکل را تمرین کنیم ۱۵۹
۳. از ادبیات و سینما برای شناختن احساساتمان بهره ببریم ۱۵۹
۴. از نوشتن برای بیرون ریختن احساساتمان استفاده کنیم ۱۶۰

- ۱۶۰ ۵. قاطعیتِ محترمانه را یاد بگیریم
- ۱۶۱ رابطه هوش هیجانی با شادکامی
- ۱۶۳ شادکامی، شخصیت و موفقیت/ مهدی اختر محقق
- ۱۶۳ شادکامی و مثبت اندیشی
- ۱۶۵ شخصیت برون گرا و شادکامی
- ۱۶۷ شادکامی و موفقیت
- ۱۶۹ شادکامی، با سلامت کامل می شود/ مهدی خسروی بیرشکی
- ۱۶۹ اشاره
- ۱۷۰ سلامت جسمی و شادکامی
- ۱۷۱ ورزش، سلامت، شادکامی
- ۱۷۱ ورزش و سلامتی
- ۱۷۳ ورزش و شادکامی
- ۱۷۳ حرف آخر
- ۱۷۵ نقش رسانه ها در میزان رضایت از زندگی/ حمید عابدی
- ۱۷۵ اشاره
- ۱۷۷ کارکردهای اجتماعی وسایل ارتباط جمعی
- ۱۷۷ ۱. وظیفه خبررسانی
- ۱۷۹ ۲. وظیفه آموزشی
- ۱۸۱ ۳. وظیفه تفریحی و تبلیغی
- ۱۸۵ نکته پایانی
- ۱۸۷ میزان شادکامی ایرانیان، در یک نگاه/ زهرا باقری
- ۱۸۷ اشاره
- ۱۸۸ روش اندازه گیری شادکامی
- ۱۸۹ شادکامی در جهان

۱۹۱	رضایت از زندگی در ایران
۱۹۲	طرح ملی ارزش ها و نگرش های ایرانیان
۱۹۳	نتایج طرح ملی
۱۹۳	الف. رضایت فردی
۱۹۳	۱. رضایت از سلامتی
۱۹۵	۲. رضایت از وضع مالی
۱۹۶	۳. رضایت از وضع شغلی
۱۹۷	عوامل زمینه ای مؤثر بر میزان رضایت فردی
۱۹۷	یک. جنسیت و سن
۱۹۸	دو. میزان تحصیلات
۱۹۸	سه. میزان دینداری
۲۰۰	چهار. وضعیت تأهل
۲۰۱	ب. رضایت مالی
۲۰۳	ج. رضایت اقتصادی و سیاسی
۲۰۳	اثر عامل توسعه یافتگی مناطق شهری، بر میزان رضایت از زندگی
۲۰۶	درباره مرکز

جوان، شادی و رضایت از زندگی

مشخصات کتاب

سرشناسه : پورشریف، حسین، ۱۳۵۴-، گردآورنده

عنوان و نام پدیدآور : جوان، شادی و رضایت از زندگی / به کوشش حسین پورشریف.

مشخصات نشر : قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری : ۱۹۲ص.

فروست : پژوهشکده علوم و معارف حدیث؛ ۲۱۲. مجموعه کتاب های حدیث زندگی؛ ۶.

شابک : ۲۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۹۶۴-۴۹۳-۵۰۰-۸

یادداشت : پشت جلد به انگلیسی: The young, the happiness the satisfying of living.

یادداشت : کتابنامه به صورت زیرنویس.

موضوع : جوانان -- راه و رسم زندگی

موضوع : شادی

موضوع : جوانان مسلمان

شناسه افزوده : دار الحدیث. مرکز چاپ و نشر

رده بندی کنگره : BJ۱۶۶۸/ف۲ پ ۹ ۱۳۸۹

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱۰۸۴۲

شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۱۳۱۲۹

ص: ۱

اشاره

ص: ۱۳

مقدمه

مقدمه مجموعه کتاب های «حدیث زندگی» که ششمین مجلد از آن، اکنون پیش روی شماست، با هدف انتشار مقالات، گفتگوها و دیگر آثار برگزیده مجله حدیث زندگی، طراحی شده است. حدیث زندگی، دومه نامه ای علمی، فرهنگی و ادبی، ویژه جوانان ۱۷ تا ۲۹ ساله است، که پس از انتشار چهار پیش شماره، از مهرماه ۱۳۸۰، هر دو ماه یک بار، به صورت مرتب، منتشر و در سراسر کشور توزیع شده است. حدیث زندگی، تلاش دارد تا به صورت علمی و روشمند (اما به زبانی ساده و امروزی)، به دغدغه های فکری و اجتماعی و موضوعات مورد علاقه و نیاز جوانان بپردازد، مروج فرهنگ ایرانی اسلامی (در همه حوزه های: دانش، اندیشه، ادبیات و هنر) باشد، از جاذبه های صوری یک نشریه ویژه

ص: ۱۴

جوانان (با پایبندی به ارزش‌ها) برخوردار باشد و در حوزه آموزه‌ها و باورهای دینی جوان مسلمان ایرانی، در حدّ توان، به مستندسازی و اصلاح فرهنگی اهتمام ورزد. هر شماره از حدیث زندگی، از سه بخش: علمی، اجتماعی و ادبی تشکیل شده است. بخش علمی، مشتمل بر آثار: علمی، اجتماعی، روان‌شناسی تربیتی، معارفی و... در یکی از قالب‌های: مقاله (تألیف و ترجمه)، گفتگوی علمی، و معرفی و نقد کتاب است. بخش اجتماعی، عهده دار ارائه: اطلاعات مفید برای نسل جوان، آسیب‌شناسی زندگی جمعی، مشاوره، دیدگاه‌های مخاطبان، و... است که در قالب: گزارش، گفتگوی اجتماعی، نقد و طنز اجتماعی عرضه می‌شود. بخش ادبی نشریه نیز قالب‌های: داستان، شعر، خاطره، قطعه ادبی، مقاله ادبی و نقد ادبی (تألیف و ترجمه) را در بردارد. حدیث زندگی، نشریه‌ای «موضوعی» است، به این معنا که بخش‌های علمی و اجتماعی (و گاه ادبی) آن، در هر شماره، به یکی از مسائل مورد نیاز و توجه جوانان اختصاص دارد. در انتخاب موضوعات، علاوه بر مشورت‌های کارشناسی، به خواست‌ها و نیازهای ابراز شده از سوی مخاطبان جوان مجله (به صورت‌های: حضوری، مکاتبه‌ای و اینترنتی) و بویژه به نتایج نظرسنجی از مشترکان، توجه شده است و پس از این نیز به یاری خداوند چنین خواهد بود. موضوعاتی که تا امروز (شماره ۴۵) در حدیث زندگی مطرح و بررسی شده‌اند، عبارت‌اند از: دوستی، شادابی، اعتماد به نفس، انس با خدا، آراستگی،

ص: ۱۵

آرامش، موفقیت، فراغت، امید، عفاف، روابط اجتماعی، مهارت های زندگی، بهداشت روان، محبوبیت، هویت، دین و خوش بختی، امروزی شدن، بهداشت بشری، آینده، منفعت و مصلحت، نیاز، اضطراب، مُرُوت و مُدارا، افسردگی، شخصیت سالم، توسعه، دین و آزادی، زندگی با دیگران، جهان بدون مرز، میراث معنوی، سرمایه اجتماعی، نوآوری و اصلاح، ارزش های اخلاقی، کار و اشتغال، دین و عدالت، پیامبر رحمت، ازدواج (دو شماره)، معنای زندگی، انسان و طبیعت، قرآن و زندگی، آرمان شهر، هنر و زندگی، بهره وری، شادکامی، آدم و حوا (ویژگی های دختران و پسران)، مرگ، طبایع آدمی (آب، باد، خاک و آتش)، و عشق. جوان، شادی و رضایت از زندگی، در بردارنده هفده مقاله، به قلم نویسندگان مختلف است که از شماره های گوناگون حدیث زندگی، انتخاب شده اند و به خاطر یکی بودن موضوع آنها یا داشتن ارتباط موضوعی، در کنار هم قرار گرفته اند و البته در انتخاب مقالات، علاوه بر استواری علمی، به جوانانه و کاربردی بودن، داشتن ادبیاتی امروزی و این که در مجموع، دیدگاه دین را در موضوع مورد بحث به دست دهند، توجه شده است. امید که در موضوعات مورد بحث (شادی، شادمانگی، شادکامی و رضایت از زندگی)، از عهده روشنگری، خرافه زدایی و نیز ارائه چارچوبی برای جامعه قرآنی، زندگی آرمانی و زیست مسلمانی، برآمده باشیم! گفتنی است که مقالات، به سفارش بخش علمی مجله نوشته شده اند و تا این جا، دو نوبت ویرایش علمی و ادبی را: یک بار در انتشار اولیه (در مجله) و بار دیگر در چینش جدید، پشت سر گذاشته اند.

ص: ۱۶

در پایان، بر خود، لازم می‌دانم که از تلاش نویسندگان محترم و نیز همکارانم در حدیث زندگی، سپاس‌گزاری نمایم و عموم خوانندگان و اهل نظر را به نقد این مجموعه و اظهار نظر درباره آن، فراخوانم. (۱) عبد الله حسن زاده سردبیر حدیث زندگی شهریور ۱۳۸۸

۱-.. این کتاب و نیز تمامی شماره‌های حدیث زندگی، در آرشیو پایگاه‌های اینترنتی www.hadithezendegi.com و www.hadith.net در دسترس‌اند. برای ارتباط با ما می‌توانید از طریق تلفن: ۰۲۵۱ ۷۱۷۶۴۰۸ یا نشانی مکاتباتی: قم، صندوق پستی: ۸۱۶ ۳۷۱۵۸ (دفتر مجله حدیث زندگی) یا پست الکترونیک: zendegi@hadith.net یا وبلاگ: www.hadithezendegi.com.mihanblog.com اقدام نمایید.

ص: ۱۷

حقّ شاد بودن/دکتر سید حسن اسلامی**اشاره**

حقّ شاد بودن دکتر سید حسن اسلامیحتماً در باره پرنده ای به نام «بوتیمار» یا «مرغ غمخورک»، چیزهایی شنیده اید. در فرهنگ عامه در باره این پرنده، باوری خاص وجود دارد. می گویند که بوتیمار، همواره کنار آب، زندگی می کند و بر لب نهر می نشیند؛ اما اگر چه تشنه باشد، آب نمی خورد؛ مبادا که آب نهر، تمام شود. به گفته قآنی شیرازی: مرغکی عاشق آب است که بوتیمارشنام از آن است که همواره بود با تیمار (۱) بر لب نهر نشیند، نخورد آبی از آنکه اگر آب خورم، کم شود آب از آنهار. (۲)

۱- .. تیمار: اندوه، غم. بوتیمار نیز به معنای اندوهگین است.

۲- .. لغت نامه دهخدا، مدخل «بوتیمار».

بالاخره این پندار بی ریشه و توهمات مالخولیایی، او را در کنار آب، از تشنگی می‌گُشد. گر چه طبیعت این پرنده و نیاز به خودپایی (حفظ جان)، فراتر از این افسانه است (و حتّی بوتیمار هم برای زنده ماندن، هر روز، آب می‌خورد)، اما در میان ما کسانی هستند که کم و بیش، چنین تصوّری دارند و همواره نگران روز مبادایی هستند که هرگز نمی‌آید! در مقابل این تفکر، کسانی هستند که شیره زندگی را از دل سنگ خارا می‌کشند و در دل رنج‌ها، گنج‌ها را می‌جویند. آلکساندر سولژنیتسین، در زمان معروفی به نام یک روز از زندگی ایوان دنیسویچ که بر اساس آن، فیلمی نیز ساخته شده است، از زندگی چنین کسانی گزارش می‌دهد. قهرمان کتاب، ایوان دنیسویچ شانکف، که به ناحق در اردوگاه‌های کار اجباری در سیبری زندانی است، هر روز به بیگاری مشغول است. او یک شب، با مرور حوادث آن روز، چنین تصوّر و احساسی دارد: شانکف، با رضایت کامل، به خواب رفت. او در آن روز، چند خوش‌شانسی آورده بود: آنها او را به سلّول انفرادی نینداخته و گروه آنها را هم جهت بیگاری نفرستاده بودند. توانسته بود برای شام، کمی خُرده جو و گندم، گیر آورد و سرگروه، سهم هر یک از اعضای را که در کار مشارکت کرده بودند، به خوبی معین کرده بود. او دیواری ساخته و از این کار، لذّت برده بود. تکه‌ای از تیغه اژه آهن بُر را کش رفته بود. تقریباً روز شادی را گذرانده بود. (۱) حال می‌توانیم با داشتن این دو الگوی زندگی، زندگی خود و دیگران را با نگاهی تازه بکاویم.

۱- .. روان‌شناسی شادی: حقایق و افسانه‌ها، مایکل آیزنک، ترجمه: مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی، ص ۱۶۱.

کلید نعمت‌ها

اشاره

کلید نعمت‌ها اگر کمی در افراد پیرامون خود تأمل کنیم و رفتارشان را زیر نظر بگیریم، متوجه می‌شویم که پاره‌ای از آنان پُرتحرک، فعال، شاد، پویا و خوشبین هستند و در هر چیز عادی‌ای، جلوه‌نوی می‌بینند و از هر تجربه‌ای، درسی می‌آموزند و خود را امیر قلمرو تن و روح خویش می‌شناسند؛ اما گروهی دیگر، خسته، فرسوده، کسل و دل‌مرده هستند، اطراف خود را سراسر ملال آور می‌بینند، در برابر رویدادها و حوادثی که رخ می‌دهد، بی‌توجه و نومید هستند، امید هیچ نوع اصلاحی ندارند و «بوی بهبودی اوضاع جهان» ۱ نمی‌شنوند. به این دو گروه، نام‌های متعددی می‌توان داد و آنها را از جهات گوناگون، طبقه‌بندی کرد؛ اما غالباً به افراد گروه اول، شاداب و به افراد گروه دوم، افسرده یا کسل گفته می‌شود. البته چنین نیست که به راحتی بتوان هر کسی را در این یا آن گروه گذاشت و برای همیشه، تکلیفش را روشن کرد. افراد «الف»، ممکن است در جایی و در برابر کسانی، شاداب باشند و در شرایط دیگری، افسرده و کسل. در حقیقت، بیشتر افراد در قسمت‌های مختلف، محور مختصاتی قرار می‌گیرند که یک سوی آن، شادابی است و سوی دیگرش کسالت. گرچه تقریباً همه دوست داریم که ما را شاداب به حساب آورند؛ اما ظاهراً گاه ناخواسته کسل می‌شویم و از علمت آن نیز بی‌خبریم. اگر کمی در این مسئله تأمل کنیم، می‌بینیم که حالات روحی، عقاید، تفکرات و تفسیرهای ما هستند که باعث شادابی یا کسالت ما می‌شوند.

ص: ۲۰

به تعبیر دیگر، دل ماست که گاه مایه شادابی و گاه باعث کسالت ما می‌شود. بستگی دارد که اطراف خود را چگونه تفسیر کنیم و چه تصویری از آن داشته باشیم، تا شاداب یا کسل شویم. اما دل نیز خود، تحت تأثیر عوامل متعددی است. پیامبر(ص) دل را به پری تشبیه می‌کند که اسیر تندباد است و به هر سو رانده می‌شود. (۱) مولوی، این مضمون را چنین پرورانده است: در حدیث آمد که: دل، همچون پری است در بیابانی اسیر صرصری است باد، پَر را هر طرف راند گزاف گه چپ و گه راست، با صد اختلاف در حدیث دیگر: این دل دان چنان کآب جوشان ز آتش اندر قازغان (۲) هر زمان، دل را دگر رایی بُود آن نه از وی، لیک از جایی بُود. (۳) در این جا دو بحث مطرح است: یکی این که چگونه مهار دل را در دست بگیریم و آن طور که می‌خواهیم، اداره اش کنیم؛ دیگر آن که شادابی از دیدگاه دینی ما چه جایگاهی دارد. موضوع این مقاله، نکته دوم است. مسئله شادابی، هنگامی جدی تر می‌شود که می‌بینیم کسانی آن را در برابر حُزن (اندوه) قرار می‌دهند و می‌کوشند از نگاه شرعی، آن را نقد کنند و برای اثبات دیدگاه خود، احادیثی نیز نقل می‌کنند. این کسان می‌پندارند که باید میان

۱- .. ان هذا القلب کریشه بفلاسه من الأرض یقیمها الريح ظهراً لبطن؛ این دل، همچون پری در بیابان است که باد، آن را زیر و رو می‌کند (شرح مثنوی، محمد استعلامی، ج ۳، ص ۲۹۱).

۲- .. دیگ بزرگ، قرغون.

۳- .. مثنوی، مولوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۳ ۱۶۴۶.

ص: ۲۱

شادابی و دینداری، یکی را برگزید و یا مؤمن بود و یا شاداب و میان این دو، درّه‌ای پُر نشدنی می بینند؛ اما در حقیقت، این دو، برابر یکدیگر نیستند و نه تنها می توان هم دیندار بود و هم شاداب، بلکه احادیث بسیاری، نشانه دینداری را شادابی و خوش رویی و مانند آن معرفی می کنند و لازمه دینداری را شادابی می دانند. اگر هم پاره‌ای احادیث، سخن از اندوه و غم به میان آورده اند و مؤمن را غمگین و اندوهناک معرفی کرده اند، ناظر به حسّ مسئولیت مسلمانان است. این نوع اندوه، نتیجه آگاهی اجتماعی و تعلق جمعی فرد است، نه پریشان حالی و پراکندگی خاطر. هر که او هشیارتر، بیدارتر هر که او آگاه تر، رخ زردتر. (۱) این نوع اندوه و شناخت عمیق است که همواره مورد توجه متفکران شرق و غرب بوده است و حتی فیلسوف منفعت گرایی چون جان استوارت میل، در دفاع از آن می گوید: ترجیح می دهم سقراطی ناخشنود باشم، تا ابلهی خشنود. (۲) این نوع حزن، ریشه در توجه به احوال دیگران و حس همدردی انسانی دارد و همان است که سعدی از آن به عنوان «بی قراری» یاد می کند و می گوید: بنی آدم، اعضای یکدیگرند که در آفرینش، ز یک گوهرند چو عضوی به درد آورد روزگاردگر عضوها را نماند قرار. (۳)

۱- .. همان، دفتر اول، بیت ۶۳۳.

۲- J. S Mill, Utilitarianism, Edited by roger Criss, Oxford, Oxford UniverSity Press, ۱۹۹۸, P ..

۵۷.

۳- .. گلستان، سعدی، باب اول.

الف. دفاع از حُزن

اما سخن ما در باب آن شادابی ای است که برابر کسالت، خُمود و افسرده دلی قرار می گیرد؛ کسالتی که سدّ راه پیشرفت، تکامل و تعلّق خاطر به دیگران و همدردی با انسان هاست. سخنان معصومان(ع) در این زمینه، در سه گروه می گنجد:

الف. دفاع از حُزندر احادیث متعدّد، گونه ای از حزن و اندوه، مورد تأیید قرار گرفته و نشانه مؤمن قلمداد شده است. شخص مؤمن از این منظر، کسی است که همواره نگران سرنوشت دیگران و اندوهناک کاستی های آنان است. چنین کسی، غم نام و نان خود را ندارد و نگران سود و زیان شخصی خود نیست؛ بلکه چون خود را بخشی ناگسستنی از پیکره اجتماع می داند، خویشتن را در برابر سرنوشت آن، مسؤل می شناسد. او هرگز در پی آن نیست که گلیم خود را از آب، بیرون بکشد؛ بلکه بر آن است تا غریق را برهاند. ۱ چنین کسی طبیعتاً همواره اندوهناک و نگران است؛ اما این نگرانی عمیق او، با نگرانی های روزمرّه و حقیر، بسیار متفاوت است. او به دلیل آگاهی نسبت به دیگران و احساس مسئولیت شدید، نمی تواند خود را به شادی های گذرا بسپارد و از عمق اندوه خود بکاهد. اندوه او همه هموعانش را در بر می گیرد و تنها به گروهی اختصاص پیدا نمی کند. کوتاه سخن این که به گفته مولای متقیان، امام علی(ع): هر عارفی، اندوهناک و هر عاقلی غمگین است. (۱)

۱- .. غرر الحکم، عبد الواحد آمدی، ح ۶۸۲۷ و ۶۸۴۶.

ب. نکوهش سُستی و کسالت

باری، آن اندوه مورد تأکید و مقبول احادیث، همان احساس مسئولیت نسبت به دیگران است که در نتیجه، آدمی را به تلاش وادی دارد، نه آن که به خودخوری دعوت کند.

ب. نکوهش سُستی و کسالتیکی از محورهای عمده سخنان معصومان، هشدار نسبت به سستی و راحت طلبی است. طبیعت آدمی، او را به آرامش و تن سپردن به وضع موجود، دعوت می‌کند. اساساً انسان از رنج، می‌پرهیزد و به خوشی روی می‌آورد و چون خوشی‌های بزرگ، بی رنج به دست نمی‌آیند، به همین دل خوش کُنک‌های گذرا و کوچک، بسنده می‌کند. هیچ‌کسی از موفقیت و پیروزی بدش نمی‌آید؛ امّا چون رسیدن به قلّه آن دشوار است، بیشتر مردم به دامنه‌های آن اکتفا می‌کنند و از ادامه مسیر، تن می‌زنند. به گفته مُتَنَبّی، شاعر بزرگ عرب: اگر سختی نبود، همه مردم به سروری دست می‌یافتند. بخشش، آدمی را بی چیز می‌کند و دست به کارهای بزرگ زدن، کشنده است. (۱) ریشه این کوتاه اندیشی و نداشتن همت بلندی که آدمی را به جایی برساند، تنبلی، بی حوصلگی، سستی و امروز و فردا کردن است که در احادیث متعدّد، زشت شمرده شده اند. (۲) امام علی (ع) کسالت (تنبلی) را آفت پیروزی می‌داند (۳) و بر آن است که این خصلت، آفت هر نعمت و موفقیتی و عامل هر تباهی است. ایشان در این مورد می‌فرماید:

۱- .. لو لا المشقّه لَسَادَ النَّاسِ كُلُّهُمُ الْجُودُ يَفْقِرُ وَ الْاِقْدَامُ قَتَالُ.

۲- .. به کلیدواژه‌های: الكسل، التواني، الصّجر، التسويف،... در مجموعه‌های حدیثی بنگرید.

۳- .. آفه النّجح الكسل (غررالحکم، حدیث ۳۹۶۸).

ج. تشویق نشاط و شادابی

هر نعمتی، کلیدی و قفلی دارد؛ کلیدش شکیبایی و قفلش تنبلی است. (۱) ایشان از سوی دیگر، برای توفیق در کارها، کنار گذاشتن خودپرستی و سستی را توصیه می‌کند و می‌فرماید: هر کس خودشیفنگی و تنبلی را کنار بگذارد، گزندى به او نمى رسد. (۲) ایشان همچنین با تأکید بر پشتکار و تن سپردن به سختی‌ها برای رسیدن به بهروزی، از کسالت و اندوه، با عنوان «گورستان پیروزی» نام می‌برد و در شعری که به ایشان نسبت داده شده است، می‌فرماید: بر رنج شبروی و بیداری و بر راه سپردن شام و بام که در ره نیاز پویی، بشکيب. دلتنگ مباش و از طلب، ناتوان منشين که در میانه زبونی و اندوه، پیروزی از دست برود. ۳

ج. تشویق نشاط و شادابیشادابی، به معنای انکار واقعیت‌ها و ناخوشی‌ها و ندیدن مشکلات خود و دیگران نیست. شادابی، به معنای چشم بستن بر پاره‌ای واقعیت‌های تلخ و فراز و نشیب زندگی نیست و بالاخره، شادابی به معنای خوش بینی بی پایه و خودفریبی نیست. نه؛ شادابی هیچ‌یک از اینها نیست؛ بلکه شادابی، به معنای اعتقاد به هدفداری هستی و داشتن رویکردی است برای حل مشکلات و چیرگی بر موانع. شادابی یعنی پذیرفتن همه واقعیت‌های موجود (چه تلخ و

۱- .. لکلّ نعمه مفتاح و مغلاق، مفتاحها الصبر و مغلاقها الکسل (شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۳۲۲).

۲- .. مَنْ تَرَكَ الْعُجْبَ وَ التَّوَانِي لَمْ يَنْزَلْ بِهٖ مَكْرُوهُ (غرر الحکم، حدیث ۸۸۰۵).

چه شیرین) و سپس کوشش برای تغییر آنچه هست (امّا مطلوب نیست)، به آنچه باید باشد. شخص شاداب، در دل هر مانعی، فرصتی و در کنار هر دشواری، آسانی (۱) و در پی هر سیاهی، سپیدی را می بیند و انتظار می کشد. او عمیقاً ایمان دارد که رنج و سختی، بخش ناگسستنی وجود انسان (۲) و زمینه شکوفایی استعدادهایش و لازمه رشد و تکامل است و «نابرده رنج، گنج میسر نمی شود». انسان شاداب، ناکامی و تلخی را انکار نمی کند؛ امّا معتقد است که می توان آنها را به کامیابی و شیرینی تبدیل کرد. او فشارهای زندگی را چونان حرکات ورزشی می داند که هر چه شدیدتر باشد، بدن او را نیرومندتر خواهد کرد. او شکست را مقدمه پیروزی و سختی را طلایه آسانی می داند. چنین کسی با داشتن رویکردی مثبت به زندگی و اعتماد به خدا و در نتیجه، امید به هدایت او و اعتقاد به نیروهای درونی خود، دلیلی برای افسردگی نمی بیند و چون عمیقاً بر این باور است که «هر انسانی در گرو کاری است که می کند» (۳) و چون بر آن است که: این جهان، کوه است و فعل ما ندا سوی ما آید نداها را صدا. ناگزیر، مسئولیتی جدی در خود احساس می کند و به جای سرخوردگی و نومیدی و سستی و خود را چون پرکاهی در توفان حوادث دانستن، با استواری، در برابر ناخوشی ها قد علم می کند و با چهره ای باز، برای گشودن راه خویش و آفریدن سرنوشت خود، پیش می رود.

۱- .. إنَّ مع العُسْرِ يسراً (سوره انشراح، آیه ۶).

۲- .. لقد خلقنا الإنسان في كبد؛ آدمی را در رنج آفریدیم (سوره بلد، آیه ۴).

۳- .. كلّ امرئ بما كسب رهين (سوره طور، آیه ۲۱).

شادابی، گر چه حالتی است درونی و یگانه، اما جلوه های گوناگونی دارد. امام صادق(ع)، جلوه های شادابی را در سه چیز می داند و می فرماید: شادابی در سه خصلت است: وفاداری، رعایت حقوق دیگران و ایستادگی در حوادث ناخوشایند. (۱) احادیث متعددی بر ضرورت این صفت برای آدمی تأکید می کنند و از آن با عنوان: نشاط، شادمانی، سرزنده بودن و گشاده رویی یاد می کنند. (۲) از این رو باید کوشید و این حالت را اگر نیست، به وجود آورد و اگر هست، آن را تقویت کرد و پرورش داد. پاره ای از این احادیث، علاوه بر دستورهای کلی در مورد شادابی، دستور العمل های خاصی نیز برای حفظ و پرورش این حالت می دهند و پاره ای، توصیه های عملی و بهداشتی می کنند. برخی زمینه های روانی شادابی، عبارت اند از: تلاوت قرآن، تفکر در آفریده های خداوند، صدقه دادن و تقویت ایمان. برخی عوامل مادی آن نیز عبارت اند از: تغذیه مناسب، ورزش، خوش پوشی، (۳) فعالیت های اجتماعی و مطالعه. توجه به این نکته، مهم است که گاهی حتی شاداب ترین افراد نیز ناخواسته دچار پاره ای افسردگی ها و کسالت ها می شوند که باید به سرعت با این حالت مبارزه کنند و اجازه ندهند که بر عملکرد و رویکردشان تأثیر بگذارد. (۴)

۱-.. السرور فی ثلاث خصال، فی: الوفاء و رعایه الحقوق و النهوض فی النوائب (تحف العقول، ص ۳۲۳).

۲-.. به واژه های: السُرور، البهجه، النُّشْره،... در مجموعه های حدیثی بنگرید.

۳-.. پیشوایان ما توصیه کرده اند که لباس های ساده، راحت و با رنگ های دلنشین بپوشیم. ر.ک: وسائل الشیعه، شیخ حرّ عاملی، ج ۵، ابواب الملبس.

۴-.. این سفارش، در احادیث آمده است. ر.ک: الأمالی، شیخ طوسی، حدیث ۴۵.

ص: ۲۷

لذا هر کسی با توجه به شناختی که از خود دارد و تأمل در علت افسردگی پیش آمده، باید از راه های پیشنهادی برای مبارزه با افسردگی استفاده کند. گاه، سفری کوتاه می تواند موجب شادابی شود و گاه تنها یک حمام کردن و یا چند دقیقه شنا و یا حتی کمی قدم زدن و نگاه کردن به سبزه ها می تواند این مقصود را تأمین کند. امام صادق(ع) پاره ای از این عوامل را چنین بر می شمارد: ده چیز، مایه شادابی است: پیاده روی، سوار کاری، غوطه وری در آب، نگاه کردن به سبزه ها، خوردن و نوشیدن و... (۱)

باری! شادابی، نشانه زندگی و لازمه رشد و تعالی است. با افسرده دلی و سستی، جز رنج پدید نمی آید و تنها راه گذر از رنج ها و پشت سر گذاشتن سختی ها و پیروزی بر مشکلات، شادابی و پذیرش ماهیت پدیده هاست. شادابی نیز هزینه چندانی ندارد؛ بلکه همتی بلند می طلبد برای برداشتن گام هایی کوچک و به دست آوردن نتایجی بزرگ! آری! به فرموده امام علی(ع): بنیاد خرد، توانایی است و ثمره اش شادابی. (۲)

-
- ۱- .. النشرة فی عشرة أشياء: المشی، و الركوب و الارتماس فی الماء، و النظر إلى الخضرة، و الأكل، و الشرب، و النظر إلى المرأة الحسنة، و الجماع، و السواك، و غسل الرأس بالخطمی فی الحمام و غیره و محادثه الرجال (المحاسن، برقی، ج ۴۰).
 - ۲- .. أصل العقل القدره و ثمرتها السرور (مطالب السؤل، نصیبی شافعی، ص ۵۰).

ص: ۲۸

..

ص: ۲۹

شادکامی/مریم مَذحجی**اشاره****مطالعه شادکامی**

شادکامی‌مریم مَذحجی صرف نظر از این که هر فرد در چه مرحله‌ای از زندگی قرار دارد، تمایل به تداوم حالت شادکامی، احتمالاً اهمیت عمده‌ای برای او دارد. مسئله این است که نه فلاسفه قدیم و نه متفکران جدید، هیچ‌کدام قادر نبوده‌اند به ما بگویند که شادکامی چیست و چگونه می‌شود آن را به دست آورد. تنها در سال‌های اخیر، علم روان‌شناسی، تعریفی نسبی و چندوجهی از شادکامی، ارائه کرده است. این تعریف، سرآغازی است برای این که به ما گفته شود که شادکامی چگونه تعیین می‌شود و چگونه می‌توان آن را افزایش داد.

مطالعه شادکامی در ادبیات پژوهشی، یک اصطلاح معتبر، جانشین شادکامی شده است: (۱). «(S.W.B)».

۱-.. subjective Well-being (زندگی خوب شخصی).

ص: ۳۰

S.W.B چیست؟**عوامل مؤثر بر S.W.B****۱. ثروت**

S.W.B چیست؟ البته تغییر نام شادکامی به «SWB» همه آن چیزی را که هست به ما نمی گوید. دینر (پیش گام مطالعات علمی درباره شادکامی) از طریق بررسی صدها مطالعه دقیق، نتیجه گرفته است که «SWB»، ترکیبی است از: وجود عاطفه مثبت یا خوشایند، نبودن عاطفه منفی یا ناخوشایند، زندگی بسیار رضایتمندانه و ادراکِ خوشنودکننده فرد از زندگی. برای «SWB»، شدت عاطفه مثبت، مهم نیست. مهم این است که عواطف مثبت، هر چند وقت یک بار، تکرار شوند. کسانی که اغلب از عاطفه خوشایند برخوردارند، معمولاً شادتر از کسانی هستند که گاه گاهی تجربه بسیار خوشایند دارند. نکته دیگر این که عواطف مثبت (خوشایند) یا منفی (ناخوشایند) با هم همبستگی ندارند. آنها یکدیگر را پیش بینی نمی کنند. بنا بر این، علی رغم این نظریه معروف که افراد دارای عاطفه مثبت بالا، عاطفه منفی پایینی خواهند داشت، دانستن سطح عاطفه مثبت افراد، به ما چیزی درباره عاطفه منفی آنها نمی گوید.

عوامل مؤثر بر S.W.B عوامل مؤثر بر «SWB» ناشناخته هستند. بعضی از این عوامل، چندان عجیب نیستند و برخی دیگر، به آن روشنی ای که خوانندگان تصور می کنند، نیستند. در زیر، به مهم ترین این عوامل اشاره می کنیم:

۱. ثروت برخی از مطالعات به روشنی نشان داده اند که افراد ثروتمند، شادتر از مردم فقیر هستند، اگرچه این مطالعات نشان می دهند که داشتن ثروت نسبی (متوسط)، نسبت به ثروت زیاد، در ایجاد شادکامی، ارجحیت دارد.

ص: ۳۱

۲. مذهب

۳. سن

۴. جنس

به عبارت دیگر، کسانی که پول بیشتری دارند، شادترین مردم جامعه خود هستند؛ ولی باید گفت که افراد بسیار ثروتمند در یک جامعه بسیار ثروتمند، لزوماً شاد نیستند. یک جامعه شاد، جامعه‌ای است که در آن بیشتر مردم، زندگی خوبی دارند و تعداد کمی، انسان بسیار ثروتمند وجود دارد. یک جامعه ناشاد، جامعه‌ای است که در آن، تعداد کمی از مردم، زندگی خوبی دارند؛ اما بیشتر مردم، فقیرانه زندگی می‌کنند. از این رو، انتظار این هست که مردم فقیری که در جامعه‌ای زندگی می‌کنند که عده کمی زندگی مناسبی دارند، شادتر از مردم فقیری باشند که در جامعه‌ای زندگی می‌کنند که بیشتر مردم آن ثروتمندند.

۲. مذهب مذهب نیز آشکارا از عوامل مهم در تعیین «SWB» است. پژوهش‌های روان‌شناسی در غرب، نشان می‌دهد افرادی که به طور مرتب به کلیسا می‌روند، شادتر از کسانی هستند که به کلیسا نمی‌روند.

۳. سن مطالعات قدیمی‌تر نشان می‌دهند که افراد جوان، شادتر هستند؛ اما مطالعات اخیر، تفاوتی در این که مسن‌ترها شادترند یا جوان‌ترها، نشان نمی‌دهد. شاید این مسئله، ناشی از این باشد که جوان‌ترها، هم شادی‌ها و هم ناشادی‌های شدید خود را گزارش می‌دهند؛ اما مسن‌ترها تنها به بیان شادکامی‌های خود می‌پردازند.

۴. جنس اثر جنسیت (gender) بر روی شادکامی، واضح‌تر است. زن و مرد در بهره‌مندی از شادکامی، متفاوت نیستند. با این حال، ابراز سرخوشی آنها متفاوت است.

ص: ۳۲

۵. نژاد

۶. اشتغال

۷. ازدواج و تشکیل خانواده

زنان جوان، شادتر از مردان جوان هستند؛ اما عکس آن در باره زنان و مردان مسن تر صادق است؛ یعنی زنان مسن، ناشادتر از مردان مسن هستند.

۵. نژاد مطالعات انجام گرفته، تأثیر نژاد را بر شادکامی نشان می دهند. «SWB» در سیاه پوستان از سفیدپوستان، پایین تر است. به دلیل تبعیض نژادی، شادکامی دو گروه از سیاه پوستان و سفیدپوستان، با هم نابرابر است: سیاهان تحصیل کرده و سفیدپوستان ثروتمند.

۶. اشتغال رابطه اشتغال با «SWB» آشکارتر است. شاید بیشتر از عوامل دیگر می توان پیش بینی کرد که بیکاری، ناشادی می آورد. قسمتی از هویت ما آن کاری است که آن را انجام می دهیم. اگر ما در طبقه شغلی، هیچ کاری برای انجام دادن نداشته باشیم و بیکار باشیم، احساس رنج می کنیم و این مسئله، به کاهش شدید شادکامی در ما می انجامد. کسی که تحصیل می کند، امیدوار است که تحصیلات بر روی «SWB» او مؤثر باشد؛ اما گاهی این انتظار برآورده نمی شود. شاید یکی از دلایل کاهش شادکامی در سیاه پوستان تحصیل کرده، نسبت به سفیدپوستان تحصیل کرده نیز همین نکته باشد.

۷. ازدواج و تشکیل خانواده به نظر می رسد که ازدواج و تشکیل خانواده، اثر مثبتی روی شادکامی داشته باشد. تعدادی از مطالعات، گزارش می دهند افرادی که ازدواج کرده اند، نسبت به افراد مجرد، «SWB» بالاتری نشان می دهند.

۸. فعالیت‌ها و پیوندهای اجتماعی

۹. رویدادهای زندگی

تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که وقایع خوشایند خانوادگی، مستقیماً به شادکامی منجر می‌شوند؛ اگر چه اثر مستقیم بچه‌ها در این مورد، ناچیز است و گاه (مثلاً با ورود فرزندان ناخواسته به زندگی) ممکن است منفی باشد. اثر بچه‌ها در شادکامی معمولاً غیر مستقیم است. به علاوه، بدون بچه هم (مثلاً در مواردی که زوجین، بچه دار نمی‌شوند) می‌توان زندگی مشترک توأم با شادکامی داشت.

۸. فعالیت‌ها و پیوندهای اجتماعی تحقیقات، حاکی از آن است که افراد فعال اجتماعی، در مقایسه با افراد نسبتاً غیر فعال، گرایش بیشتری به شادی دارند. آنهایی که تنها و به دور از مردم زندگی می‌کنند، معمولاً شادکام نیستند؛ چرا که ارتباط اجتماعی، باعث ایجاد شادکامی می‌شود. از این نتایج، می‌توان پیش‌بینی کرد که عشق و دلبستگی، اگر سالم (همراه با خویشنداری) و سازنده (معقول) باشد، یکی از عوامل نیرومند افزایش «SWB» است.

۹. رویدادهای زندگی دینر، گزارش می‌کند که آنچه در زندگی مردم اتفاق می‌افتد، وابستگی کمی با «SWB» دارد. شاید اتفاقات زندگی، وابستگی قوی‌تری به یک عامل شخصیتی داشته باشند. مطالعات قدیمی‌تر روان‌شناسی، نشان می‌دهند که اتفاقات زندگی، با آنچه که مردم، خودشان آن را مطلوب توصیف می‌کنند و به عبارت دیگر، با اعتماد به نفسشان ارتباط بسیاری دارد. کسانی که وقایع خوب زیادی برایشان اتفاق افتاده، اعتماد به نفس بالایی دارند. در واقع، اعتماد به نفس، یک عامل شخصیتی است که مشخصاً بر «SWB» تأثیر دارد. کسانی که خودشان را دوست دارند (عزت نفس دارند)، شادتر هستند.

ص: ۳۴

۱۰. شخصیت

۱۱. نگرش مثبت

۱۲. هوش

۱۳. سلامت جسمانی

۱۰. شخصیت‌شخصیت نیز بر «SWB» تأثیر دارد؛ چرا که سطح بالای فعالیت اجتماعی، مربوط به صفت برون‌گرایی است. روان‌رنجوری که یک عامل شخصیتی است، می‌تواند مخالف برون‌گرایی باشد و بر «SWB»، اثر منفی بگذارد. کسانی که روان‌رنجور هستند، از کنار آمدن با زندگی روزانه در رنج‌اند و بنا بر این، عجیب نیست که احساس شادمانی نکنند. روان‌شناسان دریافته‌اند که خوشبینی و افزایش سازگاری با موقعیت‌های فشارزا، از دیگر عواملی هستند که عموماً «SWB» را بالا می‌برند.

۱۱. نگرش مثبت‌ارتباط بین شادکامی و نگرش خوشبینانه نسبت به زندگی، نقش مهمی در طراحی برنامه‌هایی دارد که برای افزایش شادکامی ارائه می‌شوند.

۱۲. هوش‌هوش موروثی یا غیر اکتسابی که به وسیله بهره‌هوشی (I.Q) اندازه‌گیری می‌شود، گاهی اوقات یک عامل شخصیتی در نظر گرفته می‌شود؛ امّا به ندرت، ارتباطی با «SWB» نشان می‌دهد. جالب است که افراد باهوش، به دلیل داشتن ویژگی‌های شخصیتی دیگری که آنها را در موقعیت‌های اجتماعی به فعالیت‌ها می‌دارد، شاد هستند. به عنوان مثال، افراد باهوش، مخصوصاً در محیط‌هایی مانند دانشگاه، که داشتن بهره‌هوشی بالا ارزشمند است، شادند. امّا هوشی که مستقیماً با شادکامی پیوند دارد، هوش مهارتی یا اکتسابی است که آن را هوش هیجانی (E.Q) نیز می‌گویند.

۱۳. سلامت جسمانی‌داشتن سلامت، ارتباط پیچیده‌ای با «SWB» دارد. دینر ابتدا بیان می‌کند که

افزایش شادکامی

سلامت، به تنهایی در شادکامی مؤثر نیست. او سپس به نمونه‌هایی اشاره می‌کند که در آنها همبستگی بین «SWB» و سلامت، کاهش یافته بود؛ اما در قسمت آخر مقاله خود می‌نویسد که سلامت و «SWB»، از یک نظر با هم همبستگی بالایی دارد و از جنبه دیگر، بین این دو، همبستگی ضعیفی وجود دارد. این تناقض‌های آشکار، طبیعی به نظر می‌رسد؛ زیرا عقیده افراد در باره اهمیت سلامت، متفاوت است؛ چرا که این نظر بر اساس سؤال‌هایی است که از مردم پرسیده شده است. وقتی نظر مردم، در باره اهمیت سلامت در تعیین رضامندی از زندگی پرسیده می‌شود، آنها به آن، اهمیت بسیار زیادی می‌دهند. در یک مطالعه مینه‌ابی که به تازگی در چندین کشور اجرا شده است، پاسخ‌ندگان، سلامت را نزدیک به قلّه «جنبه‌های مهم زندگی» رتبه‌بندی کرده‌اند؛ اما وقتی از افراد خواسته شد که بیشترین عواملی را که واقعاً در رضایت‌مندی آنها از زندگی نقش دارند، رتبه‌بندی کنند، سلامت را بعد از چند عامل دیگر آوردند. سلامت می‌تواند شرط لازم، اما نه کافی برای شادکامی باشد. افراد سالم، اغلب شادکام هستند؛ گرچه آن را گاه‌گاهی از طریق عوامل وابسته به آن به دست می‌آورند؛ اما افراد ناسالم (بیمار) به دلیل عوامل متعدّد، ناشادتر هستند.

افزایش شادکامی این فرض که شادکامی، حالتی است که در آن، شخص، تمایل به تغییر مثبت دارد، منجر به پیشنهاد راه‌هایی برای افزایش شادکامی شده است. اول. شادکامی ممکن است به وسیله تغییر شرایط اجتماعی و نگرش‌ها تغییر

ص: ۳۶

کند. عادت به یک برنامه منظم ورزشی، می تواند نمونه خوبی باشد بر این که چگونه شادکامی می تواند با تغییر شرایط زندگی، افزایش یابد و فرد، از حالت منفعل به حالت فعال درآید. دوم. خوشبینی به همان اندازه که یک نگرش پابرجا و استوار است، یک ویژگی شخصیتی نیز به حساب می آید و می تواند شادکامی را افزایش دهد. نگاه کردن به چیزهای روشن به جای نگاه کردن به چیزهای کدر و تاریک می تواند بر شادکامی بیفزاید. دیدن نیمه پُر یک فنجان، به جای توجه به نیمه دیگر آن که خالی است، راهی است برای نگرستن به زندگی؛ راهی که بیشتر ما به سادگی می توانیم با انتخاب آن، با زندگی سازگار شویم. این روش ساده را می توان در اندیشه، بیان و رفتار به کار گرفت. برای مثال، خواندن جملاتی با صدایی موزون در صبح، ممکن است منجر به شادتر شدن در طول روز شود. همچنین اگر فرد، خودش را با افراد دیگری که کمتر احساس خوش بختی می کنند، مقایسه کند، ممکن است شادکامی اش افزایش یابد. مَثَلِ قَدیمیِ «عُصْبَه می خوردم که کفش ندارم، یکی را دیدم که پا نداشت»، شاید بیشتر از یک کلام پیش پا افتاده باشد! این روش، ممکن است احساسات بشردوستانه را تقویت کند و به فرد، القا کند که به جای این که دیگران را به سبب محروم بودنشان تحقیر کند، به آنها کمک کند.

ص: ۳۷

شادابی و دینداری / دکتر مهدی مهریزی**اشاره**

شادابی و دینداری دکتر مهدی مهریز شادابی، یعنی سرزندگی و نشاط. این حالت درونی که بر اندیشه و رفتار آدمی تأثیرگذار است و زندگی را از خُمود و ایستایی باز می‌دارد، بسترها و زمینه‌هایی دارد و دارای نشانه‌هایی از این دست است: ۱. سلامت جسمی و روحی، ۲. باور به توانمندی در حلّ مشکلات زندگی، ۳. امیدواری، ۴. خوش رویی، ۵. کار و تلاش، ۶. داشتن خصلت‌های اجتماعی. اینک این پرسش‌ها مطرح است که: شادابی با این زمینه‌ها و نشانه‌ها چه نسبتی می‌تواند با دینداری داشته باشد؟ آیا دینداری، شادابی را تقویت می‌کند یا سبب رکود و خُمود آن است؟ آیا احکام و دستورهای دینی و آداب و شعائر

۱. بر خورداری از خوشی های زندگی

مذهبی، بر سرزندگی آدمی می افزایند؟ یا از آنها می کاهند و به آنها لطمه وارد می سازند؟ آیا دینداران، انسان هایی خوش رو، پُرتلاش و اجتماعی اند؟ یا انسان هایی کسل، تنبل و انزواطلب؟ آیا دینداری، به سلامتی جسمی و روحی انسان کمک می کند و باور او را به توانمندی خویش و امیدش را به زندگی بالا می برد؟ یا این که حاصل دینداری، افسردگی های روحی، ناامیدی از زندگی، سست ارادگی و زبونی خواهد بود؟ برای پاسخ گفتن به این پرسش ها می توان جامعه دینداران را مورد مطالعه قرار داد و خصلت ها و رویه آنان را بازشناسی نمود و به منابع دینی (یعنی قرآن و سخن پیشوایان دین) رجوع کرد و بر اساس آنها، به تجزیه و تحلیل نظری این مسئله پرداخت. گرچه هر دو شیوه، لازم و تکمیل کننده یکدیگرند، بلکه مطالعات میدانی می تواند میزان نزدیکی و دوری دینداران را از تعالیم مذهبی نشان دهد، لیکن این نوشتار کوتاه، همان راه پژوهش نظری را دنبال می کند. به نظر می رسد که مطالعه گفته های پیشوایان و سیره زندگی آنان، نشان دهنده آن است که دینداری، بر شادابی می افزاید و آدمی را از خُمود و تنبلی رهانده، سرزنده و سرحال می سازد. اینک شواهدی را از سیره و گفتار پیشوایان دینی یادآور می شویم:

۱. بر خورداری از خوشی های زندگیا امام کاظم(ع) می فرماید: تلاش کنید شبانه روزتان را به چهار قسمت تقسیم کنید: بخشی را به کار و تلاش، اختصاص دهید؛ قسمتی را به عبادت خداوند بگذرانید؛ بخش سوم را به کسب دانش واگذارید، و بخش چهارم را صرف

۲. سیر و سفر

خوشی های حلال و پسندیده کنید و با این [بخش چهارم]، می توانید از عهده سه تایی دیگر بر آیید. (۱) یکی از یاران امام رضا(ع) می گوید: روزی حضرت از ما پرسید: «کدام غذا خوشمزه تر است؟». هر کسی پاسخی داد. یکی گفت: «گوشت». دیگری گفت: «زیتون». سومی گفت: «شیر». آن گاه خود ایشان فرمود: «خیر، بلکه نمک (ظاهراً منظور آن بوده که اگر نمک نباشد، غذاهای دیگر هم لذتبخش نیست)». سپس فرمود: روزی برای تفریح و هواخوری بیرون رفته بودیم. جوان ها گوسفند چاقی را کشتند؛ ولی نمک با خود نیاورده بودند. از این رو، نتوانستیم از گوشت به خوبی استفاده کنیم و لذت ببریم. (۲) یکی از انگیزه های سفر و گردشگری، خوشی حلال است. در حدیثی آمده است: خردمند، جز برای سه چیز سفر نمی کند: توشه برداشتن برای آخرت، بازسازی اقتصاد زندگی، و خوشی حلال. (۳)

۲. سیر و سفرگشت و گذار در طبیعت و دیدن منظره های زیبا و آشنایی با آداب و رسوم ملت ها، گذشته از فایده های بی شمار مادی و معنوی، آدمی را از افسردگی می رهاند و به سلامتی جسم و روان او کمک می کند. امام صادق(ع) فرمود: سافِرُوا تَصِحُّوا؛ (۴) سفر کنید تا سالم باشید.

۱- .. بحار الأنوار، علامه مجلسی، ج ۷۸، ص ۳۲۱.

۲- .. وسائل الشیعه، شیخ حرّ عاملی، ج ۱۷، ص ۶۰.

۳- .. همان، ج ۸، ص ۲۴۸.

۴- .. همان، ص ۲۵۱.

از امیر مؤمنان روایت شده است که: چنان که بدن خسته می شود، روح نیز خسته و دل تنگ می گردد و هر دو به تفریح و استراحت نیاز دارند. خستگی های بدن، با دیدن منظره های زیبای جهان آفرینش، برطرف می شود و خستگی های روان، با شناخت و فهم حقایق هستی. (۱) پدر علامه مجلسی، پس از نقل این حدیث، می گوید: چه زیباست که انسان در سفر، با خود، کتاب های علمی و پرمحتوا، مانند «مثنوی» را بر دارد تا سفرش، سفر الی الله باشد و در نعمت های الهی بیندیشد و گشت و گذارش تنها جنبه حیوانی نداشته باشد. (۲) می گویند ملما محسن فیض کاشانی (که نوشته های بسیار و دیوان شعر دارد)، دوران جوانی را در قم سپری می کرد. آوازه دانشمندی در شهر شیراز به نام سید ماجد بحرانی به گوشش رسید. تصمیم بر سفر به شیراز و کسب دانش از محضر او گرفت. پدرش از سفر او خشنود نبود. با اصرار وی، پدرش راضی شد که به قرآن و دیوان شعر منسوب به امام علی (ع) تفأل کنند (فال بزنند). وقتی قرآن را گشودند، این آیه آمد: چرا از میان مؤمنان، گروه هایی سفر نمی کنند تا با دین آشنا گردند و به هنگام بازگشت، قوم خود را هشدار دهند؟ (۳) و وقتی دیوان را باز کردند، این شعر آمد: تَعَزَّبَ عَنِ الْأَوْطَانِ فِي طَلَبِ الْعُلُيُوفِ سَافِرُ فِي الْأَسْفَارِ حَمْسُ فَوَائِدٍ تَفَرُّجٌ هَمٌّ وَ اِكْتِسَابٌ مَعِيشَهُو عِلْمٌ وَ آدَابٌ وَ صِيْحَبُهُ مَاجِدٌ. (۴) در جستجوی بزرگی، از وطن دور شو و مسافرت نما که دارای پنج فایده است: غم و اندوه برچیده می شود؛ روزی و علم و ادب به دست می آید و همنشین بزرگان دست می دهد. فیض کاشانی، پس از این تفأل، راهی شیراز شد. علوم دینی را نزد سید ماجد بحرانی فرا گرفت و با ملاصدرا آشنا گشت. فلسفه و عرفان را از او آموخت و به دامادی استادش (ملاصدرا) نیز نائل آمد. (۵)

۱- .. روضه المتقين، محمد تقی مجلسی، ج ۴، ص ۲۷۸.

۲- .. همان جا.

۳- .. سوره توبه، آیه ۱۲۲.

۴- .. دیوان امام علی (ع)، تصحیح: ابوالقاسم امامی.

۵- .. فوائد الرضویه، شیخ عباس قمی، ص ۶۳۷؛ المحجّه البيضاء، فیض کاشانی، ج ۱، مقدمه.

ص: ۴۱

۳. آراستگی

۳. آراستگی‌امام صادق(ع) در ترغیب به آراستگی، این گونه بیان داشته است: خداوند، آراستگی و اظهار نعمت را دوست می‌دارد و ژولیدگی را نمی‌پسندد. خداوند، دوست می‌دارد که نشانه نعمت هایش را در بندگان خویش ببیند و لباسشان خوش بو و خانه هایشان تمیز باشد. (۱) همچنین، خداوند به بندگانش فرمان داده است که هرگاه به مسجد می‌روند، با آرایش و زینت داخل شوند. (۲) پیامبر خدا(ص) می‌فرماید: خداوند، دوست می‌دارد که هرگاه مؤمنی نزد برادرش می‌رود، آماده و آراسته باشد. (۳)

۱- .. گزیده حلیه المتّقین، علامه مجلسی، به کوشش: محمّد اسفندیاری، ص ۱۰.

۲- .. سوره اعراف، آیه ۳۱.

۳- .. میزان الحکمه، محمّد محمّدی ری شهری، ج ۵، ص ۲۲۹۸.

۴. کار و تلاش و پرهیز از تنبلی و کاهلی

امیر مؤمنان(ع) فرموده است: هر یک از شما باید خود را برای برادر مسلمانش بیاراید، چنان که برای افراد ناشناس چنین می کند. (۱) در باب آراستگی زنان نیز سفارش های فراوانی در متون دینی به چشم می خورد. برای مثال، امام صادق(ع) می فرماید: سزاوار نیست که زنان، خود را واگذارند؛ بلکه اگر امکان دارد، با آویختن گردن بندی، خود را بیاریند. (۲) همچنین نقل شده که پیامبر(ص) به مردان می فرمود تا ناخن هایشان را از ته بگیرند و به زنان توصیه می کرد قدری از ناخن هایشان را باقی بگذارند که برای آنان، زیباتر است. (۳)

۴. کار و تلاش و پرهیز از تنبلی و کاهلیکار، جوهر آدمی و نشان حیات اوست. آن که تلاش نمی کند و به تنبلی و کسالت (کاهلی) خو کرده، بهره اش از زندگی، اندک است و سلامتی اش در خطر، و شادابی اش بر باد. کار و تلاش، استعداد های آدمی را شکوفا می سازد؛ از انحراف و لغزش او جلوگیری می کند و بر سرزندگی و نشاطش می افزاید. پیشوایان دینی، خود، مظهر تلاش و کار بوده اند. امیر مؤمنان(ع) با اجرت آبیاری نخلستان ها، صدها برده را در راه خدا آزاد کرد (۴) و امام باقر(ع) با آن که

۱- .. همان جا.

۲- .. کتاب من لایحضر الفقیه، شیخ صدوق، ج ۱، ص ۱۲۳، ح ۲۲۹۸.

۳- .. وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۴۵۳، ح ۱.

۴- .. ر.ک: الکافی، شیخ کلینی، ج ۵، ص ۷۴.

۵. پوشیدن لباس های روشن

فربه بود، دست از کار نمی کشید و کار را جهاد در راه خدا قلمداد می نمود. (۱) از همین رو، سفارش های آنان به کار و کوشش و هشدارشان برای دوری جُستن از تنبلی و کسالت، بر جان می نشیند. علی(ع) می فرماید: هر که کار کند، توانمندی اش فزونی می گیرد، و آن که از تلاشش بکاهد، سستی اش زیاد می شود. (۲) و نیز فرمود: فزون یافتن سخن از کار، عیب است، و فزون یافتن کار و تلاش از سخن، زیبایی و برازندگی است. (۳) به همان اندازه که از کار و تلاش ستایش شده، از تنبلی نیز نکوهش شده است. امام علی(ع) می فرماید: تنبلی، به دین و دنیا آسیب می رساند. (۴) و نیز فرمود: آفت موقّقت، تنبلی است. (۵) و نیز از ایشان روایت شده است: آن که پیوسته تنبلی می ورزد، از دستیابی به آرزوها ناکام می ماند. (۶)

۵. پوشیدن لباس های روشن علامه مجلسی در کتاب حلیه المتّقین نوشته است: بهترین رنگ ها در جامه، سفید است و بعد از آن، زرد و بعد از آن،

۱- .. همان جا.

۲- .. میزان الحکمه، ج ۹، ص ۴۰۵۰، ح ۱۴۲۵۹.

۳- .. همان، ص ۴۰۶۲، ح ۱۴۳۱۰.

۴- .. همان، ج ۱۱، ص ۵۱۸۴، ح ۱۷۶۵۰.

۵- .. همان، ح ۱۷۶۵۲.

۶- .. همان، ح ۱۷۶۶۰.

۶. امید به زندگی

سبز و بعد از آن، قرمز روشن و کبود و عدسی. پوشیدن لباس قرمز تیره، مکروه است، خصوصاً در نماز. پوشیدن جامه سیاه، کراهت شدید دارد، در همه حال، مگر در عمامه و عبا و کفش؛ و اگر عمامه و عبا هم سیاه نباشد، بهتر است. (۱) امام صادق(ع) فرموده است که علی(ع) بیشتر وقت ها جامه سفید می پوشید. (۲) نیز مؤذن مسجد النبی می گوید: دیدم که امام صادق(ع) در میان قبر پیامبر(ص) و منبر ایشان، نماز می گزارد و جامه زردی به رنگ به بر تن داشت. (۳) امیر مؤمنان(ع) به یارانش می فرمود: لباس سیاه بر تن مکنید که پوشش فرعون است. (۴) همچنین امام صادق(ع) از پوشیدن کفش مشکی بر حذر می داشت؛ چرا که به فرموده حضرت، چشم را کم سو می کند و غمبار است. (۵)

۶. امید به زندگیدر فرهنگ نیایش پیشوایان دین، تقاضای عمر طولانی از خداوند، بسیار آمده است و همین را به دوستان خویش نیز آموخته اند. از این رو، در ماه رمضان که بهترین زمان برای نیایش و سخن گفتن با خداست، این دعا هر روز تکرار می شود:

اللهم انی استلک فیما تقضی و تُقدِّرُ من الأمر المحتوم فی لیلَه القدر، أن تُطیلَ عُمری؛ (۶)

۱- .. گزیده حلیه المتّقین، ص ۱۱.

۲- .. همان، ص ۱۲.

۳- .. همان جا.

۴- الحدائق الناضره، یوسف بحرانی، ج ۷، ص ۱۱۶.

۵- .. الکافی، شیخ کلینی، ج ۶، ص ۴۶۵.

۶- .. مفاتیح الجنان، شیخ عباس قمی، ادعیه مشترک شب های قدر.

ص: ۴۵

بار خدایا! از تو می‌خواهم که یکی از مقدرات شب قدر را عمر طولانی ام قرار دهی. امام حسن (ع) فرموده است: برای دنیا چنان تلاش کن که گویا همیشه زنده‌ای، و برای آخرت چنان آماده شو که گویا فردا به سویش پرمی‌کشی. (۱) فلسفه انتظار در مکتب تشیع، امیدوار ساختن انسان‌ها به زندگی و آینده برتر است. ناامیدی، گناهی بزرگ است و از کسانی سر می‌زند که با خداوند، بیگانه‌اند و به او کفر می‌ورزند. نگاه اجمالی به آموزه‌های دینی، از این حقیقت پرده بر می‌دارد که از آثار ایمان مذهبی، شادابی و سرزندگی و شادمانگی و انبساط خاطر است؛ چرا که مذهب، بر زمینه‌های پیدایش آن سفارش کرده و نشانه‌هایش را ستوده است. استاد مطهری به زیبایی بر این نکته انگشت نهاده و گفته است: ایمان مذهبی، آثار نیک فراوان دارد؛ چه از نظر تولید به جهت و انبساط، و چه از نظر نیکو ساختن روابط اجتماعی، و چه از نظر کاهش و رفع ناراحتی‌های ضرور که لازمه ساختمان این جهان است. (۲) استاد در بحث از بهجت زایی و انبساط آفرینی ایمان، ایمان مذهبی را در ایجاد خوشبینی، روشن دلی، امیدواری و آرامش خاطر، مؤثر می‌داند. (۳) در پایان باید به این نکته اشاره کرد که برخی از آموزه‌های دینی، مانند سفارش به گریه بسیار، عزاداری و... با سرزندگی و نشاط، ناسازگاری ندارند. گریه

۱- .. بحار الأنوار، ج ۴۴، ص ۱۳۹، ح ۶.

۲- .. انسان و ایمان، مرتضی مطهری، قم: صدرا، ۱۳۶۰، ص ۴۸.

۳- .. ر.ک: همان، ص ۴۹ ۵۴.

ص: ۴۶

از عشق خداوند و یا هراس از عظمت و بزرگی او، نه تنها به افسردگی و دل مُردگی نمی انجامد، بلکه نیروی معنوی و قدرت روحی را افزایش می دهد؛ همین گونه است عزاداری بر مصیبت اولیای دین. این همه، گذشته از آن است که در آموزه های دینی، بر خوش رویی، تبسم، بشّاش بودن و گرمی در معاشرت، سفارش فراوان شده است. بهانه ساختن چنان آموزه هایی برای ایجاد خشکی و رِخوت، برداشتی نادرست از دین است.

ص: ۴۷

شادی پیشوایان / محمد علی سلطانی

اشاره

شادی پیشوایان محمد علی سلطان‌نایز پیشوایان دینی خود چه تصویری در ذهن داریم؟ اگر قلم به دست بگیریم و سیمای یکی از پیشوایان دینی خود را به تصویر بکشیم، چه ویژگی‌هایی را در او برجسته خواهیم کرد؟ آیا پیرمردی با چهره نورانی، صورت موزون، موی سر کوتاه، محاسنی پُر پُشت و کشیده، ترسیم خواهیم کرد؟ آیا بر لبان وی لبخندی نمکین خواهیم نشانده؟ و یا چهره‌ای در هم فرو رفته، مصمم و با اُبّهت خواهیم کشید؟ و یا نمایی از یک مرد زاهد و گوشه‌گیر، با رنگ و رویی زرد و غمگین ترسیم خواهیم کرد که عصایی به دست گرفته و سر به زیر، از جمع می‌گریزد؟ اگر بخواهیم در کنار نقاشی خود، توصیفی از رفتار، روحیه و منش شخصی یا اجتماعی او بیاوریم، چه خواهیم نوشت؟ او مردی عابد، زاهد و کناره‌گیر بود که از شادی‌ها پرهیز می‌کرد؛ در جمع‌ها شرکت نداشت؛ شب و روز خود را در راز و نیاز می‌گذراند؛ روزه می‌گرفت؛ نماز می‌خواند؛ ذکر بر لب داشت؛ در راه رفتن سر به زیر بود؛ غمگین به نظر می‌رسید؛ با مردم، همراهی و همدمی نمی‌کرد. او مرد زندگی بود؛ در غم و شادی مردم شریک بود؛ چهره‌ای خندان و خوش داشت؛ جامه‌های شاد و دل‌نشین می‌پوشید؛ با کوچک و بزرگ نشست و

شادی پیامبر(ص)

برخاست داشت؛ در کارها زیاده روی یا کم کاری نمی کرد؛ امیدوار و سرزنده بود؛ از زهدنمایی گریزان بود؛ در کارها جدی بود و از کسلی و سستی پرهیز می کرد. نقاشی ها و توصیف های ما در واقع، بازتابی از شناخت ما از دین و پیشوایان دینی خودمان است. اگر برداشتی زاهدانه و گوشه گیرانه از دین داشته باشیم، پیشوایان خود را در لباس و چهره ای گوشه گیر تصویر خواهیم کرد و اگر برداشتی انسان گرایانه از دین داشته باشیم، چهره پیشوایان دینی مان، چهره مردی آشنا به روح و روان انسانی خواهد بود؛ مردی که غم ها و شادی ها، و خوبی ها و بدی های زندگی را می شناسد و با واقعیت های وجود انسانی آشناست. آیا فکر کرده اید که اگر روزی قلم، در دستان پیشوایان دینی مان بود و آنان چهره ای از خود ترسیم می کردند، چگونه چهره ای بود؟ تاریخ، بسیاری از زوایای زندگی آنان را برایمان حفظ کرده است و کلام آنان را درباره خودشان و دیگر پیشوایان دینی، گزارش کرده است. اگر با راهنمایی آنان، سیمایی از ایشان ترسیم کنیم، چهره ای سرزنده، شاد و جدی خواهیم داشت. با هم به بخش هایی از این دست سخنان، نظری می اندازیم:

شادی پیامبر(ص) ۱. پیامبر (ص) می فرمود: هر فردی در مواقعی به پرستش و عبادت، عشق و علاقه پیدا می کند و این علاقه، کم کم به سستی می گراید. اگر عشق و علاقه به عبادت، شخص را به روش من راهنمایی کند، راه درستی را در پیش گرفته، و اگر با روش من مخالف باشد، ره به گم راهی بُرده است و کارهایش خسارت زااست. من نماز می گزارم؛ روزه می گیرم؛ افطار می کنم؛ می خوابم؛ می خندم و می گیرم. کسی که از شیوه و روش من دست بشوید، از امت من به شمار نمی آید. (۱)

الگوی شادی

پیامبر (ص) در این روایت، خود را انسانی طبیعی نشان می‌دهد؛ انسانی که رفتارها و کردارهایش معتدل و طبیعی اند. به پرستش می‌پردازد؛ اما نه آن گونه که از زندگی طبیعی گام بیرون بگذارد. می‌خوابد، می‌خندد و می‌گرید و اجازه نمی‌دهد که عشق وافر او به پرستش، زندگی او را از حالت طبیعی خارج کند تا نیازهای روحی و جسمی اش را فراموش کند. ۲. امام صادق (ع) نقل می‌کند: در روزگار جوانی، بسیار به عبادت می‌پرداختم. روزی پدرم به من گفت: «پسرم! این همه در راه عبادت مکوش و به کمتر از این پرداز؛ زیرا خداوند، وقتی از کسی خشنود باشد و دوستش بدارد، از عبادت کم او هم خشنود می‌شود». (۱) مرحوم علامه مجلسی در نتیجه گیری از این گونه روایت‌ها می‌نویسد: در بیشتر روایت‌ها اشاره به این امر است که تلاش برای بهبود محتوای عبادت، بهتر از کوشش برای افزودن مقدار آن است و سعی در به‌سازی باورها و اخلاق و رفتار، مهم‌تر از تلاش برای فزونی عبادت است. (۲)

الگوی شادپیشوایان دینی ما افرادی شاد، مسرور، جدی، خوش‌رو، خوش‌لباس و خوش‌رفتار بودند. علی (ع) پیامبر (ص) را چنین توصیف می‌کند: او همواره گشاده‌رو نرم‌خو و خوش‌خلق بود و خشن، سختگیر، فریادزن، بدگو و عیبجو نبود. در مورد خود، از سه چیز همواره دوری می‌گزید: خودنمایی، زیاده‌روی و بیهوده‌کاری. در مورد دیگران نیز همواره از سه چیز پرهیز داشت: به سرزنش و عیبجویی کسی

۱- .. همان جا.

۲- .. بحار الأنوار، علامه مجلسی، ج ۶۸، ص ۲۱۳.

ص: ۵۰

مشغول نمی شد؛ در پی سردر آوردن از اسرار و عیوب مردم نبود؛ و جز در باره کارهای سودمند و ارجمند، حرف نمی زد. هر گاه سخن می گفت، همه به سخنش گوش فرا می دادند... بر آنچه همنشینانش می خندیدند، می خندید و از آنچه آنان از آن خوششان می آمد، وی نیز خوشش می آمد. (۱) این تصویر از یک پیشوای دینی است که می تواند برای همه انسان ها آموزنده و زیبا باشد. پیامبری که با شادیِ همراهانش شاد است، با خنده شان می خندد و با خوشامد آنان، شاد می گردد. در گزارش دیگری درباره رفتار و کردار پیامبر (ص) می خوانیم: وقتی کسی با وی سخن می گفت، به طرف وی می چرخید و سکوت می کرد و گوش می داد. از هیچ کس، روی بر نمی گرداند؛ به گفتگوهای جدی، علاقه نشان می داد و گاه که می خندید، دندان هایش کاملاً پیدا می شدند و هنگامی که خشمگین می گشت، جز نمی عرق بر جبینش، اثر دیگری در وی دیده نمی شد. (۲) پیامبر (ص) در این ترسیم، انسانی است جدی که به هم نشین و هم سخن خویش، ارزشی والا می دهد و هیچ گاه کسی را تحقیر نمی کند. وقتی می خندد، از ته دل می خندد و نشان شادی را در چهره اش می توان دید؛ ولی هنگام غضب، چنان رفتار می کند که تنها عده ای از آن سر در می آورند؛ افرادی که می دانند نشستن عرق بر پیشانی وی، علامت خشم است. بکوشیم تا پیشوایان دینی خویش را در چهره واقعی آنان تصویر کنیم و با این تصویر، آنان را میهمان دل هایمان سازیم و از آنان، الگوهایی قابل پیروی در همه زمان ها و برای همه انسان ها ارائه کنیم.

-
- ۱- .. أعيان الشیعه، سید محسن امین، ج ۱، ص ۲۲۲ (این کتاب با مشخصات ذیل، به فارسی ترجمه شده است: سیره معصومان، علی حجتی کرمانی، تهران: سروش.
- ۲- .. همان جا.

حدیث شادی / عبدالهادی مسعودی

خانه شادی

حدیث شادی عبدالهادی مسعودی خانه شادیک ساعتی می شد که رضا مرا با خود می کشید. او مانند همیشه، چالاک و سرحال می رفت و گاه به نفس نفس زدن من می خندید. از این کوچه به آن کوچه و گاه به پس کوچه. ابتدا تصوّر می کردم که دوباره از همان شوخی های همیشگی اش را اجرا می کند و سر به سرم می گذارد تا کمی به من روحیه دهد و گرنه با او نمی رفتم و دور دیدن خانه و خانواده او را یک خط قرمز پُررنگ می کشیدم. من که باورم نمی شد او هر روز، این همه راه را تا هنرستان پیاده می آید و باز می گردد! نزدیکی های غروب، این مسیر یک ساعته را تمام کردیم و از دور، شکل و شمایل یک در کوتاه آبی رنگ (که البته فقط از بقایای رنگ بر لنگه سمت چپش می شد چنین حکمی کرد)، پدیدار شد. رضا چند ضربه آرام به در کوفت و دوباره آن را تکرار کرد که ناگهان صدایی هولناک، مرا از خواب غفلت بیرون کرد: «کبرا

ص: ۵۲

خانم! دوباره شازده پسرت آمده، زودتر در را باز کن» و رضا سرش را به سوی من چرخاند و با لبخند گفت: «زن صاحب خانه مان است؛ زن بدی نیست. مادرم نمی تواند تند بیاید» و من با خود گفتم: «چرا؟ مگر چه مشکلی دارد؟»، که دیدم در باز شد و زنی میان سال با عصای چوبی به زیر بغل، به ما تعارف کرد. داخل حیاط شدیم و از پله ها به زیرزمینِ نمودر نیمه تاریکی رفتیم که گوشه اش کتاب خانه شاگرد ممتاز مدرسه مان، رضا و شادترین رفیق من بود. هنوز درست ننشسته بودم که رضا به سمت دیگر زیرزمین رفت و با کودکی بر بستر آرمیده، گرم صحبت و شوخی شد. خوب نگریستم. خیلی شبیه رضا بود. حدس زدم که برادر کوچک ترش باشد. به رضا گفتم: «چرا هیچ وقت به من نگفته بودی برادر داری و چرا او را با خود بیرون نمی آوری؟». رضا بغض خود را خورد و پاسخ داد: «او فلج است!» و بعد دوباره بی آن که دنباله حرفش را ادامه دهد و یا گله و شکایتی کند، به شوخی و خوشمزگی با برادرش ادامه داد و من همچنان مبهوت و شگفت زده به خانه آنها می نگریستم. یک چراغ والر، هم گرمابخش زیرزمین بود و هم وسیله خوراک پزی خانواده و یک تلویزیون کوچک سیاه و سفید در نزدیکی آن، با چند ظرف و یک یخدان و چمدان و کمی خرت و پرت که گویی همین دیروز از سمساری محله خریده باشند؛ ایا با تمام شگفتی، همه چیز، تمیز و هیچ کدام، رنگ غم نداشت. بُهت من از سکوت چندین ساله رضا و شادی همیشگی او در کلاس بود. ما همکلاسان او می پنداشتیم که رضا، کم و کسری ندارد، حداقل مادر و خانواده سالم و بی عیب و نقصی دارد که همه کار می کنند تا او درس بخواند و نمی دانستیم که این نیم وجبی، این همه قدرت روحی دارد که غم های زندگی را فرو می خورد و فریاد شادی سر می دهد.

مفهوم شادی

مفهوم شادبیه راستی، چه کسی را شاد می‌دانید؟ آیا شادی یعنی دست افشانی و پایکوبی و دست انداختن دیگران و شوخی و مزه پرانی؟ یا شادی، به معنای نشاط و سرزندگی است و آمادگی برای تلاش و پیشرفت؟ بسیاری را دیده‌اید که بر روی سن تئاتر و پرده سینما و صحنه زندگی، شاد و خوش و سرحال می‌نمایند و چون به ژرفای روحشان بروی، با خود نیز مشکل دارند و فقط با لبان خویش می‌خندند و از درون، نشاط ندارند. اشتباه نشود! من منکر لبخند و چهره گشاده و روی باز و خوش نیستم؛ بلکه اینها را تنها یکی از نمودها و نشانه‌های شادی می‌دانم که به گونه‌های همیشگی و ضرور هم نشان دهنده شادی نیستند. شادی واقعی، درون را فراخ می‌دارد و سپس طلیعه آن بر لب پدیدار می‌شود. شادی درونی، انرژی‌های متراکم در لایه‌های زیرین روح را بیرون می‌کشد و آنها را به شکل انرژی جنبشی و در حرکت و خروش و تلاش و کوشش، آزاد می‌کند. به فرموده امیر مؤمنان: سرور، روح را گشاده می‌دارد و نشاط را از درون به سطح می‌آورد و غم، عکس این کار را می‌کند. (۱) انسان شاد، بر واقعیت‌های تلخ زندگی چشم نمی‌بندد و آنها را انکار نمی‌کند و به هنگام رویارویی با سختی‌ها، به بی‌خیالی فرو نمی‌رود. او خواستار فرار و بی‌خبری و پناه بردن به وسایلی برای لحظه‌ای فراموشی نیست؛ بلکه او این سختی‌ها را فرصت ارائه قابلیت می‌بیند و مشکلات را نیروی مقاوم، تا طبق اصل فیزیک، بتواند کار ایجاد کند. اصطکاک را به خاطر آورید. بسیاری از آن

۱- .. غرر الحکم و درر الکلم، عبدالواحد آمدی، ح ۲۰۲۳ و ۲۰۲۴.

شادی و شاد کردن

ناراحت اند؛ اما تا نباشد، راه رفتن و دویدن و حرکت ماشین، تحقق نمی پذیرد و دلیل آن هم درماندن همه، روی یخ و برف است. انسان مورد نظر اسلام، انسان نشاط و حرکت و خسته نشدن است و از دل سیاهی غم، ستاره لبخند را برون آوردن. ۱ انسان شاد، خوش خیال نیست؛ اما خوش گمان است. او بیهوده نمی خندد؛ اما امیدوارانه لبخند می زند. او دچار توهم و خیال نیست؛ اما مثبت اندیش است و سرانجام، او فقط به خود و شادی خود نمی اندیشد؛ به شاد کردن دیگران هم می پردازد.

شادی و شاد کردن انسان مسلمان، هستی را هدفمند می بیند، خدا را ناظر و مدیر و مدبر می داند و نیز او را دوستدار خود، و این همه زمینه بیم نداشتن از آینده و خو گرفتن با دنیا و دوست شدن با طبیعت را برای او فراهم می آورد، اگر ما بدانیم که همه کارهای خدا برای سود رساندن به ما و همه هستی در جهت خیر و کمال ماست. از چه غمگین می شویم؟! اگرچه لحظه هایی، ظاهر برخی چیزها تلخ و گزنده است و همچون نیش، به زخم قلب فرو می رود، اما با آگاهی از پاک‌ی بر آمده از هر سختی و مصیبت تحمل آن و با اندک درنگ، می توانیم آن را جامی شیرین بیاییم: شراب شادی، چهره ما را دوباره گلگون می کند و سرخی شور را بر زردی غم و بیم، چیره می کند. (۱)

۱- .. روایات متعددی بر این مطلب دلالت دارند که مصیبت‌ها پاک کننده روح اند و تکامل دهنده آن و از این رو، نزد مقرَّبان الهی، جامی شیرین اند و نوشیدنی مناسب بزم بلا (ر.ک: میزان الحکمه با ترجمه فارسی، محمد محمدی ری شهری، عنوان «بلاء»).

ص: ۵۵

کسی منکر این نیست که در نخستین لحظه های زلزله و بمباران و تصادف و سرقت، نمی توانیم لبخند بزنیم؛ اما می توانیم در ساعاتی بعد، غم فروخورده را از رگ های تاک درون، بالا کشیم و با شهد صبر و تحمل، آن را شیرین ترین نوشیدنی روح کنیم. در این لحظه ها اندیشیدن به دیگران هم ثمربخش است. غم دیگران زدودن و محبت خویش را نثار کردن، از دو سو، شادی را افزایش می دهد: اول، مجموع شادی گروه و جامعه را افزایش می دهد و به سبب ارتباط دوسویه و تعامل فرد و اجتماع، بخشی از آن، به من باز می گردد؛ دوم، به دلیل ساختار روح انسانی، شاد کردن دیگران، موجب افزایش مستقیم شادی شخص شادکننده می شود. هم تجربیات انسانی بر این مطلب گواهی می دهند و هم پیش تر از آن، روایات رسیده از امامان معصوم(ع). شما لذت خوردن فلان غذا را چند سال در کام خود دارید و همین را با شادی دادن یک سبب به کودک همسایه مقایسه کنید و یا هل دادن ماشین فرسوده یک غریبه و به خاطر سپردن لبخند تشکرآمیز او را از پشت پنجره باران خورده اش. امام صادق(ع) می فرماید: هر مؤمنی که گره از کار مؤمنی دیگر بگشاید و او را از سختی بیرون کشد، خداوند نیز کار او را در دنیا و آخرت آسان می کند (۱) و او با دلی خوش و خرم، محشور می شود و اگر این شادی بخشی را به کودکی یتیم نثار کرده باشد، شادی اش، راهنمای بیرون برنده از تنگناهای محشر و رهنمون کننده به سوی خانه ویژه اش در بهشت، یعنی سرای سرور و خانه شادی می شود. (۲)

۱-.. الکافی، شیخ کلینی، ج ۲، ص ۲۰۰، ح ۵.

۲-.. کنز العمال، متقی هندی، ح ۶۰۰۹.

شادی های مانا و شادی های خیالی

سعدی چه زیبا این نکته را به شعر کشیده است: یکی خارِ پای یتیمی بکُند به خواب اندرش دید صدر خُجند همی گفت و در روضه ها می چمید کز آن خار، بر من چه گل ها دمید! (۱) آری، الگوی دین برای یک انسان شاد، انسانی است با روی گشاده، غم خویش فرو خورده و به شاد کردن دیگران پرداخته و به سان ستاره، درون، پُر از سوز و برون، به شادی و چشمک. چنین کسی، تنها به شادی خود اهمیت نمی دهد؛ چون می داند که شادی عمومی، شادی او را هم به ارمغان می آورد و می فهمد که «دست افشانی» در کنار «دست گدایی»، و «پایکوبی» در نزدیکی «پای در بند»، حقیقی و همیشگی نیست؛ بلکه دست دیگران را گرفتن و برای بهروزی خود و دیگران پافشردن، و بند از دیگران باز نمودن، شادمانی روحی را تحفه این راه هموار می کند.

شادی های مانا و شادی های خیالی به من اعتراض کنید و بگویید: بسیاری را دیده ایم که تنها به خود می اندیشند و از همه مواهب واقعی و خیالی سود می جویند و می خورند و می پوشند و خوشی می کنند و حتی بر دیگران هم بند می نهند و به حيله و حُقه، مال یتیمان را می خورند. و من می پرسم: آیا اینان انسان مانده اند و یا تغییر ماهیت داده اند؟ آیا سعدی، این بی غمان از محنت دیگر آدمیان را انسان نامیده است؟ و آیا ما با مراجعه به خود نمی توانیم به این نکته برسیم که گوشه ای از وجود ما، با دیگران ارتباط دارد و به آنها پیوسته است؟

۱- .. بوستان، سعدی، به کوشش غلامحسین یوسفی، تهران: خوارزمی، ص ۸۰ (بیت ۱۱۵۳ ۱۱۵۴).

ص: ۵۷

ابراز شادی

و باز می‌پرسم: آیا این شادی‌ها می‌پایند و می‌مانند؟ چگونه مقام و موقعیت و مال از دست رفتنی و موقت و ناپایا، می‌تواند شادی همیشگی و جاودان را به ارمغان آورد؟ چگونه چیزی که خود، همیشه و محکم و استوار نیست، وابسته و دل‌بسته آن، همیشه بیاید؟ تنها غفلت ما از نگرستن به آغاز و پایان و اندکی دورتر، فرجام و نهایت این خوشی‌های ظاهری است که سبب به اشتباه افتادن ما می‌شود و چند صباحی ریخت و پاش و ولخرجی و خوشی ایام کوتاه و محدود جوانی را شادمانی روحی می‌دانیم. امام علی (ع) به ابن عباس همین پیام را می‌دهد که: مباد بجز برای آنچه در نهایت به تو می‌رسد، شادی کنی! (۱) و مباد که ما آخر و نهایت کار را در همین دنیا جستجو کنیم!

ابراز شادیا حدیث متعددی، ما را به ابراز شادی و پوشاندن غم، توصیه کرده اند (۲) و مؤمن را گشاده رو و خندان، و منافق و کافر را اخمو و ترش روی دانسته اند. (۳) پیشوایان ما سرور مؤمن را در چهره اش و غم او را در دلش می‌خواستند (۴) و گشاده رویی را خوی نیکان، گونه ای پذیرایی از مهمان، خیر رساندن به دیگران، از میان برنده کینه دشمنان و رشته جذب کننده دوستان می‌دانسته اند. (۵)

۱- .. شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج ۱۵، ص ۱۴۰.

۲- .. ر.ک: بحار الأنوار، علامه مجلسی، ج ۷۶، ص ۲۰؛ مستدرک الوسائل، میرزا حسین نوری، ج ۸، ص ۳۲۱.

۳- .. ر.ک: تحف العقول، ابن شعبه حرّانی، ص ۴۹.

۴- .. ر.ک: غرر الحکم، ح ۳۴۵۴.

۵- .. ر.ک: میزان الحکمه، عنوان «البشر».

ص: ۵۸

گاه پیشوایان معصوم ما از اصحاب خود سراغ می گرفتند و از وجود خنده و شوخی در میان آنان می پرسیدند و اگر شاد نبودند، توصیه به مزاح و شوخی می کردند و آن را از لوازم خوش خویی می دانستند و به رفتار پیامبر(ص) استناد می کردند. (۱) آنان خود از طریق لبخند و مزاح، این شادی را ابراز می کردند و تنها، حدی برای آن در نظر می گرفتند. یک حد، مربوط به اندازه شوخی بود که افراط در آن را گونه ای سبک سری و موجب از میان رفتن هیبت و وقار انسان می دانستند (۲) و حد دیگر، مربوط به محتوای آن. پیشوایان ما خواستار آن بودند که ما شوخی کنیم، اما با شوخی خود به کسی آزار نرسانیم؛ به خنده و گفتگوی فرح انگیز بپردازیم، امّا کسی را نترسانیم و همچنین دروغ و مسخره کردن دیگران در میان نباشد. رعایت این حدود، خود به خود، شوخی را کاهش می دهد؛ امّا آن را از بین نمی برد. شوخی، روغن روان کننده چرخ زندگی است و زندگی، همچون چرخ، صلابتی لازم دارد، با اندکی نرمی. نمی توان این دو را جا به جا کرد. اگر بیشترین چرخ، از مایع روان ساخته گردد و اندکی صلابت و جدّیت، برپا نمی ایستد و به حرکت نمی افتد. زندگی بر مدار جدّیت و کوشش می چرخد و گاه به اندازه لازم، تنفس ها و شوخی هایی می طلبد و اینها، هم برای گرفتن انرژی بیشتر و حرکت سریع تر و روان ترند، و هم از این رو، آن جا که خود، مانعی برای حرکت می شوند، دیگر فلسفه وجودی شان را از دست می دهند. ما از شادی و شوخی، ارتباط بهتر با خود و اجتماع را انتظار داریم و آیا آن جا که شوخی ما آزاررسان و یا ترسناک و همراه دروغ و حقه است، این انتظار، برآورده می شود؟

۱- .. ر.ک: الکافی، کلینی، ج ۲، ص ۶۶۳، ح ۳.

۲- .. ر.ک: میزان الحکمه، عنوان «مزاح/کثره المزاح».

ص: ۵۹

آیا کسی که با ارسال ویروس رایانه‌ای، همه زحمات چند ماهه دوستش را دست خوش اختلال می‌کند، می‌تواند ادعای دوستی و شوخی کند؟ آیا از کسی که در مجلسی دوستانه، دستش انداخته ایم و با ریشخند کردن او، دیگران را خندانده ایم، می‌توان انتظار تلافی و انتقام‌گیری نداشت؟! شخصی می‌گوید: با پیامبر (ص) در مسجد، نشسته بودیم. فردی وارد شد و فراموش کرد که کفش هایش را همراه خود ببرد. مردی آمد و آنها را برداشت و پنهان کرد. صاحب کفش، به دنبال آنها گشت و کسی راه‌نمایی‌اش نکرد و در پایان، همان مرد، کفش هایش را نشان داد و در پاسخ پیامبر (ص) گفت: «از سر شوخی چنین کردم». پیامبر (ص) چند مرتبه فرمود: «پس با هراس و ترس مؤمن چه می‌کنی؟!». (۱) گفتنی است که ما شادی‌های دسته‌جمعی را رد نمی‌کنیم. عروسی‌ها و جشن‌های همگانی، همه از نظر اسلام مقبول‌اند و باید هم با شادی همراه باشند، اما شادی خردمندانه و نه بیرون‌برنده از راه درست زندگی. ابراز شادی به شکل کف زدن، سرود خواندن، هل‌هل و مسابقه، همه آزادند و حتی برخی از آنها در حضور معصوم (ع) هم صورت گرفته‌اند؛ اما هیچ‌یک، همراه آزار رساندن به دیگران، راه بر دیگران بستن، دیگران را از خواب پراندن و شیشه شکستن و هرزه‌درایی و بی‌ادبی و تجاوز به حقوق دیگران نبوده است. اسلام، دین خرد و فطرت است و تنها شوخی و شادی‌ای را اجازه می‌دهد و توصیه می‌کند که سازگار با فطرت و یاور زندگی باشد، نه غفلت‌زا و باری بر دیگر بارها.

۱- .. الکافی، ج ۳، ص ۴۸۴، ح ۵.

ص: ۶۰

اسلام می گوید: شاد باشید از درون و ابراز شادی کنید در برون، و دیگران را شاد کنید و تنها به خود نپردازید تا به شادی حقیقی دست یابید و برای ابراز شادی و شاد کردن دیگران، راه ها و ابزارهایی کارآ، بی خطر و بی آزار بجویید. شاد و خرم باشید!

جلوه های شادی در فرهنگ و شریعت / ابوالفضل طریقه دار

تعریف شادی

جلوه‌های شادی در فرهنگ و شریعت ابوالفضل طریقه‌دار تعریف شادی را در مقابل عوامل بیرونی و درونی، واکنش‌های مختلفی از خود نشان می‌دهد که به آنها «هیجان» می‌گویند. یکی از جنبه‌های هیجان که گاه مثبت‌اند و گاه منفی شادی است که با واژه‌هایی چون: سُور، نشاط و خوش‌حالی، هم‌معناست. شادی، این بُعد برجسته هیجان، مربوط به حوزه دانش روان‌شناسی است؛ امّا با تأسّف، در این علم نیز چندان مورد توجه قرار نگرفته است. «هنری موری» می‌گوید: یکی از غریب‌ترین نشانه‌های مشخص عصر ما که کمتر قابل تفسیر است غفلت روان‌شناسان از موضوع شادی است؛ یعنی همان حالت درونی‌ای که افلاطون و ارسطو و تقریباً تمامی متفکران برجسته

ضرورت شادی

گذشته، آن را بهترین متاعی دانسته اند که از راه فعالیت، قابل حصول است. (۱) با وجود این، تعریف‌های پراکنده‌ای از این هیجان شده است و در آنها شادی به: مجموع دردها، (۲) ترکیبی از عاطفه مثبت بالا- و عاطفه منفی پایین، (۳) احساس مثبتی که ناشی از حسّ ارضا و پیروزی است، (۴) و... معنا شده است. به طور خلاصه می‌توان گفت: هر انسانی، مطابق جهان بینی و اندیشه خویش، اگر به چیزهای مورد علاقه اش برسد، در خود، حالتی احساس می‌کند که «شادی» نام دارد.

ضرورت شادیا اساساً خلقت هستی و انسان، به گونه‌ای است که خود به خود، شادی‌هایی برای آدمی فراهم می‌آورد: بهار طرب انگیز، طلوع خورشید، صبح پُزلطافت، آبشارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، ازدواج و پیوند دو انسان و بسیاری دیگر از پدیده‌های جهان، برای انسان، شادی آور و مسرت‌خیز است. همچنان که غم و اندوه نیز جزء زندگی انسان و همزاد اوست: بیماری و مرگ، پیری، تنگ دستی، بیداد و حوادث دیگری از این قبیل، خیمه ماتم را در دل آدمی بر پا می‌کنند.

-
- ۱- .. هیجان‌ها، حقایق، نظریه‌ها و یک مدل جدید، روبرت پلاچیک، ترجمه: محمود رمضان زاده، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ص ۱۸۷.
 - ۲- .. ر.ک: روان‌شناسی شادی، مایکل آیزنک، ترجمه: خشایار بیگی و مهرداد فیروز بخت، تهران: بدر، ص ۴۲ و ۱۷۲.
 - ۳- .. ر.ک: همان جا.
 - ۴- .. انگیزش و هیجان، جان مارشال ریو، ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران: ویرایش، ص ۳۶۷.

ص: ۶۳

آری! انسان با این دو واقعیت رو به روست: گاهی غم و زمانی شادی. آنان که به دنبال شادی همیشگی هستند، در واقع، به دنبال عنق‌ای دست نیافتنی اند. رشد و کمال آدمی با جستجوی شادی مطلق، میسر نیست. غم نیز برای ما ضروری و جزء جدانشدنی فرایند تکامل است. آنان که در مسیر سلوک، گام نهاده اند، به نقش مهم غم در حیات معنوی انسان پی برده اند؛ چون در غم ها و مشکلات، به خدا بسیار نزدیک می شوند تا جایی که دستشان به سقف ملکوت می رسد: دیده ام گاهی در تب، ماه می آید پایین می رسد دست به سقف ملکوت دیده ام سیه بهره بهتر می خواند گاه زخمی که به پا داشته ام زیر و بم های زمین را به من آموخته است گاه در بستر بیماری من، حجم گل، چند برابر شده است و فزون تر شده است قطر نارنج، شعاع فانوس! (۱) شک نیست که این غم های کمال آفرین را پروردگار هستی در زمان و موقعیت مناسب، بر سر زندگی انسان، سبز می کند. از همین روست که حافظ سروده است: زیر شمشیر غمش رقص کنان باید رفت. از همین رهگذر است که عارف، به نشاطی دست می یابد که با هیچ شادی

۱- .. هشت کتاب، سهراب سپهری، شعر «صدای پای آب».

ص: ۶۴

دیگری قابل مقایسه نیست و حتی غم و شادی نزدش یکسان می شود: غم و شادی بر عارف چه تفاوت دارد ساقیا باده بده، شادی او کاین غم از اوست! (۱) اما با وجود این، همه در جستجوی شادی اند و هیچ انسان متعادلی، گرد غم به خانه کسی نمی ریزد. درست است آنان که ظرفیت وجودی بیشتری دارند، از غم استقبال می کنند؛ ولی هیچ گاه برای خود و دیگری آرزوی ماتم نمی کنند. تفاوت ره یافتگان وادی سلوک با مردمان معمولی، در این است که آنان با غم، کنار می آیند و در برابر آن، چهره در هم نمی کشند. پس هر چند که غم، لازمه زندگی بشر است، ولی هیچ انسانی، مأمور به ایجاد غم برای خود و یا دیگری نیست؛ اما برای شادی چرا. تلاش همه نیک اندیشان آن است که دل هایی را شاد کنند و اندوهشان را بزدایند. در اسلام، نکته های ارزشمندی در خصوص ایجاد شادی و نشاط آمده است. این شادی ها گاهی برای خود آدمی و زمانی برای دیگران است. آن همه ثواب و پاداش که برای آوردن تبسم به روی دیگران ذکر شده و سفارش هایی که برای پوشیدن لباس های شاد، استفاده از بوی خوش، مهربانی و محبت، شوخی و وارد کردن سرور به قلب مردم و... شده است، همه برای ایجاد فضای شاد و در نتیجه، تجدید قوا برای ادامه حرکت تکاملی است. از دیدگاه پیشوایان معصوم (ع)، مسرت و شادی در تقسیم بندی اوقات و نظم روزانه، جایگاه ویژه ای دارد. امام رضا (ع) می فرماید: کوشش کنید که اوقات شما چهار زمان باشد: وقتی برای عبادت و خلوت با خدا، زمانی برای تأمین معاش، ساعتی برای معاشرت با

عوامل شادی آفرین

اشاره

برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب هایتان واقف می سازند و در باطن به شما خلوص و صفا دارند، و وقتی را هم به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از شادی ساعت های تفریح، نیروی لازم برای عمل به وظایف وقت های دیگر را تأمین کنید. (۱) نیز امام رضا(ع) در حدیث دیگری می فرماید: از لذایذ دنیوی، نصیبتی برای کامیابی خویش قرار دهید و خواهش های دل را از راه های مشروع برآورید و مراقبت کنید که در این کار، به مردانگی و شرافت شما آسیب نرسد و دچار اسراف و تندروری نشوید. از تفریح و سرگرمی های لذت بخش، در اداره زندگی، مدد بجوئید. (۲) آری! با شادی، زندگی انسان معنا می یابد و ناکامی و ناامیدی و ترس و نگرانی، بی اثر می شوند. در پرتو شادی است که انسان می تواند به خودسازی پردازد و در اجتماع، نقش سازنده ای ایفا کند.

عوامل شادی آفرین عوامل شادی آفرین کدام اند؟ برخی در پاسخ به این سؤال می گویند: نباید عوامل شادی آفرین را مشخص کرد؛ چون اگر به شادی بیندیشی، در واقع، شادی را از بین برده ای. این سخن، درست نیست؛ چون اگر انسان برای هر کاری آگاهی نسبی داشته باشد، مسلط تر می تواند آن کار را انجام دهد. چه طور ما برای بر پا کردن یک ساختمان، به همه عوامل و موانع می اندیشیم؛ اما به چگونگی کسب شادی،

۱- .. بحار الأنوار، علامه مجلسی، ج ۷۵، ص ۳۲۱.

۲- .. همان، ص ۳۲۲.

ص: ۶۶

۱. ایمان

فکر نکنیم؟! کسانی که به دنبال راه های کسب شادی اند، بیش از دیگران، فرصت دستیابی به آن را پیدا می کنند. اکنون که ضرورت فکر کردن به عوامل شادی آفرین مشخص شد، باز همان سؤال را تکرار می کنیم که: آن عوامل کدام اند؟ پاسخ اکثر مردم، ثروت، شهرت و قدرت است و از این میان، تأکید بر شادی افزایی «پول و ثروت»، بیش از عوامل دیگر است. به تجربه ثابت شده است که ثروت، به تنهایی شادی نمی آورد. دکتر «دیوید مایرز» پس از بررسی جامع مقاله های تحقیقی ای که در کشورهای اروپایی و امریکایی درباره شادی به چاپ رسیده، نتیجه می گیرد که: رابطه ای بین ثروت و شادی وجود ندارد و آرامش و شادی را نمی توان با پول خرید. وی همچنین به این باور می رسد که سن، جنسیت، موقعیت اجتماعی، محل زندگی، نژاد و سطح تحصیلات، کمک مؤثری به شادی انسان نمی کنند. (۱) اکنون عواملی را که واقعاً برای انسان شادی آورند، بررسی می کنیم.

۱. ایمانمهم ترین عامل مسرت انگیز، ایمان است. نداشتن نگرانی و اضطراب و رسیدن به اطمینان قلبی، اساس هر نوع شادی است و این میسر نیست، مگر با ایمان به قدرت مطلق که سرچشمه همه نیکی هاست. اعتقاد به رحمانیت حضرت حق و امکان گفتگوی مستقیم با او، چراغی از امید و اطمینان در درون فرد مؤمن بر می افروزد. روان شناسان و پزشکان، اکنون مؤثرترین دارو را برای درمان بیماران، ایمان و امید و دعا می دانند. آقای «دیل کارنگی» می نویسد:

۱- .. شادی و زندگی، مهدی بهادری نژاد، تهران: اوحدی، ص ۲۶.

ص: ۶۷

۲. رضایت و تحمل**۳. پرهیز از گناه**

امروز جدیدترین علم (یعنی روان شناسی)، همان چیزهایی را آموزش می دهد که پیامبران به مردم می آموختند؛ زیرا آنان دریافته اند که داشتن یک ایمان محکم، هر گونه نگرانی، هیجان و ترس را برطرف می سازد. (۱)

۲. رضایت و تحملگاهی در زندگی، مشکلاتی به وجود می آید که حل آنها از توان انسان بیرون است. این حوادث و مشکلات، معمولاً مورد رضایت ما نیستند و با دید ظاهری، مانع اهداف و امیال ما هستند. بیشتر ناخرسندی های ما در همین مواقع بروز می کند؛ چون می خواهیم به هر صورت، بر مشکلات فوق طاق خود، فائق آییم. حال آن که بهترین راه برای غلبه بر این گونه رخدادهای، کنار آمدن با آنهاست. درست است که انسان باید دارای آرمان باشد و برای تحقق آن بکوشد و از موانع نترسد؛ اما باید دانست که گاهی راه فائق آمدن بر مشکلات، فقط کنار آمدن با آنها و تحمل آنهاست. راضی بودن به رضای خدا و اعتقاد به قضا و قدر، به انسان آرامش می بخشد و در سخت ترین حادثه ها مدد کار آدمی می شود و حوادث چاره ناپذیر را قابل تحمل می کند. امام صادق(ع) می فرماید: نشاط و شادی، در پرتو راضی بودن به رضای خدا و یقین به دست می آید و اندوه و غم، در شک و ناخشنودی از مقدرات الهی حاصل می شود. (۲)

۳. پرهیز از گناهلذت و خوشی، تنها با عوامل مادی میسر نیست؛ بلکه عوامل معنوی هم در ایجاد شادی مؤثرند. گاهی با انجام دادن کارهایی که عادتاً باید لذت بخش باشند،

۱- .. آیین زندگی، دیل کارنگی، تهران: پیمان، ص ۳۷.

۲- .. بحار الأنوار، ج ۷۱، ص ۱۹۵.

۴. مبارزه با نگرانی

هیچ لذتی به انسان دست نمی‌دهد؛ حتی عذاب وجدان هم می‌آورد؛ چرا که روح و وجدان، آماده لذت بردن نیستند. یک غذای لذیذ یا رابطه جنسی و یا خانه بسیار زیبا، اگر حرام و نامشروع و غصبی باشد، برای انسانِ سالم و طبیعی، تلخ و ناگوار است. پرهیز از گناه، در بیشتر مواقع، پرهیز از لذایذ مادیِ سطحی است؛ اما برای انسان، شادی آور است؛ زیرا روح آدمی به گونه‌ای است که گاهی از «پرهیز» و «ریاضت معقول»، سرخوش می‌شود. ارضای تمایلات به هرگونه و هر نحو، شادی آور نیست؛ گاهی «پرهیز از بر آوردن آنها» هم لذت بخش است.

۴. مبارزه با نگرانی‌شادی، در واقع، نبودِ غم و اندوه است. اگر انسان بتواند نگرانی‌ها و اندوه‌ها را از خود دور کند، شاد است. البته بعضی از غم‌ها لازمه زندگی بشری است؛ اما بسیاری از آنها ناشی از نگرانی‌ها و ناامیدی‌هاست. این نگرانی‌ها منشأ مشکلات بسیار دیگری، از جمله بیماری است. دلیل کارنگی می‌نویسد: چند سال پیش به اتفاق آقای دکتر «گوبر» (رئیس بیمارستان‌های راه آهن «سانتافیا») به گردش رفته بودیم. با هم در باره تأثیرات نگرانی صحبت می‌کردیم. دکتر گفت: هفتاد درصد بیماران که به پزشکان مراجعه می‌کنند، اگر خود را از ترس و نگرانی آزاد سازند، می‌توانند شخصاً خود را معالجه کنند. (۱) آری! کسانی که دچار دلهره و نگرانی باشند، از هیچ یک از امکانات زندگی، لذتی نمی‌برند.

ص: ۶۹

۵. تبسم و خنده

۶. مزاح و شوخی

۵. تبسم و خنده‌گر می تبسم و لبخند، کینه‌ها را از بین می برد و روابط انسانی را تعادل می بخشد. وقتی که می خندیم، همه چیز به نفع جسم و روح ما پیش می رود. هنر شاد بودن، مستلزم توانایی خندیدن به مشکلات در کوتاه ترین زمان ممکن، پس از وقوع آنهاست. ما می توانیم در خندیدن، کودکان را سرمشق خود قرار دهیم. کودک به طور طبیعی و بدون احساس خجالت، تقریباً به همه چیز می خندد؛ گویی می داند که یک خنده سیر، او را سالم و متوازن نگه می دارد. حتی وقتی که انسان، عمیقاً غمگین و ناراحت است، باید در برخورد با دیگران، خود را شاد نشان دهد و تبسم نماید؛ چنان که امام(ع) در توصیف عارفان می فرماید: زاهدان، در دنیا اگر چه بخندند، قلبشان می گرید و اگر چه شاد باشند، اندوهشان شدید است. (۱) حافظ این گونه می سراید: با دل خونین، لب خندان بیاور همچو جامنی گرت زخمی رسد، چون چنگ آبی در خروش. در خندیدن باید صادقانه خندید و شخصیت خود را نیز در نظر داشت. خنده، آن گاه مؤثر و درمان بخش است که به موقع باشد و به شخصیت دیگران لطمه وارد نیاورد. خنده های بی مورد و تمسخرآمیز، انسان را غافل می کند و پرده سیاهی بر روی عوامل شادی آفرین دیگر می کشد.

۶. مزاح و شوخی طبیعت انسان، شوخی را می پسندد و با آن شاد می شود؛ زیرا مزاح، برای مدتی تصویرهای پیاپی غمناک را قطع می کند و عناصر شادی بخش را در لایه های

ص: ۷۰

روان آدمی فرو می بَرَد. در روایات اسلامی، دو گونه دستور درباره شوخی وجود دارد: یکی توصیه و دیگری نهی. درباره توصیه به شوخی، روایات زیادی هست؛ مثلاً پیامبر (ص) فرمود: من هم مانند شما بشری هستم که شوخی و مزاح می کنم. (۱) از امام صادق(ع) روایت شده است: مؤمن، شوخ طبع و خوش مشرب است، و منافق، اخمو و خشم آلود. (۲) اما درباره نهی از شوخی هم روایاتی هست؛ مثلاً امام علی(ع) فرموده است: هر شوخی ای که انسان می کند، مقداری از عقل خود را با آن از دست می دهد. (۳) یا می فرماید: مزاح را رها کن؛ زیرا بذر کینه توزی است. (۴) از این دو دسته روایات، می توان نتیجه گرفت که مردم از شوخی هایی نهی شده اند که به وقار و متانت آنها آسیب می رسانند و موجب کینه و کدورت می شود؛ و گرنه شوخی، یک کار انسانی است که پیشوایان به آن توصیه کرده اند. یونس شیبانی می گوید که: امام صادق(ع) به من فرمود: «شوخی شما با یکدیگر چه اندازه است؟». گفتم: «اندک است». فرمود: این گونه نباشید؛ زیرا شوخی، از خوش خلقی است و تو با شوخی، برادرت را شادمان می کنی. همانا پیامبر خدا با کسی شوخی می کرد و هدفش شاد کردن او بود. (۵)

- ۱- کنز العمال، حسام الدین هندی، ج ۳، ص ۶۴۸.
- ۲- سنن النبی، علامه طباطبایی، ص ۶۰.
- ۳- بحار الأنوار، ج ۷۷، ص ۱۵۵.
- ۴- غرر الحکم و درر الکلم، عبد الواحد آمدی، ح ۵۱۳۴.
- ۵- الکافی، کلینی، ج ۲، ص ۶۶۳.

ص: ۷۱

۷. بوی خوش**۸. پوشیدن لباس های روشن****۹. خودآرایی**

۷. بوی خوشدر روابط انسان ها با یکدیگر، بوی خوش، عامل فرح انگیز مهمی است و متقابلاً بوی بد، ناامیدکننده و باعث افسردگی است. امام صادق(ع) می فرماید: پیامبر خدا برای بوی خوش، بیشتر از خوراک، خرج می کرد. (۱)

۸. پوشیدن لباس های روشنرنگ ها عکس العمل های گوناگونی را در انسان بر می انگیزند. رنگ روشن، شادی آفرین است و در شریعت، توجه زیادی به پوشیدن لباس های روشن شده است. پیامبر (ص) فرمود: جامه سفید بپوشید که نیکوترین رنگ هاست. (۲) به جهت تأثیر بهجت انگیز لباس سفید است که پزشکان، آن را انتخاب کرده اند و بیماران با مشاهده آن، شاد می شوند. در اسلام، متقابلاً استفاده از لباس سیاه، مکروه اعلام شده است. در حدیثی از امام علی(ع) نقل شده است که: لباس سیاه نپوشید که لباس فرعون است. (۳) در حال نماز نیز مستحب است که نمازگزار، لباس سفید بر تن کند و تصریح شده است که پوشیدن لباس سیاه در هنگام نماز، مکروه است. (۴)

۹. خودآراییآراستگی ظاهری انسان، عامل مهمی در جذب افراد به کردارهای پسندیده است. روان شناسان اجتماعی، آراستگی شکل ظاهری را عامل مؤثری در کارآیی

۱- وسائل الشیعه، شیخ حرّ عاملی، ج ۱، ص ۴۴۳.

۲- همان، ج ۳، ص ۳۵۵.

۳- بحار الأنوار، ج ۸۳، ص ۲۴۸.

۴- ر.ک: جامع عباسی، شیخ بهایی، ص ۳۲ (لباس نمازگزار).

ص: ۷۲

۱۰. حضور در مجالس شادی**یک. دست زدن و دایره زدن**

پیام دهی می دانند. در شرع مقدس اسلام، آراستگی ظاهری، نکته مثبتی برای فرد و یکی از نشانه های ایمان است. امام صادق(ع) فرمود: خداوند متعال، زیبایی و خودآرایی را دوست می دارد و ناداری و گدامنشی را زشت می شمارد. (۱)

۱۰. حضور در مجالس شادبیرای انسان، موقعیت هایی پیش می آید که بسیار فرح انگیزند. بعضی از این شادی ها در واقع، حالت هایی درونی هستند که بر روان آدمی می گذرند؛ اما برخی دیگر هم محصول سنت ها و آداب یک ملت و زاینده فرهنگ آن ملت اند. بعضی دینداران، به تصور این که برخی از حالت های شادی (مثل رقص و دست زدن)، مطلقاً حرام است، از حضور در مجالس شادی، خودداری می کنند. حال آن که از نظر عده ای از مراجع تقلید، در مجالس شادی، دست زدن و رقص معمولی مرد در میان مردان و زن در میان زنان، در صورتی که عمل حرامی در میان نباشد، بی اشکال است. از آن جا که شاید این موضوع بحث انگیز باشد، اندکی توضیح می دهیم:

یک. دست زدن و دایره زدنفتوای اکثر قریب به اتفاق مراجع تقلید، این است که: دست زدن (کف زدن) در مجالس جشن و سخنرانی، جهت تشویق افراد، اگر به حدّ لهُو نرسد، مانعی ندارد. (۲)

۱- بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۱۴۱

۲- .. برای نمونه، ر.ک: استفتائات، امام خمینی؛ رساله عملیه، آیه الله محمّد تقی بهجت، بخش مسائل متفرقه، مسئله ۳؛ جامع المسائل، آیه الله محمّد فاضل لنکرانی، ص ۴۸۶.

ص: ۷۳

در روایاتی هم به شادی در مجالس عروسی از طریق دایره زدن (دَف نوازی)، توصیه شده است. پیامبر خدا (ص) فرمود: دایره بزیند که تفاوت میان ازدواج حلال و حرام، در دایره زدن و خواندن است. (۱) شیخ طوسی هم در آمالی آورده است: پیامبر (ص) از کنار خانه علی بن هبار عبور کرد. صدای دَف شنید. پرسید: «چه خبر است؟». گفتند: «علی بن هبار، عروسی دارد». حضرت فرمود: «ازدواج خوبی است». سپس فرمود: پایه های ازدواج را محکم گردانید و آن را آشکار کنید و دَف بنوازید. (۲) هنگام ازدواج پیامبر خدا (ص) با خدیجه (س)، زنان می زدند و می خواندند. (۳) در قرآن، این آیه شریف درباره دست زدن و سوت کشیدن کافران آمده است: و ما کانَ صِیْلَاتُهُمْ عِنْدَ الْبیتِ إِلَّا مُکَاءً وَ تَصْدِیَةً، فَذُوقُوا الْعَذَابَ بِمَا کُنتُمْ تَکْفُرُونَ؛ (۴) و نمازشان در خانه خدا جز سوت کشیدن و کف زدن نبود. پس به سزای آن که کفر می ورزیدید، این عذاب را بچشید. برخی با تمسک به این آیه شریف گفته اند که: تبدیل صلوات به کف و سوت در مجامع امروز، پرتوی از تبدیل نماز به سوت و کف زدن آنها (کافران و مشرکان) است. (۵)

۱- المحجّه البیضاء، فیض کاشانی، ج ۳، ص ۱۶؛ بحار الأنوار، ج ۱۰۰، ص ۲۶۷.

۲- بحار الأنوار، ج ۱۰۳، ص ۲۷۵.

۳- ر.ک: همان، ج ۱۶، ص ۷۰ و ۷۴ و ۷۵.

۴- سوره انفال، آیه ۳۵.

۵- ر.ک: تفسیر نور، محسن قرائتی، ج ۴، ص ۳۳۱.

ص: ۷۴

دو. رقص

از آن جا که فقها، کف زدن برای تشویق یا امر عقلائی دیگر را بی اشکال دانسته اند و مذمت موجود در آیه یاد شده، مربوط به آنهایی بوده که کف و سوت را وسیله ای برای تضعیف یک امر دینی قرار داده بودند و این موضوع در جامعه ای که ما در آن زندگی می کنیم، اصلاً به فکر مسلمانان هم خطور نمی کند و کف زدن را جانشین صلوات نمی دانند، لذا تفسیر فوق نارواست. دلیل دیگر نادرستی تفسیر یاد شده، نظر علامه طباطبائی در تفسیر المیزان است که نماز و عبادت کافران در عصر جاهلیت را همان کف زدن و سوت کشیدن آنها در مسجد الحرام دانسته است. (۱) مؤلف تفسیر مجمع البیان، با علامه طباطبائی هم عقیده است و روایتی را که حاکی از چگونگی نماز کفار است، نقل می نماید. (۲)

دو. رقصدر خصوص رقص در مجالس شادی، چهار دیدگاه فقهی وجود دارد: ۱. نهی مطلق از رقص؛ ۲. نهی با دعوت به احتیاط؛ ۳. دعوت به احتیاط؛ ۴. جایز دانستن. رقص های مبتذل و فسادانگیز را همه فقها بدون استثنا حرام می دانند؛ اما در مورد رقص شادی و با رعایت همه جوانب، یعنی رقص زن در میان زنان و مرد در میان مردان، بعضی از فقهای معاصر، آن را بی اشکال دانسته اند. (۳) پس اولاً رقصیدن و دست زدن که فسادانگیز نباشد، مطابق فتاوی این گروه از مراجع تقلید معاصر، بی اشکال است. در این صورت، نباید کار مقلدان

۱- ترجمه المیزان، ج ۹، ص ۱۱۲.

۲- ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۱۰، ص ۲۱۲.

۳- .. برای نمونه، ر.ک: جامع المسائل، آیه الله محمّد فاضل لنکرانی، ص ۴۸۶؛ صراط النجاه، آیه الله خویی و آیه الله میرزا جواد تبریزی، ج ۱، ص ۳۷۲؛ مجمع المسائل، آیه الله یوسف صانعی، ص ۲۹۸؛ استفتائات، آیه الله حسین نوری همدانی؛ رساله توضیح المسائل، آیه الله محمّد ابراهیم جنّاتی، ج ۲، ص ۱۵۰.

ص: ۷۵

این مراجع را در مجالس شادی، خلاف شرع دانست. ثانیاً باید از حرام مطلق شمردن این گونه شادی ها دست برداریم و به نوعی تسامح و مدارای معقول، تن دهیم و مردم را بی دلیل، فاسق نخوانیم. وقتی در یک مسئله اجتماعی، حکم شرعی مسئله ای مورد اختلاف است، برای زیست مسالمت آمیز، چنین مدارا و تسامحی یک ضرورت است. ممکن است گفته شود: در قرآن و روایات، آیه ها و احادیث صریحی داریم که انسان را از «لغو (بیهودگی)» و «لهو (سرگرم شدن به بیهوده)» باز می دارند و اساساً صفت مؤمنان، آن است که از بیهودگی و سرگرم شدن به بیهوده ها رویگردان اند؛ اما اولاً نمی توان گفت که این نوع شادی ها مصداق لغو هستند؛ زیرا در احادیثی که قبلاً نقل کردیم، پیامبر(ص) دستور نواختن دف را در عروسی داده اند. ثانیاً هر لغوی یا لهوی حرام نیست. به قول مرحوم آیه الله العظمی بروجردی: هرچند حرام بودن بعضی از اقسام لهو، قطعی است، امّا حرام دانستن همه لهوها، صحیح نیست؛ زیرا لهوی حرام است که موجب خروج انسان از حالت طبیعی گردد؛ چنان که حالت مستی به شرابخوار دست می دهد و باعث زوال عقل او می گردد و اختیار از او سلب می شود. (۱) پرواضح است فقیهانی که فتوا به جایز بودن رقص معمولی و دست زدن در مجالس شادی داده اند، مردم را به این کار تشویق و یا توصیه نکرده اند؛ یعنی منظورشان این نبوده که حتماً باید در مجالس عقد و عروسی، رقص هم باشد. البته قبلاً آوردیم که پیامبر(ص)، توصیه فرمود که مجالس عروسی با سر و صدا

۱- ر.ک: البدر الزاهر، آیه الله حسین بروجردی، ص ۲۳۴.

ص: ۷۶

باشد؛ امّا در مورد رقص، این فتواها و دیدگاه های فقهی، از آن روست که اگر کسانی روحیه آن را داشتند که شادی خود را با دست زدن و رقص غیر حرامّ بروز دهند، به لاقیدی و بی دینی متّهم نشوند یا افراد دیندار، با شرکت در مجلسی که دست زدن و رقص معمولی در آن هست، عذاب وجدان نداشته باشند. نقل این فتواها به هیچ روی، بهانه ای برای بیمارزدلان نیست تا هر نوع رقصی را حلال بدانند؛ زیرا تأکید دائمی فقیهان، این است که نباید «فسادانگیز» باشد. آنچه گفته آمد، مروری بر بعضی از عوامل شادی آفرین بود. ذکر عوامل بیشتر و شرح و تفصیل هر یک از آنها مجال فراخ تر می طلبد.

ص: ۷۷

گام به گام تا شادی / لیلا علوی مقدم**شادی چیست؟**

گام به گام تا شادیلیلا علوی مقدمشادی چیست؟ روان شناس برجسته، دیوید مایرز، نویسنده کتاب به دنبال شادکامی؛ چه کسی شاد است و چرا؟، شادی را چنین تعریف می کند: حسّ خوشی؛ احساس این که زندگی، در کل، به خوبی و خوشی ادامه می یابد. (۱) صرف نظر از این که هر فرد در چه مرحله ای از زندگی قرار داشته باشد، تداوم حالت شادکامی و نشاط، احتمالاً اهمیت عمده ای برای او دارد. به نظر می رسد که فلاسفه قدیم و متفکران جدید، هیچ کدام، قادر به ارائه تعریف دقیق و روشنی از شادکامی و نشاط نبوده اند. در سال های اخیر، علم روان شناسی، تعریفی چند وجهی از نشاط کرده است که سرآغازی است برای این که بدانیم چگونه می توان آن را افزایش داد. ادوارد دینر، به این نتیجه رسیده است که شادکامی و نشاط، ترکیبی است از:

۱- شادی و زندگی، مهدی بهادری نژاد، تهران: اوحدی، ص ۲۵.

عوامل مؤثر بر شادی

اشاره

وجود عاطفه مثبت یا خوشایند و نبود عاطفه منفی یا ناخوشایند و یا به تعبیر دیگر: زندگی رضایتمندانه و احساس خشنودی فرد از زندگی. (۱) شادکامی و نشاط، حالتی است که در آن، شخص، تمایل به تغییر مثبت دارد و به تعبیر دیگر، نشاط یعنی سرزندگی و آمادگی برای پیشرفت. روان انسان در مقابل عوامل بیرونی و درونی، واکنش‌های مختلفی را از خود نشان می‌دهد که به آنها «هیجان» می‌گویند. یکی از جنبه‌های هیجان که گاه مثبت‌اند و گاه منفی، «شادی» است که با واژه‌هایی چون: شیرور، نشاط و خوش حالی، هم معناست. تعریف‌های پراکنده‌ای از این هیجان شده است و در آنها شادی به: مجموع دردها، ترکیبی از عاطفه مثبت بالا- و عاطفه منفی پایین، احساس مثبتی که ناشی از حسن ارضا و پیروزی است، و... معنا شده است. (۲) به طور خلاصه می‌توان گفت: هر انسانی مطابق جهانی و اندیشه خویش، اگر به چیزهای مورد علاقه اش برسد، در خود، حالتی احساس می‌کند که «شادی» نام دارد. به بیان دیگر، شادی، نبود نگرانی و اندوه در قلب و ذهن انسان است. (۳)

عوامل مؤثر بر شادیمطالعات و پژوهش‌های روان‌شناسان در سال‌های اخیر، نشان می‌دهد که اگر مردم، عوامل شادی بخش نسبتاً پایدار (مانند: همسر یا دوستانی مهربان و حمایت‌کننده، شغلی سالم و سازنده، برنامه تفریحی لذت‌بخش و منظم) را با شادی‌های کوچک و گذرا (نظیر: گرفتن نمره خوب یا تشویق کاری، رفتن به گردش یا مسافرتی کوتاه مدت) بیامیزند، به بالاترین درجه شادی نایل می‌شوند. (۴)

۱- روان‌شناسی کمال، دوآن شولتس، ترجمه: گیتی خوشدل، تهران: نشر نو، ص ۴۹.

۲- هیجان‌ها، روبرت پلاچیک، ترجمه: محمود رمضان زاده، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ص ۱۸۷.

۳- روانشناسی شادی، مایکل آیزنک، ترجمه: خسار بیگی و مهرداد فیروزبخت، تهران: بدر، ص ۴۲ و ۱۷۹؛ انگیزش و هیجان، جان مارشال ریو، ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران: ویرایش، ص ۳۶۷.

۴- روانشناسی شادی، ص ۴۳.

ص: ۷۹

الف. عوامل اصلی**ب. دیگر عوامل**

مدت هاست که ثابت شده خوش بختی به پول و امکانات زیاد، موقعیت اجتماعی بالا، زن یا مرد بودن، برخورداری از چهره ای زیبا و... بستگی ندارد؛ چرا که اگر نگوییم بسیاری از دارندگان عوامل یاد شده، دارای گرفتاری ها و رنج های بیشتری از مردم عادی هستند، می توان گفت که از نظر شادی پایدار درونی، امتیازی بر دیگران ندارند. پس شادکامی، به چه خصوصیات و عواملی مربوط است؟ پژوهش های تجربی، بر: صفات معینی از شخصیت، شغل متناسب با مهارت ها، پیوندهای صمیمانه دوستی، و ایمان مذهبی تأکید می کنند. در میان صفات و خصلت های شخصیت، اعتماد به نفس بالا، خوش بینی، برون گرایی و احساس و باور کنترل داشتن بر خود، اهمیت بیشتری دارند. (۱)

الف. عوامل اصلی خانم الیزابت هارلوک، روان شناس معاصر، سه «میم» را عوامل اصلی شادی می داند: ۱. محبوبیت، ۲. مقبولیت؛ ۳. موفقیت. محبوبیت، یعنی دیگران را دوست داشته باشیم و دیگران نیز دوستان داشته باشند. مقبولیت، یعنی مورد پذیرش دیگران بودن و انجام دادن تعهد و مسئولیتی مشخص. موفقیت، یعنی موفق بودن در کارها، بخصوص در کار و وظیفه اصلی و داشتن انگیزه برای دستیابی به موفقیت. (۲)

ب. دیگر عوامل در زیر به مهم ترین عوامل مؤثر بر شادی اشاره می کنیم:

- ۱- آخرین راز شاد زیستن، اندرو متیوس، ترجمه: وحید افضلی راد، تهران: نیریز، ص ۱۳۷.
- ۲- «شوخی طبعی و سلامت روان»، محمود گلزاری، حدیث زندگی، پیش شماره ۲ (دفتر شادابی)، ص ۱۴.

۱. ثروت: برخی از مطالعات، به روشنی نشان داده اند که افراد ثروتمند، شادتر از مردم فقیر هستند، اگرچه همین مطالعات، نشان می دهند که داشتن ثروت نسبی (متوسط)، نسبت به ثروت زیاد، در ایجاد شادکامی، ارجحیت دارد. ۲. مذهب: پژوهش های روان شناسان غربی نشان می دهند که افراد معتقد به خدا و جهان آخرت و آموزه های کتاب مقدس، شادتر و برای زندگی، پُرانگیزه ترند. همچنین افرادی که به طور مرتب به کلیسا می روند، شادتر از کسانی هستند که به کلیسا نمی روند. (۱) این نکته، در جوامع دینی و بویژه جامعه ما، پدیده ای مشهود و دیدگاهی پذیرفته و مسلم، محسوب می شوند. ۳. سن: مطالعات قدیمی تر نشان می دهند که افراد جوان، شادتر هستند؛ اما مطالعات اخیر، تفاوتی در این که مسن ترها شادترند یا جوان ترها، نشان نمی دهند. شاید این مسئله، ناشی از این باشد که جوان ترها هم شادی ها و هم ناشادی های شدید خود را گزارش می دهند؛ اما مسن ترها تنها به بیان شادکامی های خود می پردازند. ۴. جنس: اثر جنس بر روی شادکامی، واضح تر است. زن و مرد در بهره مندی از شادکامی، متفاوت نیستند. با این حال، ابراز سرخوشی آنها متفاوت است. زنان جوان، شادتر از مردان جوان هستند؛ اما عکس آن درباره زنان و مردان مسن تر، صادق است؛ یعنی زنان مسن، ناشادتر از مردان مسن هستند. ۵. نژاد: در سیاه پوستان، شادی و شادکامی، پایین تر از سفیدپوستان است. به دلیل تبعیض نژادی موجود در نظام جهانی (بویژه جهان غرب)، شادکامی دو گروه از سیاهپوستان و سفیدپوستان، با هم نابرابر است: سیاهان تحصیل کرده و سفیدپوستان ثروتمند.

۱- .. ر.ک: آیا دین برای سلامتی شما سودمند است؟ (آثار دین بر بهداشت روان)، هارولد کوپینگ، ترجمه: بتول نجفی، تهران: پژوهشکده علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

۶. کار: شاید بیشتر از عوامل دیگر می‌توان پیش‌بینی کرد که بیکاری، ناشادی می‌آورد. اگر ما در طبقه شغلی خویش، هیچ کاری برای انجام دادن نداشته باشیم و بیکار باشیم، احساس رنج می‌کنیم و این مسئله، منجر به کاهش شدید شادکامی و شادمانگی در ما می‌شود. ۷. خانواده: برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افرادی که ازدواج کرده‌اند، نسبت به افراد مجرد، از شادابی بیشتری برخوردارند. همچنین کسانی که در خانواده از آرامش و حمایت برخوردارند، شادترند. ۸. فعالیت‌ها و پیوندهای اجتماعی: تحقیقات، حاکی از آن است که افراد «فعال» اجتماعی، در مقایسه با افراد «نسبتاً فعال»، گرایش بیشتری به شادی دارند و حضور در اجتماع، بر سطح شادی افراد، نقش مثبت و مؤثری دارد. ۹. رویدادهای زندگی: مطالعات قدیمی روان‌شناسی، نشان می‌دهد که اتفاقات زندگی، به آنچه که مردم خودشان آن را مطلوب توصیف می‌کنند (به عبارت دیگر، با اعتماد به نفسشان) ارتباط بسیاری دارد. کسانی که خودشان را دوست دارند، شادتر هستند. ۱۰. شخصیت: کسانی که روان‌رنجور هستند، از کنار آمدن با زندگی روزانه در رنج‌اند و بنا بر این، عجیب نیست که احساس شادمانی نکنند. ۱۱. نگرش مثبت: ارتباط بین شادکامی و نگرش خوش بینانه نسبت به زندگی، نقش مهمی در طراحی برنامه‌هایی دارد که برای افزایش شادکامی ارائه می‌شود. ۱۲. هوش: جالب است که افراد باهوش، معمولاً به دلیل داشتن خصوصیات شخصیتی دیگری که آنها را در موقعیت‌های اجتماعی به فعالیت‌ها می‌دارد، شاد هستند، نه به خاطر هوششان. به عنوان مثال، افراد باهوش، مخصوصاً در محیط‌هایی مانند دانشگاه، که داشتن هوش بالا ارزشمند است، شادند. ۱۳. سلامت جسمانی: داشتن سلامت، ارتباط پیچیده‌ای با شادی دارد. سلامت می‌تواند شرط لازم (اما نه کافی) برای شادی باشد. افراد سالم، اغلب

شادی آفرینی در خویش

شاد هستند؛ گرچه آن را گاه گاهی از طریق عوامل شادی زا به دست می آورند؛ اما افراد ناسالم (بیمار) به دلیل عوامل متعدّد، ناشادتر هستند. همچنین سوء تغذیه یا برنامه نامناسب غذایی یا بدخوابی و یا نداشتن تحرّک جسمی لازم می توانند به افسردگی فرد و از میان رفتن نشاط او کمک کنند. (۱)

شادی آفرینی در خویش برای افزایش شادی در افراد می توان راه هایی را پیشنهاد کرد: ۱. ایمان: مهم ترین عامل مسرت انگیز، ایمان به خداست. (۲) نداشتن نگرانی و اضطراب و رسیدن به اطمینان قلبی، اساس هر نوع شادی است و این میسر نیست، مگر با ایمان به قدرت مطلقى که سرچشمه همه نیکی هاست (پیش از این نیز به تحقیقاتی درباره نقش مذهب، اشاره کردیم). ۲. رضایت و تحمّل: امام صادق(ع) فرموده است: نشاط و شادی، در پرتو راضی بودن به رضای خدا و یقین به دست می آید و اندوه و غم، در شک و ناخشنودی از مقدّرات الهی حاصل می شود. (۳) ۳. پرهیز از گناه و نادیده گرفتن حقوق دیگران: پرهیز از گناه، در بیشتر مواقع، پرهیز از لذایذ مادی سطحی است؛ امّا برای انسان، شادی آور است؛ زیرا روح انسان به گونه ای است که گاهی از «پرهیز» و «ریاضت معقول»، سرخوش می شود. نادیده گرفتن حقوق دیگران نیز به طور قطع، موجب ناآرامی وجدان آدمی خواهد شد و سرنوشت معنوی او را به مخاطره می اندازد.

۱- روان شناسی شخصیت سالم، آبراهام مزلو، ترجمه: شیوا رویگریان، تهران: هدف، ص ۹۳.

۲- ر.ک: سوره انعام، آیه ۸۱۸۲.

۳- .. درباره عوامل مؤثر بر شادی، ر.ک: راز شاد زیستن، اندرو متیوس، ترجمه: وحید افصلی راد، تهران: نیریز، ص ۲۱۴۳؛ شادی و زندگی، ص ۲۵۲۹؛ شرع و شادی، ابوالفضل طریقه دار، قم: بوستان کتاب، ص ۳۲۵۹.

ص: ۸۳

۴. مبارزه با نگرانی‌ها: اگر انسان بتواند نگرانی‌ها و اندوه‌ها را از خود دور کند، شاد است. کسانی که دچار دلهره و نگرانی باشند، از هیچ یک از امکانات زندگی، لذتی نمی‌برند. ۵. تبسم و خنده: گرمی تبسم و خنده، کینه‌ها را از بین می‌برد و روابط انسانی را تعادل می‌بخشد. وقتی که می‌خندیم، همه چیز به نفع جسم و روح ما پیش می‌رود. حتی وقتی که انسان غمگین است، بهترین کار، این است که در برخورد با دیگران، خود را شاد نشان دهد و تبسم نماید. خنده و تبسم، حتی اگر تصنعی باشند، با آزاد کردن برخی هورمون‌ها در خون، اثر مثبتی بر سیستم عصبی ما خواهند داشت. ۶. شوخی: طبیعت انسان، شوخی را می‌پسندد و با آن شاد می‌شود؛ زیرا مزاح، برای مدتی، تصویرهای پاپی غمناک را قطع می‌کند و عناصر شادی بخش را در لایه‌های روان آدمی فرو می‌برد. ۷. بوی خوش: بوی خوش، نشاط می‌آورد. در روابط انسان‌ها با یکدیگر نیز بوی خوش، عامل فرح‌انگیز مهمی است و متقابلاً بوی بد، ناامید کننده و باعث افسردگی است. ۸. لباس‌های روشن و تنوع رنگ‌ها در محیط زندگی: رنگ روشن، شادی آفرین است و در شریعت، توجه زیادی به پوشیدن لباس‌های روشن شده است. پیامبر(ص) می‌فرماید: جامه سفید پوشید که نیکوترین رنگ هاست. (۱) همچنین پیشوایان ما از رنگ‌های متنوع (زرد، قرمز، سفید، سبز، نارنجی، مشکی و...) در لباس و کفش و ابزارهای زندگی، استفاده می‌کرده‌اند. (۲)

۱- بحار الأنوار، علامه مجلسی، ج ۷۱، ص ۱۹۵.

۲- وسائل الشیعه، شیخ حرّ عاملی، ج ۳، ص ۳۵۵.

۹. خودآرایی و محیط آرایبی: آراستگی ظاهری انسان، عامل مهمی در محبوبیت وی و جذب شدن به سوی گروه‌های اجتماعی سالم و کردارهای پسندیده است. تمیز بودن شخص و آراستگی و تمیزی محیط وی، برای خود وی و دیگران، موجب شادمانگی و آرامش و انتقال پیام‌های خوشایند است. ۱۰. تحرک جسمی و فکری روزانه: شادی، ممکن است به وسیله تغییر نگرش‌ها و یا شرایط اجتماعی دچار دگرگونی شود. عادت به یک برنامه ورزشی و مطالعاتی (مطالعه علمی همراه با تفکر و تحلیل) و گفتگوی روزانه، با هدف داشتن آمادگی جسمی و متعادل نگه داشتن دستگاہ‌ها و اندام‌های بدن و نیز فعال نگه داشتن ذهن، می‌تواند بسیار سودمند باشد. ۱۱. مثبت‌نگریستن: ایجاد نگرش مثبت در خویش از طریق: خودسازی آگاهانه و تقویت امید به آینده و به لطف خداوند، یکی از رازهای شاد زیستن است. روان‌شناسان معتقدند که خوشبینی که یک ویژگی شخصیتی به حساب می‌آید - می‌تواند شادی را افزایش دهد. خوشبینی به دیگران و به وقایع، از ویژگی‌های ثابت افراد سالم، شاد و خردمند است که هیچ وقت، آگاهی و جامع‌نگری و زیرکی را بستری برای بدبینی و سوءظن قرار نمی‌دهند. ۱۲. داشتن الگوهای خوب و متعالی: به نظر می‌رسد که مطالعه گفته‌های پیشوایان و الگوگیری از زندگی آنان و دیگر انسان‌های خوش‌بخت و موفق، بر شادابی می‌افزاید. ۱۳. رویکرد به ادبیات و هنر: ادبیات و هنر، علاوه بر تسکین‌دهنده بودن، به شکوفایی استعدادهای انسان و نیز افزایش مقبولیت وی کمک می‌کنند. به هر حال، نقش شعر خوب، موسیقی خوب، فیلم خوب و... در شادی بخشی، غیر قابل انکار است. ۱۴. بهره‌گیری متعادل از خوشی‌های زندگی: امام کاظم (ع) فرمود:

ص: ۸۵

شبانۀ روزتان را به چهار قسمت تقسیم کنید: بخشی را به کار و تلاش اختصاص دهید؛ قسمتی را به عبادت خداوند بگذرانید؛ بخشی را در کسب دانش باشید؛ بخش چهارم را در خوشی‌های حلال و پسندیده صرف کنید و از چهارمی برای سه‌تای دیگر، کمک بگیرید. (۱) ۱۵. سیر و سفر و تفریح و ورزش: امام صادق (ع) فرمود: سفر کنید تا سالم باشید. (۲) از امیر مؤمنان (ع) نیز روایت شده است که: چنان که بدن خسته می‌شود، روح نیز خسته و دل تنگ می‌گردد و هر دو به تفریح و استراحت نیاز دارند. (۳) روان‌شناسان، ورزش (و بویژه ورزش‌های گروهی) را از مهم‌ترین عوامل تعادل جسمی و روانی و از عوامل مهم دوام شادی و نشاط می‌دانند. ۱۶. حضور در جمع افراد شاد: حضور در جمع انسان‌های شاد، موقعیت‌هایی را برای شاد بودن، فراهم می‌آورد. مجالس شادی، چنانچه خردمندانه و اخلاقی برگزار شوند، بهترین وسیله برای تجربه کردن روش‌های به شادی رسیدن و نیز شاد ساختن دیگران است. ۱۷. تغذیه مناسب: پژوهش‌ها نشان داده‌اند که صبحانه مناسب و حاوی مختصری مواد قندی، سهم به‌سزایی در شادی روزانه دارد. همچنین برخی پروتئین‌های موجود در گوشت و سبوس غلات و همچنین گروه ویتامین‌های «ب»، نقش مؤثری در شادی بخشی و پیشگیری از افسردگی دارند (درست به عکس غذاهای حاوی کافئین، مثل چای و قهوه). نقش سبزیجات و میوه‌ها

۱- .. الکافی، شیخ کلینی، ج ۶ (الروضه)، کتاب اللباس و کتاب الزینه؛ جامع احادیث الشیعه، اسماعیل معزی، أبواب التجمّل و الزینه.

۲- بحار الأنوار، ج ۸، ص ۲۵۱.

۳- روضه المتّقین، محمّد تقی مجلسی، ج ۴۴، ص ۲۷۸.

شادی بخشی به دیگران

(بویژه سیب و پرتقال و زیتون) و برخی چاشنی‌ها (مثل زعفران و صبر زرد) و شیر تازه در افزایش نشاط، غیرقابل انکار است. در این زمینه می‌توان از متخصصان طب سنتی و گیاهی یا مشاوران تغذیه، استفاده کرد. ۱۸. خواب کافی: مهم نیست که چه قدر می‌خوابیم. مهم، این است که اولاً به اندازه بخوابیم و ثانیاً از بیداری مان خوب استفاده کنیم. پس لازم است که خوابمان منظم باشد و زیادی نخوابیم که تنبلی و بی مسئولیتی می‌آورد و کم نخوابیم که موجب کاهش ایمنی بدن و اختلال در فعالیت‌های بیداری می‌شود. ۱۹. امید به آینده: امام حسن (ع) فرموده است: برای دنیا چنان تلاش کن که گویا همیشه زنده‌ای، و برای آخرت، چنان مهیا شو که گویا فردا به سویش پر می‌کشی. (۱) ناامیدی، گناهی بزرگ است و از کسانی سر می‌زند که با خداوند، بیگانه‌اند و نشاط «توکل» در آنها نیست. (۲) ۲۰. آموختن مهارت‌های زندگی: آشنا بودن با روش‌های درست: برنامه‌ریزی، پول درآوردن، خرج کردن، به کار گرفتن وجدان و داشتن وجدان آسوده، ارتباط به دیگران (همسر، دوست، همکار، جنس مخالف، ارباب رجوع، و...) کاریابی و کارآفرینی، خویشتنداری و کنترل هیجان، آرامش و تمرکز حواس، خدادوستی و خداشناسی، رضایت از زندگی، خدمت به مردم و... از ضروریات زندگی انسان امروز است و می‌تواند راه‌های طولانی را کوتاه و بهره‌وری عمر را بسیار بیشتر کند و به رفع بسیاری از غم‌ها و نگرانی‌ها بینجامد.

شادی بخشی به دیگران سرّ طربناکیِ دائمیِ عارفان را در این دانسته‌اند که آنها هر روز و هر ساعت، در

۱- بحار الأنوار، ج ۴۴، ص ۱۳۹.

۲- .. درباره عوامل شادی آفرین، ر.ک: چگونه شخصیت سالم تربیاییم؟، وین دایر، ترجمه: بدر الزمان نیک سیرت، تهران: علم؛ شرع و شادی، ابوالفضل طریقه دار؛ شادی و زندگی، مهدی بهادری نژاد.

آیا باید منتظر «شادی» بود؟

پی ارتقای علمی و اخلاقی خویش و جامعه خویش اند. امروز و دیروزشان یکی نیست. از آن جا که تعلقات کمتری در دنیا دارند، سبک بارترند و گرفتاری هایشان کمتر است. دیگر انسان ها را دوست می دارند و به یاری آنها می شتابند. روابط ساده و صمیمانه ای با دیگران دارند و... خلاصه چنان روح فعال و پُرشتابی دارند که غم در آن نمی پاید. (۱) پس باید پذیرفت که شادی پایدار، آسان به دست نمی آید و شادمانگی، نتیجه یک تلاش واقعی و آگاهانه و در نتیجه، قابل انتقال به دیگران است. بدین ترتیب، باید باور داشت که شاد بودن، هنر است و شاد ساختن، هنری بزرگ تر؛ هنری که آموختنش وظیفه انسانی و اسلامی ماست. اهتمام به رفع مشکلات و رنج های دیگران، گوش شنوا داشتن و سنگ صبور دیگران شدن، صبوری در برابر ناملایمات و عدم انتقال اندوه یا خشم خویش به دیگران، شوخ طبعی، خوش رویی و خوش سخنی را می توان ساده ترین راه های شادی بخشی دانست. آراستن و پیراستن محیط کار و زندگی و نظم بخشیدن به آن، خودآرایی، خوش بو ساختن خویش و محیط خویش، ایجاد گروه های فکری و ورزشی، به راه انداختن سفرهای علمی و تفریحی، حل مشکلات فکری دیگران، و... نیز راه های ساده دیگری برای شاد ساختن دیگران اند.

آیا باید منتظر «شادی» بود؟ اساساً خلقت هستی و انسان، به گونه ای است که شادی هایی برای آدمی فراهم می آورد. بهار طرب انگیز، طلوع خورشید، صبح پُزلطافت، آبشارهای زیبا، گل های

۱- «چرا ملتی شاد نیستیم؟»، گفتگو با عبد الکریم سروش، روزنامه همشهری، ش ۲۰۷۰.

فواید شادی

رنگارنگ، ازدواج و پیوند دو انسان و بسیاری دیگر از پدیده‌های جهان، برای انسان، شادی آور و مسرت‌خیزند. برخی در پاسخ به سؤال «عوامل شادی آفرین کدام اند؟»، می‌گویند: نباید عوامل شادی آفرین را مشخص کرد؛ چون اگر به شادی بیندیشی، در واقع، شادی را از بین برده‌ای. (۱) این سخن، درست نیست؛ چون اگر انسان برای هر کاری آگاهی نسبی داشته باشد، مسلط تر می‌تواند آن کار را انجام دهد. کسانی که به دنبال کسب شادی اند، بیش از دیگران، فرصت دستیابی به آن را پیدا می‌کنند. پاسخ اکثر مردم به سؤال پیش گفته، «داشتن ثروت، شهرت و قدرت» است و از این میان، تأکید بر شادی افزایی «امکانات و ثروت»، بیش از عوامل دیگر است. با این همه، به تجربه ثابت شده است که ثروت به تنهایی، شادی نمی‌آورد. جوانه‌های شادی را باید در قلب و ذهن و نگاه انسان، جستجو کرد.

فواید شادیشادابی، حالتی درونی است که بر اندیشه‌ها و رفتار آدمی تأثیر می‌گذارد و زندگی را از خُمود و ایستایی باز می‌دارد و سبب تجدید قوا برای ادامه حرکت تکاملی می‌شود. در پرتو شادی است که انسان می‌تواند به خودسازی پردازد و در اجتماع، نقش سازنده‌ای را ایفا کند و از حالت منفعل، به حالت فعال درآید. در فواید شادی می‌توان به امید بخشیدن به آدم‌های غمگین و خسته و تهی دست و یا تسکین دردها و کاستن از رنج‌های جامعه خویش اشاره کرد. آری! با شادی، زندگی انسان، معنا می‌یابد و ناکامی و ناامیدی و ترس و نگرانی، بی‌اثر می‌شود.

رموز شادی و موفقیت / علیرضا روستایی

اشاره

رموز شادی و موفقیت علیرضا روستاییاز حُزن عرفانی که حالتی ممدوح و بیدارکننده و غفلت زداست که بگذریم، خواهیم دید که در سراسر ادبیات کهن ما، عارفان، سخن در نکوهش غم رانده اند و هر کدام از ادبا و شعرا، از راه های مختلف، در محو آن کوشیده اند و خواسته اند به گونه ای، نشاط و جوشش و شادی را در درون آدمی و در بطن جامعه، گسترش دهند. البته در مورد این که چرا با وجود این تلاش ها، در بین عامه مردم ما و حتی میان خواص، اشعار حُزن انگیز، مطلوب تر و رایج تر است، باید گفت عوامل گوناگونی مؤثر بوده اند که زمینه را برای پذیرش و رواج افکار حُزن انگیز، هموار می کردند و از آن جمله می توان به حوادث تلخ تاریخی (مانند: جنگ ها و حمله دشمنان خارجی به ایران و قتل و غارت و ویرانی شهرها و آبادی ها)، ظلم و ستم شاهان و حکمرانانی که در مقاطعی از تاریخ بر مردم، حکومت می کرده اند و تأثیر تصوّف (رواج دنیاگریزی و دنیاستیزی)، اشاره نمود.

همچنین به نظر می‌رسد که جاذبه خود اشعار هم در این زمینه بی‌تأثیر نیست؛ چرا که در ادبیات ما، اشعار غم‌انگیز، عمدتاً جوهره شعری قوی‌تر و زیبایی و جذابیت بیشتری دارند و این، شاید به هبوط انسان و سرگذشت آدمی باز گردد که از بهشت و جوار خداوند، به زیر آمده است و در غربت زندگی زمینی، گرفتار شده است و این خود، حکایت دیگری است که: بشنو از نی چون حکایت می‌کندوز جدایی‌ها شکایت می‌کند کز نیستان، تا مرا بُبریده انداز نفیرم، مرد و زن نالیده اند سینه خواهم شرحه شرحه از فراق تا بگویم شرح درد اشتیاق هر کسی کو دور ماند از اصل خویش باز جوید روزگار وصل خویش... در غم ما، روزها بی‌گاه شد روزها، با سوزها همراه شد روزها گرفت، گو رو، باک نیست! تو بمان! ای آن که جز تو پاک نیست هر که او از هم زبانی شد جدایی زبان شد، گر چه دارد صد نوا. (۱) اما به طور کلی می‌توان گفت که اکثر ادبا و سخنوران، خواسته‌اند به گونه‌ای با شعر و سخن خود، به پیکره جامعه، نسیم شادمانی بوزند و به نبرد و مقابله با غم و غصه ویرانگر بروند که گفته‌اند: خون غم بر ما حلال و خون ما بر غم حرام

۱- مثنوی معنوی، جلال‌الدین مولوی.

هر غمی کو گردد ما گردید، شد در خون خویش. (۱) و یا: شاد بودن، هنر است شاد کردن، هنری والاتر! گر به شادی تو دل های دگر باشد شاد زندگی، صحنه یکتای هنرمندی ماست! (۲) در جامعه امروز بشری، تحت تأثیر مؤلفه های عصر جدید (رشد تکنولوژی، گسترش ارتباطات، اوج گرفتن دستاوردهای علمی و فنی، سرعت گرفتن زندگی و دامنه دار شدن نواع های فکری و تردید ها)، اضطراب و ناامیدی و افسردگی، به واسطه بروز مشکلات و پیچیدگی ها و ماشینیزم و بی توجهی به معنویت (بخصوص در بین طبقه مرفه) و بیماری و گرفتاری های مادی و اقتصادی و فقر و نادانی و نابرابری (بخصوص در بین طبقه فقیر)، گریبانگیر انسان ها شده است. در چنین فضایی، هر چند از برخی ناراحتی ها و ناکامی ها و ناشادی هایی که انسان ها معمولاً با آنها مواجه می شوند، گریزی نیست، امّا در واژه های والا و خصلت های پسندیده ای چون: همدردی و همدلی و همراهی، ارزش و معنایی خاص می یابند که: بنی آدم، اعضای یک پیکرند که در آفرینش، ز یک گوهرند چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار. (۳) و:

۱- دیوان شمس، جلال الدین مولوی.

۲- ژاله اصفهانی.

۳- گلستان، سعدی.

توصیه های کلی و عمومی برای شاد زیستن

بی غمی، عیب بزرگی است، که دور از ما باد! (۱) چنین خصلت هایی است که نشانه تبلور و تجلی نوع دوستی انسان هاست. گذشته از حزن عرفانی و حوادث تلخ زندگانی که معمولاً همه گیر و همیشگی نیستند، بیشتر عمر انسان، به طور طبیعی به گونه ای می گذرد که می شود با شیوه ها و راه کارهایی، حالات و روحیات درونی را تغییر داد و تقویت کرد و آموخت که می توان ضمن استفاده از دستاوردهای بشر امروزی، به فکر تعالی نیز بود و می توان شادمان زندگی کرد (نه فقط زنده بود) که انسان ها، همان گونه می میرند که زندگی می کنند. لذا در این مقاله، سعی بر آن است تا برخی از بهترین این راه کارها، به صورت دسته بندی موضوعی، ارائه گردند.

توصیه های کلی و عمومی برای شاد زیستن وقت خود را با کسانی بگذرانیم که بتوانیم چیزهای تازه از آنها بیاموزیم. به خاطر داشته باشیم که تجربه، معلم سختگیری است؛ اول امتحان می گیرد، بعد می آموزد. برای شاد زیستن، دو راه بیشتر وجود ندارد: یا نیاز خود را کاهش دهیم، یا توان خود را افزایش دهیم. ما برای یادگیری آمده ایم و جهان، معلم ماست. اشتباه کردن آدمی، به معنای خطا کار بودن او نیست. معنای زندگی، قدردانی از همه چیز و وابستگی به هیچ چیز است. ریسک پذیر (اهل خطر کردن) باشیم و به مشکلات، به عنوان یک فرصت نگاه کنیم.

ص: ۹۳

کار ما در زندگی، بی مشکل زیستن نیست؛ با انگیزه زیستن است. ترس از خطا کردن، بزرگ ترین اشتباه است. مانعی برای موفقیت وجود ندارد. تنها مانع، تردید ما نسبت به توانایی هایمان است. فکر این که زندگی، همیشه سازگار و عادلانه با ما رفتار خواهد کرد را از ذهنمان بیرون کنیم. شجاعت، یعنی مقاومت در برابر ترس، نه نترسیدن. خود را از سه چیز، محروم نکنیم: پندار نیک، رفتار نیک، و گفتار نیک. گاهی خستگی ما ناشی از سنگینی باری که بر دوش گرفته ایم نیست؛ بلکه به دلیل طولانی بودن راهی است که در پیش گرفته ایم. باور داشته باشیم که شکست ها نیز بخشی از فهرست زندگی هستند. فرصت درس گرفتن از آنها را از دست ندهیم. زندگی را با آنچه در قلب داریم، بسنجیم، نه با آنچه در حساب بانکی داریم. هیچ چیز، کاملاً به دردنخور نیست؛ حتی ساعتی که از کار کردن افتاده باشد. بسیاری از انسان ها، عظمت زندگی فعلی شان، مدیون مشکلات گذشته شان است. برای پروانه شدن، مدتی باید در پیله ماند. به یاد داشته باشیم: زندگی سفر است، نه مقصد. اگر برای بارش باران دعا کنیم، به دنبال آن، گل و لاله نیز می روید.

توصیه به خود، در خصوص خویشتن‌شناسی

سنگ‌های درون رودخانه، یا جای پای عبورند، یا مانع گذشتن؛ این، به نگرش ما بستگی دارد. انسان‌های عاقل، به خاطر چیزهایی که ندارند، غصه نمی‌خورند؛ اما به خاطر چیزهایی که دارند، خوش‌حال و شکرگزارند. شادکامی، آن نیست که هر چه خواستیم، بتوانیم انجام دهیم؛ بلکه آن است که از هر چه انجام می‌دهیم، لذت ببریم. در ذهن خود، تصویری از آنچه می‌خواهیم باشیم، ترسیم کنیم، نه از آنچه هستیم. رنج و تلاش و شکست، آموزگاران زندگی هستند. پس همین‌الآن، دست از مطالعه بردارید و فکر کنید که: چه باید کرد؟

توصیه به خود، در خصوص خویشتن‌شناسی اگر به دنبال آرامش هستیم، به پیشامدهای زندگی، برچسب خوب و بد نزنیم. کار ما، تغییر دادن جهان نیست. ما مأمور تغییر خویشتنیم. راه حل‌ها، در درون ماست. وقتی ساعت‌ها به سختی می‌گذرند، یاد بگیریم که لحظه به لحظه، زندگی کنیم. بیاموزیم که با چشمان باز، خواب و رؤیا ببینیم. مشکل را در مقابل خود، کوچک ببینیم، نه خود را در مقابل مشکل. به یاد داشته باشیم که بعضی چیزها را باید فراموش کرد. درس‌هایی را که از تجربه‌ها می‌آموزیم، به خاطر بسپاریم، تا مجبور به تکرار آنها نشویم.

شیوه‌هایی برای برقراری ارتباط با دیگران

به خاطر داشته باشیم که وضع موجود، همیشه وضع ماندگار نیست. یاد بگیریم که به درخواست‌های غیر منطقی، همیشه جواب منفی بدهیم. از تجارب دیگران بیاموزیم؛ زیرا زندگی، آن قدر طولانی نیست که همه چیز را بتوانیم خودمان تجربه کنیم.

شیوه‌هایی برای برقراری ارتباط با دیگران دیگران را بپذیریم و پذیرفتن، یعنی عشق بی قید و شرط. در گفتن پاسخ مثبت و منفی، کمی تأمیل کنیم. هیچ‌گاه شکایت، و هرگز توجیه نکنیم. شانه‌هایمان را از دیگرانی که برای گریه کردن به آن نیاز دارند، دریغ نکنیم. اگر شخصی را تحقیر کرده ایم، از دلش در بیاوریم. انتقادپذیر باشیم. از کسانی که تحت فشار ناراحتی‌ها و مشکلات ما قرار می‌گیرند، مراقبت کنیم. بهترین کاری که می‌توانیم برای فراق انجام دهیم، آن است که یکی از آنها نباشیم. با نوشتن نامه، ارسال پیام کوتاه و یا ایمیل، از کسانی که به ما کمک کرده‌اند، تشکر کنیم. اگر می‌خواهیم هیچ‌گاه تنها نباشیم، شنونده خوبی برای مشکلات دیگران باشیم. والدین را مقصّر ندانیم. ما بالغ هستیم و مسئول زندگی خودمانیم. اگر ساختمانی می‌سازیم، مواظب باشیم که دیوارهای آن، قلب دیگران را از ما دور نسازد.

شيوه‌هایی برای برخورد شاد در روابط اجتماعی

راه‌های تقویت معنویت درونی

نگذاریم اندوه ما، شادی دیگران را بگیرد، یا شادی ما باعث ناراحتی دیگران شود.

شيوه‌هایی برای برخورد شاد در روابط اجتماعی در لحظات بحرانی، مردم به یکدیگر، نزدیک تر می شوند. پس به دور خود، دیوار نکشیم. با افرادی از فرهنگ‌های مختلف، ملاقات کنیم. اگر نیاز به پیدا کردن دوست جدید داریم، در یک باشگاه، ثبت نام کنیم. به ملاقات دوست بیمارمان برویم. حال هر دوی ما، بهتر خواهد شد. این قانون طلایی را به خاطر بسپاریم: با دیگران، به گونه‌ای رفتار کنیم که انتظار داریم با ما رفتار کنند. در هنگام کار، از غیبت کردن و قضاوت درباره دیگران، خودداری کنیم. به دیگران، در یافتن اشیای گمشده‌شان، کمک کنیم. جایی کار کنیم که برایمان ارزش قائل شوند.

راه‌های تقویت معنویت درونی لحظه‌ای مکث کنیم تا صدای زیبای اذان یا نوای کلیسا را بشنویم. در طول روز، حتماً با خداوند، راز و نیاز کنیم. تلاش کنیم، وسیله خداوند روی زمین باشیم. هر روز، صبحمان را با ستایش خداوند آغاز کنیم. هر شب، با شکرگزاری از خداوند، به رخت خواب برویم. کتاب آسمانی خود را بخوانیم و آن قسمت‌هایی را که متناسب با شرایط ماست، به خاطر بسپاریم.

شیوه های تقویت درونی روحی، جهت رسیدن به آرامش

توجه به تقویت برونی جسمی

مهم نیست که از کجا آغاز می کنیم. مهم، نقطه ای است که برای پایان آن انتخاب می کنیم. هنگامی که رفتاری هایمان را به خداوند واگذار می کنیم، آنها را پس نگیریم. برنامه منظمی برای شرکت در عبادت های جمعی داشته باشیم. از یک پرنده زخمی، محافظت کنیم.

شیوه های تقویت درونی روحی، جهت رسیدن به آرامش در خیال پردازی ها، همیشه به رؤیاهای شاد و مثبت فکر کنیم و تصوّرات باطل را از ذهن خود، دور کنیم. ذهنمان را از احساسی که به آن احتیاج نداریم، خالی کنیم. افکار مثبت را در درون خود، تقویت کنیم. درونمان را از بدبینی و نفرت و خشم و خشونت، تهی سازیم. قلب خود را پایگاه بهترین چیزها گردانیم. به آسمان آبی و کوه های استوار، خیره شویم. برای هر دوره از زندگی مان، یک انسانِ الگو انتخاب کنیم.

توجه به تقویت برونی جسمی رایج ترین روش ها برای مقابله با استرس، عبارت اند از: تمرکز، ذکر، تعمق، ورزش، پیاده روی و پناه بردن به کار، هنر و ادبیات. به دریا، صحرا یا کوه برویم. از غذاهای نشاط آور، مثل: چای گرم، شیرکاکائوی گرم، سوپ سبزی، شیرینی، شکلات، بیسکویت به شکل حیوانات، پرتقال و شربت زعفران استفاده کنیم.

روش هایی برای تغییر روحیه

محو یا تقسیم کردن دردها و رنج ها

در کلاس های رزمی و دفاع شخصی، شرکت کنیم تا اعتماد به نفس بیابیم. سبزی و میوه بخوریم که علاوه بر زیبایی، نشاط آور نیز هستند. اضطراب و ناراحتی، از مقاومت ما در برابر بیماری می کاهد. مجلات مفید و وزین را نگاه کنیم و جدیدترین مدل ها را ببینیم و سر و وضع خودمان را مناسب سن و سال و شرایط اجتماعی روزگارمان درست کنیم. هر صبح، نیم ساعت را به ورزش اختصاص دهیم.

روش هایی برای تغییر روحیه اگر خانه مان لبریز از خاطرات ناراحت کننده است، به فکر جابه جایی از آن جا باشیم. از آوازه های خوب که غذای روح اند، به جا استفاده کنیم. روی چمن ها دراز بکشیم و به ابرها نگاه کنیم. یک روز کاری را به یک ماجراجویی تبدیل کنیم. برای خود روشن کنیم که آیا فکر کردن به غم ها و دردها، حاصلی دارد یا خیر؟!

محو یا تقسیم کردن دردها و رنج ها به تقویت نیروی جسمی و روحیه خود پردازیم. در آغوش مادر و بر شانه پدرمان، گریه کنیم. یک دوست صمیمی برای درد دل کردن پیدا کنیم. در خلوت خود، با خداوند، سخن بگوییم. مشکل خود را جهت استفاده از تجربه دیگران، با افراد مورد اعتماد، مطرح کنیم.

ایجاد تغییر به کمک جستجو در گذشته

شاد شدن از راه‌های عجیب و غریب!

ایجاد تغییر به کمک جستجو در گذشته به زادگاه خود برویم و همچون یک جهانگرد، به گشت و گذار پردازیم. به یک دوست قدیمی، تلفن کنیم و درباره گذشته‌های شیرین، حرف بزنیم و بخندیم. در مورد خاطرات دوران بچگی و دبستان، با دوستان آن دوره، به گفتگو بنشینیم. زنجیر ارتباطی‌ای را که بین ما و ناراحتی‌های گذشته مان است، پاره کنیم. به جستجوی شجره نامه خانوادگی مان پردازیم.

شاد شدن از راه‌های عجیب و غریب! در مسابقه‌ای شرکت کنیم که برنده آن شویم. حتی اگر دوست نداریم بخندیم، باز هم بخندیم؛ زیرا در هنگام خندیدن، عضلات کمتری به کار می‌افتند تا وقت اخم کردن. برای کارهای خوبی که انجام داده ایم، به پشت خود بزنیم و به خود آفرین بگوییم. با یک بازیگر طنز (کمدین) از نزدیک، گفتگو کنیم. گاهی به شدت گریه کنیم، در یک غار فریاد بزنیم و با مشت و لگد، به جان بالش بیفتیم. پیام‌ها و نامه‌های غیر ضروری را کنار بگذاریم و باز نکنیم. گاهی از انجام دادن تکلیف مدرسه، شانه خالی کنیم. مسابقه‌ای ترتیب بدهیم که هر کس غذای بیشتری بخورد، برنده است.

ص: ۱۰۰

گاهی از تلاش برای حفظ آداب و رسوم و بی نظیر بودن، دست بکشیم. هنگامی که کار می‌کنیم، سوت بزنیم (البته نه هر جا). گاهی اوقات، تنبلی کنیم و رخت خواب را مرتب نکنیم. اگر می‌خواهیم گریه کنیم، روی دستمال کتان زیبا، اشک بریزیم و پس از گریستن، یک عینک آفتابی زیبا برای چشمان خود داشته باشیم. اگر ورشکست شدیم، به خرید برویم؛ حتی اگر فقط توان دیدن برای انتخاب های آینده را داشته باشیم. وقتی خوابمان نمی‌برد، کارهای بر زمین مانده را که خیلی دوست نداریم، انجام دهیم؛ صبح که بر می‌خیزیم، خوش حال خواهیم شد. احساسات منفی خود را در قالب نقاشی و کاریکاتور، بیان کنیم. یک کتاب جوک بخوانیم و یا برای خود، جوک تعریف کنیم. اگر می‌خواهیم گریه کنیم، کندن پوست پیاز، بهانه خوبی است. مشکلات شخصی شخصیت های کمدی را به یاد بیاوریم. یک بلیط قرعه کشی برای خود بخریم. حداقل به این بهانه، منتظر یک موفقیت احتمالی خواهیم بود. گاهی برای خودمان در دسر درست کنیم این کار، ممکن است نتایج خوبی داشته باشد. چهار کار در روز انجام دهیم: آواز بخوانیم، بخندیم، کار کنیم و تفریح کنیم. به قهرمانان داستان ها نگاه کنیم. تصور کنیم که اگر جای ما بودند، چه کار می‌کردند؟

کسب شادی، با ایجاد تغییرات فیزیکی در پیرامون خود

تأثیر نیکی و گذشت در ایجاد شادکامی

گاهی با نخوردن گوشت قرمز، قلب خود و همچنین قلب گاوها و گوسفندها را شاد کنیم. خوردنی های مورد علاقه مان را برای شب های بی خوابی، زیر تخت خود پنهان کنیم. با حیوانات، بازی و صحبت کنیم. اگر نمی خواهیم تنها بمانیم، دقایقی را با خودمان بگذرانیم و هر روز به آن اضافه کنیم. حتی اگر هنگام رانندگی، از مسیر خارج شدیم، از چیزی که در حال اتفاق افتادن است، لذت ببریم. خشم ها و غصه ها را بر سر کیسه بوکس تخلیه کنیم.

کسب شادی، با ایجاد تغییرات فیزیکی در پیرامون خود با این که دوست نداریم دکوراسیون منزل را تغییر دهیم، اما حتماً این کار را بکنیم؛ پس از آن، حتماً خوش حال خواهیم شد. گل های گل خانه منزل خود را به محیط کار خود ببریم تا احساس دل تنگی برای منزل نکنیم. میز و دیوارهای دفتر کارمان را با اشیا و عکس هایی که دوست داریم، تزئین کنیم.

تأثیر نیکی و گذشت در ایجاد شادکامی کسانی را که به ما بدی کرده اند، ببخشیم؛ اما نامشان را فراموش نکنیم. عشق ورزی دور از تنفر، کلید شاد زیستن است.

کسب شادکامی با ایجاد خودباوری و اعتماد به نفس

گاهی از مسیر خود، خارج شویم تا برای دیگران مفید باشیم. قلبمان را از کینه و نفرت و بدبینی نسبت به دیگران پاک کنیم. به خاطر بسپاریم که بهترین انتقام، بخشش است. هنگامی که برف می آید، راه همسایه پیرمان را پارو کنیم.

کسب شادکامی با ایجاد خودباوری و اعتماد به نفس یاد بگیریم از «با خود بودن»، لذت ببریم و دیگر احساس تنهایی نکنیم. با دست کشیدن از یک عادت، عزت نفس خود را بالا ببریم. با چشمان خود به آینه نگاه کنیم و عشق و عزت را نثار خود کنیم. اگر بدنمان زخم شده است، از چسب های رنگی استفاده کنیم. شکست، موفقیت است؛ به شرطی که از آن بیاموزیم. حتی از دردناک ترین روزها و لحظه ها هم می شود لذت بُرد. برای عبورِ راحت از دامنه و صخره ها، باید به قلّه نگریست. هر چه قدر موانع و مشکلات سخت تر باشند، انسان، پس از چیره شدن بر آنها، به همان اندازه، قوی تر می شود.

منابع: ۱. ۲۰۰۲ راه برای شاد زیستن، سیدنی هینس، مترجم: ساناز مالک نژاد و پریسا غفاری، تهران: جاجرمی، ۱۳۸۱. ۲. آخرین راز شاد زیستن، اندرو متیوس، مترجم: وحید افضلی راد، تهران: نیریز، ۱۳۷۹. ۳. راز شاد زیستن، اندرو متیوس، مترجم: وحید افضلی راد، تهران: نیریز، ۱۳۸۱.

ص: ۱۰۳

شوخ طبعی و سلامت روان / دکتر محمود گلزاری**اشاره****به دنبال شادکامی (Happiness)**

شوخ طبعی و سلامت روان دکتر محمود گلزاری به دنبال شادکامی (Happiness) دیوید ماپرز، نویسنده کتاب به دنبال شادکامی؛ چه کسی شاد است؟ و چرا؟، شادکامی را چنین تعریف می‌کند: «حسّ خوشی؛ احساس این که زندگی، در کل، به خوبی و خوشی ادامه می‌یابد». او می‌نویسد که این احساس، از طریق رسیدن به چیزهای خیلی زیاد و برجسته به دست نمی‌آید؛ بلکه لذت‌های کوچک، بیشتر می‌توانند ما را شادمان سازند. مطالعات و پژوهش‌های روان‌شناسان در سال‌های اخیر، نشان می‌دهند که اگر مردم، عوامل شادکامی نسبتاً پایدار (مانند همسر یا دوستانی مهربان و حمایت‌کننده، شغلی سالم و سازنده، برنامه تفریحی لذت‌بخش و منظم) را با شادی‌های کوچک و گذرا (نظیر: گرفتن نمره خوب یا تشویق کاری، رفتن به گردش یا مسافرتی کوتاه مدت) بیامیزند، به بالاترین درجه شادکامی (رضایت از زندگی) نائل می‌شوند.

شوخی طبیعی و سلامت روان

مدت‌هاست که ثابت شده خوش‌بختی به پول و امکانات زیاد، موقعیت اجتماعی بالا، زن یا مرد بودن، از نژاد خاص بودن، برخورداری از چهره‌ای زیبا و... بستگی ندارد؛ چرا که اگر نگوئیم بسیاری از دارندگان عوامل یاد شده، دارای گرفتاری‌ها و رنج‌های فراوان‌تری از مردم عادی هستند، می‌توان گفت که از نظر شادی پایدار و درونی، امتیازی بر دیگران ندارند. پس شادکامی، به چه خصوصیات و عواملی مربوط است؟ پژوهش‌های تجربی، بر: صفات معینی از شخصیت، شغل متناسب با مهارت‌ها، پیوندهای صمیمانه دوستی، و ایمان مذهبی تأکید می‌کنند. در میان صفات و ویژگی‌های شخصیت، اعتماد به نفس بالا، خوش‌بینی، برون‌گرایی و احساس و باور کنترل داشتن بر خود، اهمیت بیشتری دارند. شادی، تنها یک حالت روانی یا ذهنی نیست؛ بلکه دقیقاً به وضعیت مغز نیز ارتباط دارد. دانشمندان عصب‌شناس، پی برده‌اند که ترکیبات شیمیایی و کارکرد مغز کسانی که دارای خلق شاد، افسرده، خشمگین و... هستند، با هم تفاوت دارد. شادکامی، هم در زنان و هم در مردان، به منطقه جلویی قشر مخ، مربوط می‌شود؛ گرچه در حالت غمگینی، وسعت این منطقه مغزی در زنان، بیشتر از مردان است. شادکامی، علاوه بر تغییراتی که در قسمت‌های شیمیایی مغز ایجاد می‌کند، بر کارکرد آن نیز تأثیر می‌گذارد. در یک آزمایش، معلوم شد که تفاوت افراد در پردازش اطلاعاتی که در زمینه نامیدن و تشخیص کلمات به آنها داده شده است، به میزان حالات شادی آنها بستگی دارد.

شوخی طبیعی و سلامت روان‌روان‌شناسان نامدار، آن‌گاه که درباره سلامت روان بحث می‌کنند، شوخی طبیعی را

ص: ۱۰۵

یکی از ویژگی‌های مهم افراد سالم می‌شمرند. برای نمونه، به دیدگاه آبراهام مزلو (۱۹۰۸ - ۱۹۷۰م)، روان‌شناس معروف معاصر، اشاره می‌کنیم. مزلو، نیازهای اساسی انسان را به صورت سلسله‌مراتبی از پایین به بالا، مطابق شکل زیر تعریف کرده است:

M۲۶۳۰_T۱_File_۱۷۹۳۴۴۱

این سلسله‌مراتب را می‌توان همچون نردبانی پنداشت که همه ما پیش از رفتن به پله دوم آن، باید پای خود را روی پله اول بگذاریم و پیش از رفتن به پله سوم، باید پایمان را روی پله دوم قرار دهیم و همین‌طور تا بالاترین پله. به عبارت دیگر، شرط دست یافتن به عالی‌ترین نیازها (یعنی خودشکوفایی)، ارضای نیازهای پایین‌تر است. خودشکوفایی (یا: تحقق خود) را می‌توان بالاترین مرتبه کمال دانست. کسانی که به این مرتبه برسند (یعنی آنها که نیازشان شکوفا کردن تمام استعدادهای خدادادشان است)، طبق طرح مزلو، نیازهای سطوح پایین‌ترشان

ص: ۱۰۶

(یعنی نیازهای جسمانی، ایمنی، محبت، احترام، دانستن و زیبایی) را برآورده ساخته اند. آنها روان رنجور و درمانده نیستند و از بلوغ، پختگی، سلامت و آرامش برخوردارند و می دانند که کیستند و به کجا می روند. مزلو، ویژگی های زیر را مهم ترین خصوصیات خواستاران خود شکوفایی می داند: ۱. ادراک صحیح واقعیت؛ ۲. پذیرش کلی طبیعت، دیگران و خویشتن؛ ۳. خودانگیزگی، سادگی و طبیعی بودن؛ ۴. توجه به مسائل بیرون از خویشتن، وظیفه شناسی و فداکاری؛ ۵. نیاز به خلوت و استقلال؛ ۶. واکنش مستقل و متکی بودن به انگیزه های درونی؛ ۷. تازگی مداوم تجربه های زندگی؛ ۸. تجربه های عارفانه؛ ۹. نوع دوستی و احساس همدلی با جامعه انسانی؛ ۱۰. داشتن روابط متقابل با دیگران؛ ۱۱. اهمیت دادن به هدف، بیش از وسیله و قدرت تشخیص خیر از شر؛ ۱۲. شکیبایی، بردباری و مردم گرایی؛ ۱۳. حس طنز و شوخی مهربانانه؛ ۱۴. آفرینندگی و ابتکار؛ ۱۵. مقاومت در برابر فرهنگ پذیری و فشارهای اجتماعی. مزلو، معتقد است که شوخ طبعی افراد کاملاً سالم، با شوخی کردن و خندیدن افراد عادی تفاوت دارد.

ص: ۱۰۷

اشخاصی که از سلامت روان کمتری برخوردارند، به سه گونه شوخی می‌خندند: یک. شوخی خصمانه که لازمه اش آزار کسی است؛ دو. شوخی برتری طلبانه که به تحقیر شخص یا گروهی دیگر می‌پردازد؛ سه. شوخی عصیان در برابر قدرت که نشانه های ضعف و وقاحت را با خود دارد. شوخی خواستاران خودشکوفایی، در عین این که فیلسوفانه است و به کل انسان ها باز می‌گردد (نه به یک فرد خاص)، غالباً طنزی است آموزنده و علاوه بر خندانند، نکته ای نیز در آن هست؛ طنزی است اندیشمندانه که به جای خنده بلند، سرتکان دادن و تبسمی حاکی از فهم و ادراک را در پی خود می‌آورد. این گونه طنز، تنها مورد تحسین کسانی قرار می‌گیرد که به همان پایه، از سلامت روان برخوردار باشند. پژوهش های اخیر، ثابت کرده است که شوخی های سالم، یکی از بهترین راه های مقابله با فشارهای زندگی است. خنده، بر فعالیت سازنده قلب می‌افزاید، امواج مغزی را نظم می‌بخشد، دریچه های تنفسی را اصلاح می‌کند و ادراک از درد را کاهش می‌دهد. شوخی و خنده ای که از انگیزه های سالم بر می‌خیزد، تراوش هورمون های مربوط به فشار روانی را کم می‌کند و توان سیستم ایمنی بدن را بالا می‌برد. از این رو، حتی در بیماری های وخیم و مهلک، شوخ طبعی کمک می‌کند تا بیمار، با شادی و آرامش بیشتری زندگی خود را سپری کند. بذله گویی، خندیدن و خندانند، راه های مثبتی برای ابراز هیجان های خوشایند، و نیز عوامل مؤثری برای غلبه بر ترس و تردیدها هستند. با شوخ طبعی متعادل و درست، می‌توان با دیگران پیوند دوستی برقرار کرد و از شعله ور شدن زبانه خشم، جلوگیری نمود؛ چرا که غیر ممکن است خنده و خشم را با هم

ص: ۱۰۸

طرح سه میمی شادی!

بیامیزیم و در حال بذله گویی، بر سر کسی فریاد بکشیم! حال که مزاح و خنده تا این اندازه بر سلامت روان، تأثیر مثبت دارند، بیا بید به استقبال این داروهای رایگان برویم و با سهم کردن دوستان و آشنایان در موضوعات خنده آور، شادی خود را چند برابر کنیم.

طرح سه میمی شادی! خانم الیزابت هارلوک، روان شناس معاصر، سه «میم» را عوامل اصلی شادی می داند: ۱. محبوبیت؛ ۲. مقبولیت؛ ۳. موفقیت. محبوبیت، یعنی دیگران را دوست داشته باشیم و دوستان داشته باشند. مقبولیت، یعنی مورد پذیرش دیگران بودن و انجام دادن تعهد و مسئولیتی مشخص. موفقیت، یعنی موفق بودن در کارها، بخصوص در کار و وظیفه اصلی، و داشتن انگیزه موفقیت.

منابع: ۱. روان شناسی کمال، دوآن شولتس، ترجمه: گیتی خوشدل، تهران: نشر نو، ۱۳۶۲ ش. ۲. Atkinson, R, L etal. "Hilgad's Intrroduction to Psychology" th editon, ۲۰۰۰, Harcourt college Publishers, U.S.A
۳. Hales, Dianne' "An Invitation to Health" ۸th, ۱۹۹۹, IT P,u.S.A ۴. "Personality
".!Development

ص: ۱۰۹

شوقی و شادابی / محمد هادی خالقی**اشاره****شادی بخشی**

شوقی و شادابیمحمد هادی خالقیروزی پیامبر خدا با گروهی از مردم، درباره بهشت سخن می گفت. در میانه سخن فرمود: «پیر زنان را هرگز به بهشت، راهی نیست». صدای عمه پیر پیامبر بلند شد که: «ای پیامبر خدا! چگونه خداوند عادل مهربان به چنین ستمی رضا می دهد؟». پیامبر (ص) لبخندی زد و فرمود: اندوه به دل راه مده! چرا که خداوند، پیران مؤمن را نخست جوان خواهد ساخت و آن گاه به بهشت، میهمان خواهد کرد. لبخند بر لب حاضران نشست. (۱)

شادی بخشیانندوه و افسردگی را محصول توقف و محبوس ماندن روح، قطع داد و ستدهای فکری عاطفی، و فزونی وابستگی ها و مشغله ها

۱- تنبیه الخواطر، ورام حمدانی، ج ۱، ص ۱۱۲.

ص: ۱۱۰

شمرده اند. غم، بی زحمت و به رایگان به دست می آید؛ اما شادی، رایگان نیست و برای کسب آن باید کوشش کرد. (۱) برای شاد کردن انسان اندوهگین نیز باید روح او را از حالت رکود بیرون آورد؛ جریان های فکری روحی او را شتاب بخشید؛ و او را تا جای ممکن، سبک بار کرد. شاید بر همین اساس است که از «شادابی» به عنوان نخستین اثر و فایده «ایمان مذهبی» یاد کرده اند. (۲) ستر طربناکی دائمی عارفان و اولیای خدا را در این دانسته اند که آنها هر روز و هر ساعت، در پی ارتقای علمی و اخلاقی خویش و جامعه خویش اند؛ امروز و دیروزشان یکی نیست؛ از آن جا که تعلقات کمتری در دنیا دارند، سبک بارترند و گرفتاری هایشان کمتر است؛ دیگر انسان ها را دوست می دارند، پس به یاری آنها می شتابند؛ روابط ساده و صمیمانه ای با دیگران دارند و... خلاصه: چنان روح فعال و پرشتابی دارند که غم در آن نمی پاید و چون خاشاکی در دست موج، خواهد گذشت. (۳) پس باید پذیرفت که شادی پایدار، آسان به دست نمی آید و شادمانگی، نتیجه یک تلاش واقعی و آگاهانه است. بدین ترتیب، شاد بودن، هنر است و شاد ساختن، هنری بزرگ تر؛ هنری که آموختنش وظیفه انسانی و اسلامی ماست. (۴)

۱- ر.ک: راز شاد زیستن، اندرو متیوس، مترجم: وحید افضلی راد، تهران: نیریز، ص ۲۱.

۲- ر.ک: انسان و ایمان، مرتضی مطهری، قم: صدرا، ص ۴۷ (فواید ایمان).

۳- .. ر.ک: «چرا ملتی شاد نیستیم؟» (گفتگو با عبد الکریم سروش)، همشهری، شماره ۲۰۷۰ (۲۱/۸/۱۳۷۸)؛ با پیر بلخ، محمدجعفر مصفا، تهران: گفتار، ص ۱۳۹.

۴- ر.ک: انسانیت از دیدگاه اسلام، جواد مصطفوی، مشهد: دانشگاه فردوسی، ص ۶۱.

ص: ۱۱۱

شوخی

در گفتار و رفتار بزرگان

شوخی‌شوخی، سخنی است که لب‌های شنونده را به لبخند باز کند و خنده هر چه قدر هم کم رنگ باشد، حتی نیم‌خند و حتی خیال‌خنده، شگفتی مطبوعی به روح انسان می‌بخشد که غالباً با آرامش اعصاب و سبکی ذهن، همراه است. (۱) شوخ طبعی، خوش رویی و خوش سخنی را می‌توان ساده‌ترین راه‌های شادی بخشی دانست. شوخی، روح‌ها را شادمانه می‌کند و با آفرینش لبخند، انسان و محیط را شادابی و خرمی می‌بخشد و کیست که شادی را نخواهد و در جستجوی نشاط و تازگی نباشد؟ امام علی (ع) می‌فرماید: شادمانی، گشایش خاطر می‌آورد. (۲) اوقات شادی، غنیمت است. (۳) و هر که شادی اش اندک باشد، آسایش او در مرگ خواهد بود. (۴)

در گفتار و رفتار بزرگان پیامبر گرامی اسلام که اسوه نیکوی امت است و مبعوث شده است تا فضایل اخلاقی را کمال بخشد، با مردم، شوخی می‌کرد تا آنها را شاد کند (۵) و می‌فرمود:

- ۱- .. درباره تعریف شوخی و ماهیت خنده، ر.ک: تاریخ طنز و شوخ طبعی در ایران و جهان اسلامی، علی اصغر حلبی، تهران: بهبهانی، فصل‌های اول و چهارم. مزاح، طنز، فکاهه، مطایبه و جوک نیز همان شوخی‌اند.
- ۲- غرر الحکم، عبدالواحد آمدی، ح ۲۰۲۳.
- ۳- همان، ح ۱۰۸۴.
- ۴- بحار الأنوار، علامه مجلسی، ج ۷۸، ص ۱۲.
- ۵- الکافی، شیخ کلینی، ج ۲، ص ۶۶۳.

ص: ۱۱۲

مؤمن، شوخ و شاداب است و منافق، احمو و عصبی مزاج. (۱) هر که مؤمنی را شاد کند، مرا شاد کرده، و هر که مرا شاد کند، خدا را شاد کرده است. (۲) هر که مؤمنی را اندوهگین سازد و سپس [برای جبران این خطا] جهان را به او ببخشد، این، موجب بخشودگی گناهش نخواهد بود. (۳) یاران پیامبر (ص) می گویند: او بیشتر وقت ها لبخند بر لب داشت؛ نرم خوترین و شاداب ترین و گشاده روترین مردم بود؛ هرگاه یارانش شعری می خواندند و می خندیدند، او هم لبخند می زد؛ بی صدا می خندید؛ گاهی در حال خنده، دندان های آسیایش آشکار می شدند؛ (۴) امّا همیشه یادآوری می کرد که خنده زیاد، قلب را می میراند. (۵) امام علی (ع)، جوان مرد اسلام و قهرمان عرصه های خطر، شوخ طبع بود و با مردم، بویژه در شرایط سختی و خستگی، مزاح می کرد، تا آن جا که مخالفان وی، همین اخلاق او را بهانه کردند تا از حکومت، محروم سازند. (۶) امام صادق (ع) در این موضوع، فرموده است: هیچ مؤمنی نیست که شوخی در طبع او نباشد (۷) و شوخ طبعی، بخشی از

۱- تُحَفُّ الْعُقُولُ، ابن شعبه حرّانی، ص ۴۹.

۲- الکافی، ج ۲، ص ۱۸۸، ۱۸۹ و ۱۹۵.

۳- بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۱۵۰.

۴- .. ر.ک: راه روشن (ترجمه «المحجّه البيضاء» فیض کاشانی)، محمّد رضا عطایی، مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی؛ سیره معصومان، علی حجّتی کرمانی، ج ۱ (ترجمه مجلّد اولّ أعیان الشیعه، سیّد محسن امین)، تهران: سروش؛ ضحک النبی (ص) و بکائه و مزاحه، احمد مصطفی الطهطاوی، قاهره: دار الفضیله.

۵- عیون الأخبار، ابن قتیبه دینوری، ص ۳۳۵.

۶- شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج ۱، ص ۱۸۶ و ج ۶، ص ۳۲۸؛ نهج البلاغه، خطبه ۸۳.

۷- الکافی، ج ۲، ص ۶۶۳.

ص: ۱۱۳

قالب های شوخی

حُسن خلق است. (۱) هر مسلمانی که در برخورد با برادر مسلمان خویش، او را شاد کند، خدا را شاد کرده است. (۲) راغب اصفهانی (ادیب و طنزنویس قرن ششم هجری) می گوید: مردم اگر شوخ طبعی نکنند، گویی در زندان اند (۳) آناتول فرانس (طنزنویس نام آور فرانسه در آغاز قرن بیستم میلادی) عقیده دارد که: فرزندان آدم، از دو نعمت برخوردارند که بدون آن دو، روزگارشان جهنم می شد: اول، شوخ طبعی و دوم، مهربانی. (۴)

قالب های شوخیشوخ طبعان روزگار، هنر خویش را در شادی آفرینی، به شکل های گوناگون آشکار ساخته اند. شوخی، گاهی زبانی و گفتاری است که شنیدن آن (مثلاً از یک دوست) یا شنیدن مبادله آن بین دو تن دیگر (مثلاً از رادیو)، اندوه را از دل ما می بَرَد. گاه نیز در مطالعه یک نوشته، شوخ طبعی نویسنده ای، ما را به تبسم و امید دارد. طنزها و لطیفه های مجلات و حکایت های فُکاهی شعر و نثر کتاب ها از این گونه اند. برخی دیگر از شوخی ها تصویری و نمایشی اند، مانند: فیلم ها و نمایش های کمدی در سینما و تئاتر و تلویزیون، کاریکاتورهای مطبوعات، و... این نوع،

۱- همان جا.

۲- الکافی، ج ۲، ص ۱۹۲.

۳- محاضرات الأدباء، راغب اصفهانی، ج ۱، ص ۲۸۲.

۴- تاریخ طنز و شوخ طبعی، ص ۱.

مرزهای شوخی

ممکن است با شوخیِ گفتاری ترکیب شود یا مستقل از آن باشد، مثل طنزهای تصویری بدون گفتار (پانتومیم)، میان پرده‌های کارتونی و کمدی‌های صامت. می‌بینیم که لبخندسازی در جامعه و اندوه‌زدایی از دل و جان انسان‌ها، روش‌های بسیار متنوعی دارد که شادی‌آفرینان عصرها و نسل‌ها، به فراخور استعداد و توانایی و ذوق، طبع خویش را در آنها آزموده‌اند. بدین ترتیب است که ادبیات و هنر ملت‌ها، آکنده از شوخی‌هاست.

مرزهای شوخیشوخی، ممکن است مثل هر گفتار یا رفتار دیگری، از اعتدال خارج شود و به عملی غیر اخلاقی بدل گردد. به عنوان نمونه، ممکن است به سبک‌سری، بی‌شرمی و گستاخی بیامیزد که در این حالت، «هزل» نامیده می‌شود و یا به تحقیر و بدگویی و ناسزا آمیخته گردد که آن را «هجو» می‌خوانند. خردمندان و بزرگان دین و اخلاق، این هر دو صورت را ناشایست شمرده‌اند. همچنین، گاه اتفاق می‌افتد که همان شوخی لطیف و شادی‌بخش هم از حد خارج می‌شود و به بیهودگی یا زیاده‌روی می‌انجامد که در این صورت نیز کاری ناپسند خواهد بود. یکی از صحابی‌ان از پیامبر خدا(ص) پرسید: «آیا در این که با دوستان خود شوخی می‌کنیم و می‌خندیم، اشکالی هست؟». پیامبر(ص) فرمود: اگر سخن ناشایستی در میان نباشد، اشکالی ندارد. (۱) هم ایشان در جای دیگر می‌فرماید: من شوخی می‌کنم؛ اما جز حق نمی‌گویم. (۲)

۱- الکافی، ج ۲، ص ۶۶۳.

۲- شرح نهج البلاغه، ج ۶، ص ۳۳۰.

ص: ۱۱۵

امامان بزرگوار ما نیز در سخنان خود، به خوبی، مرزهای شوخی را نشان داده اند: هر که مسخرگی بر او چیره آید، خردش تباه می شود. (۱) دروغ را ترک گویند؛ چه شوخی اش را و چه جدی اش را. (۲) خداوند، کسی را که در میان جمعی شوخی و بذله گویی می کند، دوست دارد، به شرط آن که ناسزایی در سخنش نباشد. (۳) شادی، سه مرز دارد: وفاداری، رعایت حقوق مردم و هشیاری در سختی ها. (۴) پیشوایان ما بارها تذکر داده اند که: شوخی زیاد، آبرو، وقار، و احترام اجتماعی انسان را می برد (۵) و برای انسان، دشمن می تراشد. (۶) زیاده روی در شوخی، حماقت است. (۷) انسان کامل، کسی است که جدی اش از شوخی اش بیشتر باشد. (۸) همچنین سفارش نموده اند که بکوشیم شادی ما در دنیا هرگز به قیمت از دست دادن سعادت آخرت نباشد. (۹) سرمستی از گناه، به بدبختی و نابودی می انجامد. (۱۰)

- ۱- الکافی، ج ۲، ص ۶۶۳.
- ۲- غرر الحکم، ح ۸۴۲۹.
- ۳- بحار الأنوار، ج ۷۲، ص ۲۳۵.
- ۴- تحف العقول، ص ۳۲۳.
- ۵- الکافی، ج ۲، ص ۶۶۵.
- ۶- غرر الحکم، ح ۷۱۲۶ و ۸۹۳۰.
- ۷- همان، ح ۱۱۸۴.
- ۸- همان، ح ۲۱۹۷.
- ۹- شرح نهج البلاغه، ج ۱۵، ص ۱۴۰.
- ۱۰- غرر الحکم، ح ۵۲۸۱.

انگیزه های شوخ طبعان

انگیزه های شوخ طبعانگرچه مردم، از بابت فراموشی غصه ها و غم ها، پیوسته خود را وامیدار ظرافت ها و لطیفه گویی های طنزنویسان و بذله گویان روزگار دانسته اند و می دانند، اما کمتر کسی به فکر یافتن ریشه و انگیزه شوخ طبعی در این گونه افراد بوده است. با یک تحقیق ابتدایی شاید بتوان گفت که این جماعت، با یکی از علت ها و انگیزه های زیر، به لطیفه گویی و فکاهه پردازی روی کرده اند: شاید مقصودشان شاد کردن آدم های غمگین و خسته و تهنی دست یا امید بخشیدن به آنهاست! شاید راه بهتری برای تسکین دردها و کاستن از رنج های جامعه خویش نیافته اند! شاید هدفشان ساده کردن سخنان دشوار و آگاهی دادن به مردم و آموزش نکته های اخلاقی است! شاید از زیبایی پیچیدن یک مطلب کاملاً جدی در پوشش یک شوخی ساده (که کاری است بس دشوار)، لذت می برند! شاید قصد بر ملا کردن زشتی ها و رسوا کردن بدکاران را دارند! شاید تحقیر متکبران و زورمندان را هدف گرفته اند! شاید نیتشان، انتقاد اجتماعی و تذکر دادن به طبقات مختلف جامعه است که خود را اصلاح کنند! شاید با این سلاح، به دفاع از فرهنگ، آیین، قوم، زبان و یا سرزمین خود برخاسته اند! و چند «شاید» دیگر...؛ اما باید دانست که شوخ طبعان (بویژه نوابغ آنها) پیوسته در محیط و جامعه خود، تأثیر گذار بوده اند و بسا که در مسیر روشنگری و

ص: ۱۱۷

شوخی طبعان روزگار

نمونه شوخی‌ها

خدمت انسانی خویش، ستم دیده و محرومیت کشیده اند. اینان در هر حال و با هر انگیزه، روح ملت‌ها را شاد ساخته اند و آرامش و امید را میهمان دل‌های مردم خویش نموده اند. آیا این، خدمت کوچکی است؟

شوخی طبعان روزگار بنده گویان، لطیفه نویسان، فکاهی سرایان، طنزپردازان، گم‌دی سازان، کودن نمایان، مزاحان، و ظریفان حاضر جواب، همگی در صف شوخی طبعان روزگار جای دارند. بدین ترتیب، جُحی (م ۱۶۰ ق)، بُهلول (صحابی امام صادق)، جاحظ بصری (م ۲۵۵ ق)، ابو العلاء مَعْرَى (م ۴۴۹ ق)، راغب اصفهانی (م ۵۰۲ ق)، ملا نصرالدین (ق ۸ ق)، مازک توآین (امریکایی/م ۱۹۱۰ م)، جرج برنارد شاو (ایرلندی/م ۱۹۵۰ م)، چارلی چاپلین (انگلیسی/م ۱۹۷۷ م)، اشرف الدین قزوینی یا نسیم شمال (شاعر عصر مشروطه) ناجی العلی (کاریکاتوریست شهید فلسطینی)، ابوالقاسم حالت (م ۱۳۷۳ ش)، کیومرث صابری معروف به گل آقا (م ۱۳۸۳ ش)، عمران صلاحی (م ۱۳۸۵ ش) و... در شمار شوخی طبعان خواهند بود. (۱)

نمونه شوخی‌ها (۲) عبید زاکانی در رساله دلگشا آورده است: شیطان را پرسیدند که کدام طایفه را دوست تر داری؟ گفت: «دلّالان را». گفتند: چرا؟ گفت: «از بهر آن که من به سخن دروغ از ایشان خرسند بودم، ایشان سوگند دروغ را نیز بدان افزودند». زن طلّخک، فرزندی زایید. سلطان محمود، او را پرسید که چه زاده است.

۱- برای آگاهی بیشتر، ر.ک: تاریخ طنز و شوخی طبعی، فصل سوم.

۲- همه موارد، با اندکی تلخیص و تغییر لفظی آمده اند.

گفت: «از درویشان، چه زاید؟ پسری یا دختری». محمود گفت: «مگر از بزرگان، چه زاید؟». گفت: «ای سلطان! چیزی زاید بی هنجار گوی و خانه برانداز!». فخرالدین علی صفی در لطائف الطوائف می نویسد: طیبی را دیدند که هر گاه به گورستان رسیدی، ردا بر سر کشیدی. از سبب آن پرسیدند. گفت: «از مردگان این گورستان، شرم دارم؛ زیرا بر هر که می گذرم، شربت من خورده است و در هر که می نگرم، از شربت من مرده است!». در گلستان سعدی می خوانیم: توانگرزاده ای بر سر گور پدر، با درویش بچه ای می گفت: «تربت پدر من، فرش مرمین است و کتیبه ای رنگین دارد و خشت های زرین بر آن نهاده ام. گور پدر تو چه دارد؟ دو خشت فراهم آورده و دو مشت خاک بر آن پاشیده اید!». پسر درویش گفت: «تا پدر تو زیر آن سنگ های گران برخود بچنبد، پدر من به بهشت رسیده باشد!». در کتاب زندگی و افکار برنارد شاو (نوشته مهرداد مهرین) آمده است: نویسنده جوان و پرشوری به شاو گفت: «آقای شاو عزیز! من خیلی تأسف می خورم وقتی می بینم نویسنده بزرگی مثل شما، برای پول می نویسد. من یکی، جز برای شخصیت و اعتبارم نمی نویسم». شاو با لحنی جدی پاسخ داد: «بله دوست من! همه ما به خاطر چیزهایی که نداریم می نویسیم!». از دفتر «شوخ طبعی ها» در مجموعه فرهنگ جبهه (به کوشش: سید مهدی فهیمی) نیز این قطعه را برای شما برگزیده ام: اُسرای عراقی را از خط آورده بودند عقب. یکی از برادران عرب زبان خوزستانی داشت به عربی برای آنها سخنرانی می کرد. بچه ها هم تک و توک، از روی ناراحتی، عباراتی را به فارسی می گفتند تا او به عربی برگرداند. مثلاً یکی

ص: ۱۱۹

می گفت: «بگو خیلی نامردید!». یکی دیگر می گفت: «برادر! بگو ما الآن می توانیم همین جا حساب شما را برسیم؛ اما این کار را نمی کنیم». دیگری می گفت: «بگو هر چی تیر داشتید، انداختید و بعد هم: انا دخیل! حالا هم می روید کمپ و برای خودتان می خورید و می خوابید و گنده می شوید و می گوئید: قربان اسلام بروم با این پاسدارهایش!». در این میان، یکی از برادران بسیجی که زبانش کمی می گرفت، بلند شد و گفت: «برادر! به ای... اینا بگو: پس شُ شما کی می خواند آدم ب...ب...ب... شید؟ پینوکیو (۱) آ... آدم شد!». همه زدند زیر خنده و عراقی ها به هم نگاه می کردند و طبعاً نمی فهمیدند قضیه چیست. سخنران که پسرِ جاافتاده ای بود، لبخندی زد و گفت: «ولش کن. خوبی نداره. نمی گم بهشون».

۱- .. پینوکیو، قهرمان چوبی سریالی کارتونی و کودکانه است که در نهایت، پس از یک دوره نافرمانی، به کارهای خوب، روی می آورد و فرشته مهربان، او را به انسانی واقعی تبدیل می کند.

ص: ۱۲۰

..

عناصر شادی آفرین در فرهنگ ها/ حمید عابدی

اشاره

عناصر شادی آفرین در فرهنگ هاحمید عابدیشادی و شادکامی، پدیده ای است که کمابیش در زندگی بیشتر مردم دیده می شود، امّا تمام مردم دنیا، به یک اندازه، شاد نیستند؛ بدین ترتیب که در بعضی از کشورها، میزان شادکامی مردم نسبت به کشورهای دیگر، بیشتر است و برعکس، در بعضی از کشورها، میزان رضایت از زندگی، از حدّ میانگین جهانی، پایین تر است و میزان خشونت و خودکشی و ناهنجاری های اجتماعی، در سطح بالاتری قرار دارد. این موضوع، در مورد دوره های تاریخی مختلف، در یک منطقه هم صدق می کند، به طوری که در بعضی از دوره های تاریخی، مردم یک منطقه، زندگی شاد و رضایتمندانه ای داشته اند و در دوره های دیگری، این شادکامی، به افسردگی و شکایت از اوضاع و احوال زندگی شان، تبدیل شده است. به راستی، این همه تفاوت در رضایتمندی از زندگی، در میان ملت ها و در دوره های مختلف تاریخی یک ملت، چه دلیلی دارد؟

ص: ۱۲۲

تعریف فرهنگ

بدون شک، مهم ترین عامل در میزان شادکامی یک ملت را می توان در فرهنگ آن ملت جستجو کرد. رضایت در زندگی مردمی که فرهنگشان دارای عناصر شادی آفرین بیشتری باشد، بیشتر از مردمی است که فرهنگشان از این عناصر، کمتر بهره دارد؛ اما این عناصر فرهنگی، کدام ها هستند؟ و میزان اهمیت هر کدام در ایجاد شادکامی در فرهنگ های مختلف، چه قدر است؟

تعریف فرهنگ قبل از این که به عناصر شادی آفرین فرهنگ ها پردازیم، لازم است که با مفهوم فرهنگ، ویژگی های آن و عناصر فرهنگی، آشنا شویم. لغت نامه دهخدا، «فرهنگ» را معادل «ادب، تربیت، پرورش عقل و خرد، فضل و فضیلت، بزرگی، بزرگواری، دانش و...» دانسته است؛ امّا آنچه در این مقاله، مورد نظر ماست، نه معنای لغوی این واژه، بلکه تعریف اصطلاحی فرهنگ (Culture) است که در علوم اجتماعی کاربرد دارد. از دیدگاه علمی، تعاریف فراوانی از فرهنگ ارائه شده است، به طوری که فقط دو انسان شناس امریکایی به نام های کروبر و کلاکن، در سال ۱۹۵۲م، ۱۶۴ تعریف از فرهنگ را گرد آوردند. (۱) امّا شاید این تعریف از هرسکوویتس (۱۹۴۸م)، به معنای عمومی فرهنگ، نزدیک تر باشد: فرهنگ، بنایی است بیانگر تمامی باورها، رفتارها، دانش ها، ارزش ها و خواسته هایی که شیوه زندگی هر ملت را باز می نماید... و عبارت است از هر آنچه یک ملت دارد، هر کاری که می کند و هر آنچه می اندیشد. (۲)

۱- تعریف ها و مفهوم فرهنگ، داریوش آشوری، تهران: آگه، ۱۳۸۳، ص ۷۵.

۲- همان، ص ۵۱.

ص: ۱۲۳

ویژگی های فرهنگ**۱. فرهنگ، آموختنی و قابل انتقال است****۲. فرهنگ، اجتماعی است**

یکی از معروف ترین تعریف ها، از سوی یک انسان شناس انگلیسی قرن نوزدهم به نام ادوارد بارنت تیلور (۱۸۷۱م) ارائه شده، که عبارت است از: فرهنگ، کلیت در هم تافته ای است شامل: دانش، دین، هنر، قانون، اخلاقیات و هر گونه توانایی و عادت که آدمی به عنوان عضوی از جامعه، به دست می آورد. (۱)

ویژگی های فرهنگبا توجه به پژوهش های انجام شده در حوزه های مختلف علوم اجتماعی (جامعه شناسی و مردم شناسی و...)، یک سری ویژگی های مشترک برای فرهنگ های مختلف، در نظر گرفته شده است که از مهم ترین های آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. فرهنگ، آموختنی و قابل انتقال استبه این معنا که فرهنگ، خصوصیتی غریزی و ذاتی نیست که از راه وراثت، بین نسل ها انتقال پیدا کند؛ بلکه نظامی فکری رفتاری است که پس از زاده شدن انسان، در سراسر زندگی آموخته می شود. بنا بر این، می توان چنین نتیجه گرفت که فرهنگ، همواره از نسلی به نسل دیگر و حتی از ملتی به ملت های دیگر، در حال انتقال و چرخش است.

۲. فرهنگ، اجتماعی استاین، بدان معناست که عادت های فرهنگی، ریشه های اجتماعی دارند و شماری از مردم که در قالب گروه ها و جامعه ها زندگی می کنند، در آن شریک اند. از این رو،

ص: ۱۲۴

۳. فرهنگ، معنابخش و هویت ساز است**۴. فرهنگ، پویاست****۵. فرهنگ، یگانه ساز است****عناصر فرهنگی**

رفتارها و ویژگی های زندگی یک یا چند نفر خاص را که جنبه عمومیت پیدا نکرده اند نمی توان «فرهنگ» نامید.

۳. فرهنگ، معنابخش و هویت ساز استهر فرهنگی که نتواند از عهده تعیین و معرّفی هدف اعلای زندگی برآید، از برآوردن آرمان های عالی حیات نیز ناتوان است. عناصر فرهنگی، تا زمانی که به زندگی افراد یک جامعه، هویت و معنا می بخشند، می توانند پایدار بمانند.

۴. فرهنگ، پویاستفرهنگ ها، بر اساس شرایط و امکانات محیطی و زمانی، دائماً دگرگون می شوند و فراگرد دگرگونی آنها، با تطبیق و سازگاری همراه است.

۵. فرهنگ، یگانه ساز استعناصر هر فرهنگ، گرایش دارند تا با ایجاد اشتراکات در زندگی افراد وابسته به آن فرهنگ، پیکری یکپارچه و به هم بافته و سازگار پدید آورند. در نتیجه، فرهنگ، از عوامل اتحاد (یگانگی) گروه ها و جوامع، شمرده می شود.

عناصر فرهنگی اگر ساختار و اجزای تشکیل دهنده فرهنگ ها را «عناصر فرهنگی» بنامیم، می توانیم آنها را به سه دسته زیر تقسیم بندی کنیم: یک، عناصر عمومی: رفتارهایی که در میان مردم یک جامعه، مشترک اند و عمومیت دارند. دو، عناصر تخصصی: رفتارهایی که در میان اعضای گروه های تخصصی، ظاهر می شوند.

عناصر شادی آفرین در فرهنگ ها

اشاره

سه. عناصر ابداعی: رفتارهای جدیدی که کم کم، از سوی افراد یا گروه هایی در جامعه مطرح می شوند و ممکن است که در آینده، به عناصر عمومی یا تخصصی، تبدیل شوند. آنچه در بحث رابطه بین «فرهنگ» و «رضایت از زندگی» مطرح می شود، وابسته به همین عناصر فرهنگی و بویژه عناصر عمومی فرهنگ است که نقش بسیار مهمی در ایجاد گرایش ها و باورهای مردم در زندگی و شکل دهی به جهان بینی آنها دارد.

عناصر شادی آفرین در فرهنگ ها اگر عناصر فرهنگی را بر حسب کارکردهایی که دارند، طبقه بندی کنیم، شاهد کارکردهای بسیاری از قبیل: تأمین نیازهای فطری و حیاتی انسان، ایجاد همبستگی و انسجام اجتماعی، ایجاد تحرک و پویایی اجتماعی، ایجاد هویت فردی و اجتماعی، تعیین نگرش و جهان بینی افراد و گروه ها، شکل دهی به رابطه انسان و محیط پیرامونش و... خواهیم بود که در واقع می توان تفاوت بین زندگی انسان و دیگر حیوانات را بر اساس فرهنگ پذیر بودن بشر و تأثیر کارکردهای فرهنگی بر زندگی او دانست و به عبارتی، انسان را یک «حیوان فرهنگی» قلمداد کرد. همان طور که اشاره شد، یکی از مهم ترین کارکردهای فرهنگ، تعیین نگرش و جهان بینی افراد در زندگی فردی و اجتماعی است. بر این اساس، افراد و گروه ها، راه و روش ویژه ای را در زندگی بر می گزینند، شیوه ارتباط آنها با پدیده های پیرامونشان (مثل گیاهان، حیوانات و حتی اجسام بی جان) مشخص می شود و نحوه نگرش آنها به مفاهیم ذهنی و انتزاعی (مانند غم و شادی، خوش بختی و تیره بختی و...) شکل می گیرد. پس این که انسان ها،

۱. اعتقاد به ماوراء الطبیعه

چگونه به شادی نگاه می کنند و عوامل ایجاد رضایت در زندگی را در چه چیزهایی جستجو می کنند، همگی، به نگرش های فرهنگی آنها به این مقوله، بستگی دارد. روشن است که همه فرهنگ ها، به یک شیوه، با این مقوله برخورد نمی کنند و هر یک، بنا به زیرساخت های تاریخی، دینی، اجتماعی و سیاسی خود، به نوعی، نگرشی ویژه نسبت به رضایت از زندگی دارند. در ادامه، به مهم ترین نگرش هایی که در فرهنگ های مختلف، باعث ایجاد شادکامی و رضایت از زندگی افراد می شوند، اشاره می کنیم:

۱. اعتقاد به ماوراء الطبیعه انسان، موجودی دو ساحتی است که هم دارای جسم (بُعد مادی) است و هم دارای روح (بُعد معنوی). از این رو، از ابتدای آفرینش، همیشه نوعی گرایش به نیروهای معنوی و ماورای طبیعی در انسان، وجود داشته است که ارتباط با آنها، باعث ایجاد نوعی آرامش و آسایش خاطر در انسان می شود. چنین ارتباطی در فرهنگ های ابتدایی، به اشکال مختلفی چون: ستاره پرستی، خورشید پرستی و یا پرستش عناصر طبیعی دیگر آغاز شده و بعدها به توتمیسم (بت پرستی) کشیده است. با افزایش آگاهی ها و توانایی های ذهنی و روحی بشر، این اشکال ابتدایی ارتباط با ماورا که از طریق رابط های عینی (ستاره، خورشید، بت و...) صورت می گرفته اند، جای خود را به مسائل ذهنی و انتزاعی پیچیده تری چون: اسطوره ها و ربّ النوع های (الهه های) مقدّس که در اسطوره های یونان و ادیان باستانی چون دین زردشت و... می توان نمونه های آنها را مشاهده نمود، دادند. با گذشت زمان، تمام نیروهای پراکنده در ربّ النوع های مختلف، در یک خدای واحد، متمرکز شدند و نوعی

ص: ۱۲۷

ارتباط جدید با ماورا، به نام «یگانه پرستی» را پدید آوردند که نمونه های آن را می توان در ادیان توحیدی مشاهده نمود. آنچه در این میان مورد توجه است، آرامشی است که انسان از این رهگذر، به دست می آورد. همراه دانستن و در تحت حمایت یک موجود ماوراییِ قدرتمند بودن، در میان گذاشتن مشکلات و غم و اندوه هایی که یک نفر نمی تواند با دیگران مطرح کند، با نیروهای ماورایی، و درخواست کمک برای رفع مشکلات و گرفتاری هایش از آنها، ارجاع پدیده ها و مسائلی که از حیثه آگاهی و دانش بشری خارج هستند به قضا و قدرهای ماورایی و... همه و همه، باعث افزایش عزت نفس، ایجاد آرامش و به نوعی، آسودگی خاطر در ذهن و روان آدمی می شوند. این مسئله، امروزه بر اساس مشاهدات تجربی نیز به اثبات رسیده است که دین و اعتقاد به ماورا، شادکامی و رضایت از زندگی را در افراد، افزایش می دهد. (۱) چنین گرایش هایی، گاه آن قدر نیرومند می شوند که انسان، تمام سختی ها و مشکلات زندگی دنیوی را به جان می خرد تا به رضایت و پاداش آخرتی دست یابد. انسان در این راه، نه تنها هیچ گونه ناراحتی و نارضایتی نمی بیند، بلکه تمام امکانات و حتی جان خویش را با کمال رضایت، در راه کسب خشنودی نیرو یا نیروهای ماورایی، فدا می کند و از این راه، به رضایت و شادکامی ابدی (سعادت) در زندگی می رسد که نمونه این عمل را می توانیم در مفهوم «شهادت» در فرهنگ اسلامی، مشاهده کنیم.

۱- .. ر.ک: آیا دین برای سلامتی شما سودمند است؟، هارولد کوبینگ، مترجم: بتول نجفی، تهران: پژوهشکده علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ۱۳۸۰، ص ۷۰۷۲ و ۱۲۶۱۲۷.

۲. توجه به خویشتن (تکریم شخصیت انسانی خویش)

۲. توجه به خویشتن (تکریم شخصیت انسانی خویش) انسان، موجودی است با قابلیت تفکر، تعقل، اختیار، مدیریت و تفسیر و تجزیه اطلاعات و وقایع پیرامون خود، و همین ویژگی‌های منحصر به فرد، سبب شده‌اند که جایگاه آدمی، در بین تمام موجودات، در ممتازترین درجه ممکن قرار بگیرد، به گونه‌ای که توانایی‌های هیچ موجود دیگری را نمی‌توان با قابلیت‌های بشری، مقایسه نمود. لذا می‌توان چنین ادعا کرد که تمام موجودات، به نوعی، تحت سیطره انسان قرار دارند. این، واقعیتی است که آدمی در طول تاریخ به آن رسیده است و همواره در جهت اثبات آن و تحکیم حاکمیت بلامنازع خود بر جهان، کوشیده است. از آن جا که کشش به سوی اقتدار و عزت نفس را می‌توان به عنوان یکی از نیازهای غریزی بشر نیز جستجو کرد، از این رو، فرهنگ‌هایی که به این نیاز انسان، بیشتر بها داده‌اند و میدان را برای به کارگیری قوه اختیار و بلندپروازی‌های ذهن نوآور و همیشه ناآرام او فراهم کرده‌اند، احساس رضایت بیشتری را برای پیروان خود در زندگی به ارمغان می‌آورند. مطمئناً رضایت از زندگی در فرهنگی که انسان را برترین و کامل‌ترین موجودات می‌داند و تمام کائنات را طفیلی او و وسیله‌ای در اختیار او برای رسیدن به کمال معرفی می‌کند و نیز طبیعت را صحنه و جولانگاه اختیار و عقل و احساس و شعور و تفکر آدمی برای کشف قوانین جدید و گشودن دروازه‌هایی تازه به سوی لایه‌های پنهان جهان درون و برون او بر می‌شمارد، بسیار متفاوت است با رضایت از زندگی در فرهنگی که انسان را گناهکاری معرفی می‌کند که به واسطه گناه خویش، از کمال حقیقی خود به دور افتاده است و محکوم به زندگی توأم با رنج و سختی همیشگی، در تبعیدگاهی به نام زمین است.

ص: ۱۲۹

۳. تشویق به جمع گرایی

از این رو، در طول تاریخ، همواره پیروان فرهنگ ها و مکاتبی که برای انسان، ارزشی بالاتر از دیگر موجودات قائل بوده اند و او را به عنوان موجودی مقتدر و توانا در انجام دادن هر کاری ستوده اند و راه را برای این اقتدار و حاکمیت او باز گذارده اند، شادتر و با رضایت بیشتری از مکاتبی که این گونه به نوع بشر نمی نگرسته اند، زندگی کرده اند. شاید بتوان بزرگ ترین و درخشان ترین دستاوردهای تاریخ بشر را به دوره های فرهنگی ای نسبت داد که باعث افزایش صلابت و عزت نفس انسان ها شده اند.

۳. تشویق به جمع گراییانسان نیز مانند موجودات دیگری چون: مورچه، زنبور عسل، موریانه و...، به طور فطری، به زندگی در جمع هموعان خود، متمایل است؛ امّا تفاوت اجتماعات انسانی با موجودات دیگر، در این است که موجودات دیگر، تنها برای حفظ حیات و بقای خود (تأمین غذا و حفاظت خود در برابر دشمنان و...)، به جمع گرایی روی می آورند، در حالی که انسان، علاوه بر برآوردن نیازهای زیستی خود در اجتماع، می تواند عواطف و احساسات درونی خود را نسبت به دیگران بروز دهد، با آنها احساس همدردی کند و به طور متقابل، از آنها احساس همدردی ببیند، با آنها گریه کند و بخندد، آنها را تحسین کند و مورد تأیید آنها قرار بگیرد، به هموع و میهن خود عشق بورزد و... . از این رو، زندگی کردن در جمع، به خاطر ارضای احساسات و عواطف آدمی، کمک بسیار زیادی به آرامش درونی و تخلیه هیجانات روحی او می کند و بدین ترتیب، موجبات ایجاد احساس آرامش، شادکامی و رضایت از زندگی را در او فراهم می آورد. بنا بر این، می توان چنین نتیجه گرفت که فرهنگ هایی که انسان ها را به زندگی در جمع و شرکت در فعالیت های گروهی (جشن ها و آیین های سنتی،

ص: ۱۳۰

۴. کنار آمدن با وضع موجود (مقدّرات)

مراسم عبادی و... تشویق می کنند، به نوعی، با ایجاد روابط متقابل میان آنها و تشکیل و تقویت پیوندهای مشترک عاطفی، ارزشی، ملی و... در بین آنها که زمینه ساز رفاه مادی و توسعه و تمدّن اند و نیز با ایجاد انسجام و همبستگی عقیدتی و عاطفی در میان اعضای یک اجتماع، موجب ایجاد آرامش و رفاه خاطر بیشتر آنها می شوند. چنین فرهنگ هایی، با تشویق افراد به جمع گرایی، به نوعی، باعث هنجارپذیر شدن آنها و حمایت و رعایت از ارزش های حاکم بر جامعه می شوند که این، خود باعث ایجاد همگونی (وحدت) اجتماعی و جلوگیری از تشتّت آرا و نظریات و زد و خورد های عقیدتی در اجتماع می شود و از سوی دیگر، با ترویج احترام به حقوق دیگران، در واقع، فضای اجتماعی را برای یک زندگی آرام و دلپذیر و به دور از تنش، فراهم می آورند.

۴. کنار آمدن با وضع موجود (مقدّرات) زندگی در دنیا، هیچ گاه کاملاً مطابق میل آدمی نبوده است؛ چرا که یا نیازهای او را برآورده نمی کند و یا پس از برآوردن آنها، نیازهای جدیدی در انسان شکل می گیرند که برآوردنشان، به مراتب، سخت تر از نیازهای پیشین خواهد بود. به همین جهت است که ارسطو، انسان را «حیوانی همیشه ناخرسند» خوانده است. درست است که افزایش مال و فرزند و برآورده شدن نیازهای غریزی انسان، باعث آسایش خاطر و رفاه او در زندگی خواهند شد، اما از طرفی، تلاش بیش از اندازه برای کسب بیش از حدّ معمول این امکانات، نه تنها آرامش را به زندگی انسان هدیه نمی کند، بلکه باعث ایجاد دردسر و زحمت او نیز خواهد شد. در عمل، ثابت شده است که پیروان فرهنگ هایی که عناصری چون: «هر چه پیش آید، خوش آید» و «دنیا محلّ گذر است و جای دل بستگی نیست» را

ص: ۱۳۱

در دل خود جای داده اند، از زندگی خود، بیشتر راضی هستند تا کسانی که تحت سیطره فرهنگ هایی زندگی می کنند که آنها را به کار بیشتر برای کسب سرمایه بیشتر و بهره مندی بی قید و شرط از لذت های زودگذر تشویق می کنند و به تعبیری، تمام ارزش و هویت انسان را در گرو میزان اعتبار حساب بانکی، مدل های بالاتر ماشین و لباس و خانه و وسایل زندگی و... می دانند. این چنین فرهنگ ها و مکاتبی، نه تنها باعث شادکامی انسان نمی شوند، بلکه از آن جایی که با تقویت سودجویی، فرصت طلبی، تجمل گرایی و مصرف گرایی، اعتبار بیشتر را در میزان اندوخته حساب بانکی و تعداد ماشین و خانه و... می بینند، انسان را به پوچی، اضطراب، روزمرگی، تردید، نومیدی و افسردگی می کشانند. (۱)

۱- .. ر.ک: عوامل گرایش نوجوان و جوان به فرهنگ بیگانه، فریدون موحدنیا، قم: مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما، ۱۳۸۲.

ص: ۱۳۲

..

ص: ۱۳۳

شادی و مهربانی / مترجم: نسرين رمضانعلی**اشاره****[۱] قدرت شفابخش احساس / پیترو ژارت**

شادی و مهربانی مترجم: نسرين رمضانعلی [۱]. قدرت شفابخش احساس پیترو ژارت تگشودن یک آغوش مهربان و دوستانه، نوازش ملایم دست های یک دوست و به طور کلی: راه هایی که انسان، احساس و عاطفه خود را به آنان که دوستشان می دارد، بیان می کند، می تواند سلامتی جسمی و روحی افراد را تضمین کنند. بی شک، «مشت و مال (ماساژ)»، بسیار دلچسب و آرامش بخش است و همیشه باعث می شود که به انسان، احساس شعف دست دهد. همه از این که کسی آنها را ماساژ دهد، لذت می برند؛ زیرا ثابت شده است که «مشت و مال»، درد و افسردگی و اضطراب را کاهش داده، حالت ناامیدی را از انسان دور می کند و از طرفی دیگر، بهبود بیمارانی را که تحت درمان های پزشکی هستند، تسریع

ص: ۱۳۴

می بخشد. تیفانی فیلد، روان شناس امریکایی که مؤسسه تحقیقاتی دانشکده پزشکی میامی واقع در کالیفرنیا را هدایت می کند، معتقد است که فواید و مزایای نوازش شدن، در اشکال متعارف و متنوع آن، اغلب در هر سنی، خود را بروز می دهد. نوزادانی که قبل از موعد مقرر، متولد می شوند و تحت مراقبت های ویژه قرار می گیرند، سریع تر از نوزادانی رشد می کنند که تنها گذاشته می شوند. به طور کلی، کودکان سالم و بانشاطی که از تماس های فیزیکی (بدنی) فراوان [مثل: نوازش شدن سر، مالش دست ها و شانه ها، در آغوش گرفته شدن، و...] بهره مند شده اند، نسبت به سایر کودکان، کمتر گریه می کنند و بهتر می خوابند. حال، سؤال این جاست که چگونه احساس ناشی از «لمس شدن» و «مشت و مال دیدن» می تواند چنین اثرات جالبی را در بر داشته باشد. البته پاسخ این سؤال، هنوز آن قدر شفاف و قابل درک نیست. با این حال، محققان به این نتایج دست یافته اند که «ماساژ دادن»، میزان ضربان قلب را در افراد، کاهش می دهد، فشار خون را پایین می آورد و میزان ترشح سروتین را در بدن، افزایش می دهد. سروتین، یک ماده شیمیایی در مغز است که به جاهای دیگر بدن منتقل می شود. از جمله اثرات مثبت «لمس کردن (نوازش)» و «مشت و مال دادن»، کاهش میزان ترشح هورمون های عامل استرس (اضطراب)، از جمله کورتیزول است که به موجب آن، بدن در مقابل بیماری ها و آسیب های روحی جسمی مصون می ماند. از طرف دیگر، «ماساژ دادن»، سرعت بهبود بیماران را تسریع می دهد. در مرکز علوم بهداشتی دانشگاه کولورادو در امریکا، برای بیمارانی که تحت عمل

ص: ۱۳۵

پیوند مغز استخوان قرار گرفته بودند، این گونه تجویز شد که تحت درمان های فیزیکی از جمله «ماساژ دادن» اعضای بدنشان قرار بگیرند؛ زیرا خودِ مشت و مالِ ملایم، عملکرد سیستم عصبی را به شکل مثبتی تحت الشعاع قرار داده، نتیجه بهتری در بر خواهد داشت. محققان سوئدی نیز طی گزارش جامع خود، این گونه بیان کرده اند که «ماساژ دادن»، ۳۷ درصد از درد ناشی از عمل جراحی یا بیماری های دیگر را در بیمارانی که از دردهای ماهیچه ای رنج می برند، کاهش می دهد که از جمله مشخصه بارز این دردهای ماهیچه ای، گرفتگی عضلات و نهایتاً دردهای عضلانی است. ضرب المثلی است که می گوید: «اعطای چیزی به دیگری، به همان اندازه، دل چسب و خوب است که گرفتن آن، ممکن است باشد». مطالعه ای که در بیمارستان انگلیسی کویین شارلوت و چلسی انجام گرفت، حاکی از این مطلب است که مادرانی که از فشارهای عصبی و افسردگی بعد از زایمان رنج می بردند [یعنی حالتی در زنان که بعد از زایمان ایجاد می شود و اغلب طبیعی است]، تحت درمان های فیزیکی ای نظیر ماساژ و نوازش های ملایم قرار گرفتند و نتیجه این شد که توانستند ارتباط بهتر و مطلوب تری با نوزادانشان برقرار کنند. در تحقیق دیگری در همان بیمارستان، این گونه گزارش شد که زنان مُسن تری که نوزادان خود را به گرمی و با آرامش نوازش می کردند و یا دست و پای کوچک آنها را می مالیدند، احساس افسردگی و یا تشویش کمتری داشتند.

ص: ۱۳۶

[۲]. خنده، بهترین درمان / استیو زیلکووسکی

نکته جالب دیگر، آن است که اگر حتی شخصی به تنهایی، خود را مشت و مال دهد، باز هم همین نتایج مشابه را دریافت خواهد کرد. در تحقیقی که در سال ۱۹۹۹م، انجام گرفت، محققان بدین نتیجه دست یافتند که سیگاری‌هایی که حین ترک سیگار، آموخته بودند که خود را ماساژ دهند، هم کمتر سیگار می کشیدند و هم احساس ضعف و سرخوردگی کمتری در خود می دیدند. از طرفی دیگر، مطالعاتی که توسط محققان ایتالیایی انجام گرفته، نشان می دهند که به ۴۳ درصد از بیمارانی که از سردردهای مزمن (مثل میگرن) رنج می برند، توصیه شد، که شقیقه و گردن خود را به آرامی ماساژ دهند و بسیاری از آنان ابراز داشته اند که احساس آرامش و صف ناپذیری به آنان دست می داده است. بد نیست که شما هم ماساژ دادن را امتحان کنید. بهتر است این کار را از شقیقه ها، دست ها، پاها و پشت گردنتان آغاز کنید. (۱)

[۲]. خنده، بهترین درمان استیو زیلکووسکی ها، ها، ها. هو، هو، هو. هه، هه، هه! اینها کلماتی هستند که انگلیسی زبان ها، به وسیله آنها، صدای خنده را بر روی کاغذ می آورند. اما به واقع، این اصوات، در زبان شما چگونه نوشته می شوند؟ این که ما چگونه صدای خنده را بنویسیم، زیاد مهم نیست؛ مهم، آن است

ص: ۱۳۷

که بدانیم خنده، امری عادی و مشترک در میان همه افراد کره زمین است. همچنین ما می‌دانیم که خُلق و خو و رفتارهای اجتماعی افراد هر کشور، با کشورهای دیگر و یا هر شخص با شخص دیگر، متفاوت است. البته باید یادآور شویم که خنده، همیشه با ماست، گرچه با گذشت زمان، تغییرات زیادی یافته است. انسان‌ها شاید تنها موجودات در جهان باشند که با صدای بلند می‌خندند و یا تبسم می‌کنند. البته به نظر می‌رسد که بعضی از حیوانات (مثل سگ‌ها و اسب‌ها) همیشه در حال تبسم کردن اند؛ اما از آن جا که ما نمی‌توانیم این موضوع را صریحاً بیان کنیم، احتمالاً در توانایی خندیدنمان، بی‌مانند هستیم. عده‌ای می‌گویند که این توانایی خندیدن است که انسان‌ها را از دیگر حیوانات، متمایز می‌کند، مانند توانایی فکر کردن و خواب دیدن و... آیا خندیدن، پدیده‌ای است که ذاتاً از هنگام تولد با شخص، عجین شده است؟ و یا انسان، بعدها آن را می‌آموزد؟ مثلاً اگر دست و پا یا شکم کودکی را قلقلک دهید، بی‌شک می‌خندد. یا اگر برای او شکلک در آورید، لبخندی بر لبانش نقش می‌بندد. پزشکان معتقدند که همه کودکان، با توانایی خندیدن و لبخند زدن متولد می‌شوند، همان‌طور که با توانایی گریه کردن، پا به این دنیا می‌گذارند. حتی کودکانی که از نعمت بینایی محروم اند، باز می‌توانند خندیدن را یاد بگیرند، در حالی که به طور قطع می‌دانیم که آنان خندیدن را از مادرانشان نمی‌آموزند. به عبارت دیگر، خندیدن و لبخند زدن، جزو ویژگی‌هایی هستند که ما را واقعاً یک «انسان» جلوه می‌دهند.

خنده در طول تاریخ

خنده در طول تاریخچرا می‌خندیم؟ پاسخ دادن به این سؤال، کمی سخت است. مثلاً اتفاقاتی که بیست سال پیش، خنده دار بودند، ممکن است که امروزه، دیگر خنده آور نباشند و یا چیزی که در یک کشور یا منطقه، خنده دار و مضحک تلقی می‌شود، ممکن است در کشور یا منطقه دیگر، اصلاً خنده آور نباشد. اگر «خنده» یا «بذله‌گویی» را بنگریم، احتمالاً حدس خواهیم زد که انسان‌ها قبل از این که شروع به تکلم کنند، خندیدن را آموخته‌اند؛ اما آنان به چه می‌خندیدند؟! شاید به حیواناتی که درد می‌کشیدند، می‌خندیدند و شاید بعد از پیروز شدن در یک نبرد، تنها احساسی که به آنان دست می‌داد، خنده بود. اصولاً دردها و ناکامی‌ها همیشه بهانه‌های خوبی برای به خنده آوردن مردم به شمار می‌رفتند. مثلاً مدتی باب بود که مردم از «دست انداختن» یکدیگر به خنده بیفتند و یا زمانی دیگر بر این عادت بودند تا از دیدن افراد بیمار یا کسانی که نقص عضو دارند، بخندند. با گذشت زمان، جمعیت زیادی از مردم به شهرها مهاجرت کردند و بدین شکل بود که گونه‌های دیگر خنده و مسخره بازی در میان مردم، رواج یافت. البته شایان ذکر است که امروزه هنوز گروه‌هایی از مردم از جوک‌هایی که گفته می‌شود، ناراحت می‌شوند. عده‌ای دیگر نیز بر این باورند که یک دلیل برای لطیفه‌گفتن و جوک‌ساختن و یا بیان داستان‌های فکاهی، رهایی یافتن از احساسات خسته‌کننده روزمره است که انسان را در خود اسیر کرده است. موضوع‌هایی که باعث خنده ما می‌شوند، با گذشت زمان، تغییر کرده‌اند.

ص: ۱۳۹

آنچه زمانی به صورت داستان های شفاهی بوده، در قالب نمایش نامه یا کتاب، عرضه شده اند و بعد از کتاب ها نوبت به مجلات و فیلم ها و برنامه های طنز رادیویی رسید. امروزه بسیاری از جوک ها و بامزه کاری ها از طریق تلویزیون و یا اخیراً اینترنت به ما آموزش داده می شوند که باید اذعان داشت این روند نسبت به گذشته، رشد چشمگیری داشته است. بذله گویی معمولاً از آن جایی آغاز می شود که چیزی باعث شگفتی و حیرت انسان شود. این که دو نفر با هم دست می دهند، چیز خنده داری نیست؛ ولی این که یکی از آنها هنگام دست دادن، یک ماهی در دست داشته باشد، حیرت آور است و باعث خنده می شود. مثال دیگر می تواند این باشد که: دفتر کار یا یک اسب را در نظر بگیریم. هیچ کدام به تنهایی، خنده آور و مُضحک نیستند؛ اما اگر اسبی در یک دفتر کار بسته شود، باعث تعجب همگان می شود و آنان را به خنده وا می دارد. به طور کلی، سه نوع خنده وجود دارد: یک. خنده های فیزیکی، مثل زمانی که شخصی زمین می خورد؛ دو. خنده هایی که قابل رؤیت اند، مثل وجود یک تصویر مضحک؛ سه. خنده هایی که از کلام افراد، استنباط می شوند. گاهی اوقات، به تلفظ یک کلمه نیز می خندیم و یا به این که یک کلمه، دارای معانی مختلف است، به دیده شگفتی می نگریم. امروزه این نوع «خنده» و «مسخره بازی»، رواج بیشتری یافته است. آخرین چیزی که درباره خنده می توان گفت، آن است که اساساً خنده، چیز بسیار خوبی است. بعضی از مردم معتقدند که خنده برای سلامتی، مفید است و حتی مثل انگلیسی معروفی می گوید: «خنده، بهترین داروست». همچنین

ص: ۱۴۰

گروه‌هایی در جهان وجود دارند (مثل: «جامعه بین‌المللی برای مطالعه رفتارهای اجتماعی») که انواع خنده‌ها را مورد مطالعه قرار می‌دهند و متخصصانی در این مراکز، مشغول به کارند که در خصوص رفتارهای خنده‌آور، کتب مختلفی به رشته تحریر درآورده‌اند و یا نشست‌هایی در باره این که «چگونه و چرا می‌خندیم؟»، با دیگران برگزار کرده‌اند. اگر این مسئله، خنده‌دار نیست، پس چیست؟ (۱)

۱- .. ۲۰۰۲, laughter, steve ziolkowski

هوش هیجانی و شادکامی / سعید بی نیاز

اشاره

هوش هیجانی و شادکامی سعید بی نیاز تا نزدیک به صد سال پس از ظهور علم روان شناسی، روان شناس ها وقتی از «هوش» حرف می زدند، منظورشان «هوش منطقی» بود. آنها روز به روز، تست های هوششان را پیشرفته تر می کردند تا چیزی که به عنوان I.Q (بهره هوشی) از آن در می آوردند، دقیق تر و دقیق تر باشد. آنها می گفتند که هر چه بهره هوشی بالاتری داشته باشید، موفقیت بالاتری کسب می کنید؛ امّا تجربه عموم مردم، چیزهای دیگری می گفت. I.Q در بهترین حالت، می توانست موفقیت تحصیلی یک نفر را تضمین کند. چه قدر آدم، دور و بر ما هستند که بهره هوشی چندان بالایی ندارند، امّا بسیار آدم های موفقی هستند؟! آنها از چه هوشی برای پیش بردن کارهایشان استفاده می کنند؟ این، سؤالی بود که در نهایت، در دهه ۱۹۹۰ میلادی، ذهن روان شناسان غربی را هم مشغول خودش کرد. پیترو سالووی، (۱) اولین نفری بود که اصطلاح «هوش هیجانی»

هوش هیجانی، چه فرقی با هوش منطقی دارد؟

(۱) (E.Q) را برای ویژگی این آدم‌ها به کار بُرد؛ اصطلاحی که رابطه تنگاتنگی با «شادکامی» و «خوشبینی» داشت.

هوش هیجانی، چه فرقی با هوش منطقی دارد؟ شاید لازم باشد که اول ببینیم کلمه «هوش» که مثل نقل و نبات، میان صحبت‌های ما ریخته است، چه معنایی دارد. قابل قبول‌ترین تعریفی که تا به حال از هوش ارائه شده، این است: «توانایی آدمیزاد برای سازگاری و پیشرفت در موقعیت‌های مختلف زندگی». کسانی که روی هوش منطقی (شناختی) تأکید داشتند، می‌گفتند که این توانایی سازگاری در آدمی، بر می‌گردد به I.Q یا بهره هوشی یا همان توانایی‌های ذهنی موروثی او. آنها بهره هوشی را با ابزاری می‌سنجیدند که معلوم می‌کرد یک آدم، چه قدر حساب و کتابش خوب است، چه قدر اطلاعات عمومی دارد، چه طور می‌تواند شباهت‌ها و تفاوت‌های بین کلمه‌های مختلف را شرح دهد، حافظه‌اش چه قدر است، چه قدر در کارهای عملی سرعت عمل دارد، چه طور می‌تواند اجزای مختلف یک واقعه را به هم پیوند دهد و چیزهای منطقی‌ای از این قبیل. آنها می‌گفتند که این نوع از هوش، ژنتیک (موروثی) است و هر کسی با هوش مشخصی به دنیا می‌آید؛ اما محیط می‌تواند آدم را به حداکثر هوشی که ژنتیکش تعیین کرده، برساند و یا نرساند. در واقع، ژنتیک، طیفی از بهره هوشی را در نهاد ما گذاشته است؛ حالا دیگر دست اراده و محیط ماست که به حداکثر این طیف برسیم و یا به حداقلش راضی شویم.

ص: ۱۴۳

هوش هیجانی، چه جور هوشی است؟**اشاره**

همان طور که در مقدمه گفتیم، با تمام این تفاسیر، هوش منطقی فقط می‌تواند موفقیت تحصیلی ما را تضمین کند. تا سال‌های سال، روان‌شناسان، فکر می‌کردند که هوش، یعنی همین هوش منطقی. حتی یکی از آن دو آتش‌هایشان در تعریف هوش می‌گفت: «هوش یعنی چیزی که توسط تست هوش من سنجیده می‌شود!». هوش منطقی دو تا پاشنه آشیل (نقطه ضعف) داشت. یکی این که ارثی بود. با این حساب، تا وقتی که شما بدانید هوشتان ارثی است، دانستن بهره هوشی تان، هیچ کمکی به تغییر در زندگی تان نمی‌کند. دوم هم این که فقط حدود بیست درصد از موفقیت ما را می‌توانست پیش بینی کند. سالووی (اولین کسی که اصطلاح «هوش هیجانی» یا همان «هوش غیرشناختی» را باب کرد)، احتمالاً از هر دو نقطه ضعف هوش منطقی، باخبر بود. او نوعی از هوش را به دنیای علمی روان‌شناسی شناساند که کاملاً اکتسابی بود، می‌شد آموزشش داد و در ضمن می‌توانست هشتاد درصد از موفقیت یک آدم را تضمین کند.

هوش هیجانی، چه جور هوشی است؟ به بیان خیلی ساده، هوش هیجانی، یعنی این که «به جای این که بگذاری فقط منطقت در تصمیم‌گیری هایت مؤثر باشد، از احساسات هم استفاده کنی. ضمن این که قدرت این را داشته باشی که احساسات را کنترل و مدیریت کنی». این، تعریفی بود که سالووی و مایر در سال ۱۹۹۰م، ارائه دادند؛ اما بعدها، روان‌شناسان دیگر، خیلی ریز تر، به تعریف هوش هیجانی پرداختند. مثلاً «بار آن» (۱)

ص: ۱۴۴

الف. میطه درون فردی

(روان شناسی که پرسش نامه هوش هیجانی اش به فارسی هم ترجمه شده است)، می گفت: «هوش هیجانی، از پنج میطه، تشکیل شده است که هر کدام از این میطه ها، خودشان از مؤلفه ها (عناصر سازنده) کوچک تری تشکیل شده اند. حالا هر کس که تعداد بیشتری از این توانایی ها را داشته باشد، هوش هیجانی بیشتری دارد». عناصر تشکیل دهنده هوش هیجانی، از دیدگاه «بار آن» اینها بودند:

الف. میطه درون فردی ۱. خودآگاهی هیجانی: یعنی این که خودت بفهمی که الآن دقیقاً چه احساسی داری. داری می ترسی، عصبانی هستی یا از چیزی متنفری؟ خیلی از آدم ها واقعاً در تشخیص احساسات خودشان هم مشکل دارند. ۲. جرئت ورزی (قاطعیت): یعنی این که بتوانی احساسات، عقاید و تفکرات خودت را خیلی قاطعانه و البته محترمانه ابراز کنی و از حقوق دفاع کنی. همان طور که می بینید تا کسی احساسات خودش را نشانسد، نمی تواند آن را ابراز کند. پس خودآگاهی هیجانی، مقدمه جرئت ورزی است. ۳. عزت نفس (خودارزش بخشی): یعنی این که حالا- که احساساتت را می شناسی، آنها را بپذیری و برایشان احترام قائل شوی. ۴. خودشکوفایی: یعنی بتوانی از استعدادهای خودت، به نحو مطلوب استفاده کنی. در واقع، داشتن هوش، کافی نیست؛ استفاده از آن است که شما را موفق می کند. ۵. استقلال: یعنی این که خیلی ساده، فکر و احساساتت مال خودت باشد و به کسی وابسته نباشی.

ص: ۱۴۵

ب. حیطة میان فردی:**ج. حیطة سازگاری****د. حیطة کنترل فشار روانی**

ب. حیطة میان فردی: ۱. روابط میان فردی: یعنی بتوانی اولاً احساسات دیگران را بشناسی؛ ثانیاً آنها را درک کنی و بتوانی یک رابطه صمیمانه را حفظ کنی. ۲. تعهد اجتماعی: یعنی در هر گروهی که عضو می شوی، عضو مؤثر و سازنده گروه باشی و همه از تو، به عنوان یک شریک خوب یاد کنند. ۳. همدلی: یعنی این که وقتی یک نفر، از احساسات و افکارش با شما حرف بزند، شما بتوانید خودتان را بگذارید به جای او و حسش را از این طریق درک کنید.

ج. حیطة سازگاری ۱. حل مسئله: یعنی این که بتوانی بفهمی که الان، مهم ترین مشکلات تو کدام ها هستند، بتوانی آنها را تعریف کنی، راه حل های احتمالی اش را بشناسی و آنها را امتحان کنی. ۲. واقعیت سنجی: یعنی این که بدانی دور و برت چه خبر است و تفاوت های آن چیزی را که در ذهنت می گذرد، با آن چیزی که در عمل اتفاق می افتد، بشناسی. ۳. انعطاف پذیری: یعنی این که خشک مغز و خشک دل نباشی. اگر گاهی لازم است بتوانی بنا به شرایط، احساسات، فکر ها و رفتارهایت را تغییر بدهی.

د. حیطة کنترل فشار روانی ۱. توانایی تحمل استرس (فشار روانی): یعنی این که چه قدر در برابر مصیبت ها و اتفاق های نامطلوب، مقاومت می کنی؟ و چه قدر می توانی در مقابل فشار روانی، تاب بیاوری؟

ص: ۱۴۶

ه . حیطه خُلق عمومی

چه طور می توان هوش هیجانی را پرورش داد؟

۱. برای تشخیص احساسات خود و دیگران، گروه های دوستانه تشکیل دهیم

۲. کنترل هیجانات شدید: یعنی این که چه قدر می توانی هیجان های منفی و شدید خودت (مثل: خشم ناگهانی) را کنترل کنی؟

ه . حیطه خُلق عمومی ۱ . شادی: یعنی چه قدر از خودت احساس رضایت داری؟ چه طور می توانی خودت را شاد کنی؟ و چه طور می توانی دیگران را شاد کنی؟ ۲ . خوشبینی: یعنی توانایی نگاه به جنبه های روشن زندگی و حفظ نگرش مثبت، حتی در رویارویی با ناملایمات زندگی.

چه طور می توان هوش هیجانی را پرورش داد؟ همان طور که گفته شد، روان شناسانی که از هوش هیجانی، به عنوان مهم ترین عامل موفقیت فردی، دفاع می کنند، معتقدند که این نوع از هوش، اکتسابی است و می توان آن را پرورش داد. آنها راه های مختلفی را برای پرورش هوش هیجانی پیشنهاد می کنند که بعضی از آنها را که با فرهنگ ایرانی اسلامی، بیشتر منطبق هستند می خوانید:

۱ . برای تشخیص احساسات خود و دیگران، گروه های دوستانه تشکیل دهیم همان طور که در بخش قبل گفته شد، یکی از توانایی های لازم برای داشتن هوش هیجانی بالا، این است که آدم بتواند احساسات خودش و دیگران را بشناسد و روی آن احساس ها، نام بگذارد. این اتفاق، در واقع، به خودی خود، در جمع های خیلی دوستانه ما اتفاق می افتد؛ اما می شود همین اتفاق ها را هدفمند کرد. به عنوان مثال، وقتی که یک حالت چهره یا حالت بدنی خاصی را در دوستان می بینیم، می توانیم به او بگوییم: «غمگین به نظر می رسی» (به جای این که از جمله مبهم «انگار حالت خوب نیست!» استفاده کنیم). بازخوردی

ص: ۱۴۷

۲. حلّ یک یا چند مشکل را تمرین کنیم

۳. از ادبیات و سینما برای شناختن احساساتمان بهره ببریم

(واکنشی) که ما از دوستان در مقابل این جمله دریافت می‌کنیم، دو حُسن دارد: اول، این که به ما می‌فهماند که چه قدر در تشخیص درست احساسات دیگران توانایی داریم؛ دوم، این که دوستان احساس بهتری نسبت به ما پیدا می‌کند و حس می‌کند که ما او را درک می‌کنیم. ضمن این که در گروه‌های دوستانه، ما می‌توانیم احساسات خود را کاملاً بشناسیم و آنها را ابراز کنیم.

۲. حلّ یک یا چند مشکل را تمرین کنیم برای حلّ مشکلاتمان، به یک روش چندمرحله‌ای و منظم روی بیاوریم. یعنی این که در درجه اول، مشکلات فعلی مان را اولویت بندی کنیم. مهم‌ترین مشکلاتمان را تعریف کنیم و عوارضی را که می‌تواند برای زندگی مان داشته باشد، معلوم کنیم. سپس به توانایی‌هایی که خودمان داریم و حمایت‌هایی را که ممکن است از طرف دیگران برای حل مشکل از ما بشود، فهرست کنیم. در درجه بعدی، هر چه راه حل به نظرمان می‌رسد (چه منطقی و چه غیر منطقی) را فهرست می‌کنیم و بعد، می‌آییم عیب و حسن هر کدام را می‌نویسیم. هر کدام را که بیشترین حُسن‌ها و کم‌ترین عیب‌ها را داشت، به عنوان راه حل احتمالی می‌پذیریم و آن را اجرا می‌کنیم. در صورت شکست، از راه حل بعدی استفاده می‌کنیم. این روش منظم، در واقع، روش حل مشکلات است که کم‌کم ملکه ذهنمان می‌شود و در همه مشکلاتمان از آن استفاده می‌کنیم.

۳. از ادبیات و سینما برای شناختن احساساتمان بهره ببریم بسیاری از داستان‌ها و فیلم‌ها، سرشار از موقعیت‌های احساسی هستند که شخصیت داستان یا فیلم، یک احساس مثبت یا منفی خاص را تجربه می‌کند.

۴. از نوشتن برای بیرون ریختن احساساتمان استفاده کنیم

۵. قاطعیتِ محترمانه را یاد بگیریم

خواندن این داستان‌ها و دیدن این فیلم‌ها، می‌تواند ما را در شناختن حس‌هایی در وجود خودمان که هم‌شکل با حس‌های شخصیت‌های آنهاست، یاری‌کنند.

۴. از نوشتن برای بیرون ریختن احساساتمان استفاده کنیم؛ یکی از بهترین راه‌هایی است که می‌تواند هیجان‌ها را تنظیم کند و ما را مجبور کند که روی احساساتمان نام بگذاریم و آنها را روی صفحه کاغذ، ثبت کنیم. نوشتن، هم، نوعی تخلیه هیجانی است و هم نوعی تنظیم هیجان.

۵. قاطعیتِ محترمانه را یاد بگیریم؛ موقتی که به اصطلاح، حَقّمان دارد خورده می‌شود، ما از چندین راه استفاده می‌کنیم. بعضی از ما، منفعل عمل می‌کنیم؛ یعنی می‌ریزیم توی خودمان و هیچ چیز نمی‌گوییم. بعضی از ما، پرخاشگر می‌شویم، داد و بیداد می‌کنیم و همه چیز را به هم می‌ریزیم. بعضی دیگر از ما نیز، دو تا راه را قاطی می‌کنیم. مثلاً اگر حس می‌کنیم که در یک اداره، به عنوان کارمند، حَقّمان دارد خورده می‌شود، کار ارباب رجوع را عقب می‌اندازیم یا در حضور او کارهای متفرقه انجام می‌دهیم. اما یک راه چهارم هم وجود دارد و آن، این است که ما با قاطعیت، اما محترمانه، به دیگرانی که حَقّ ما را تضييع کرده‌اند، بگوییم «نه». این راه چهارم، خیلی خلاصه است. یعنی این که ما در عین این که احترام دیگران را داریم، از حَقّ خودمان هم دفاع کنیم. یکی از تکنیک‌های اصلی برای این قاطعیت، استفاده از جمله‌های سه‌بخشی است. این جمله‌ها از سه بخش همدلی (مثلاً: می‌دونم که تو واکمن من رو لازم داری...)، استدلال (اِیا چون که خودم امروز اون رو می‌خوام...)، و قاطعیت (نمی‌تونم واکمنم رو بهت بدم) تشکیل می‌شود. البته قاطعیت، فقط در کلمات

رابطه هوش هیجانی با شادکامی

نیست؛ ژست بدنی ای که ما در هنگام ادای کلمات می‌گیریم هم به اندازه خود کلمات، مهم است.

رابطه هوش هیجانی با شادکامی تقریباً ده سال بعد از این که مفهوم هوش هیجانی در روان‌شناسی جا افتاد، یک گروه از روان‌شناسان دیگر، در فکر در انداختن سقفی نو در روان‌شناسی افتادند. آنها که نام مکتب قرن بیست و یکمی خودشان را گذاشتند «روان‌شناسی مثبت گرا»، توجه خودشان را روی جنبه مثبت زندگی انسان‌ها گذاشتند. آنها گفتند که تا کی روان‌شناسی می‌خواهد از بیماری و غم و غصه مردم حرف بزند؟ این آدمیزاد، ویژگی‌های مثبتی هم دارد که باید مورد مطالعه قرار بگیرند؛ ویژگی‌هایی مثل: خوشبینی، شادکامی، شجاعت، امیدواری، جرئتمندی، خردمندی و ایمان. این گروه، همان‌طور که روان‌پزشکان، بیماری‌های روانی را طبقه‌بندی کرده بودند، به فهرست کردن توانایی‌های مثبت آدمی پرداختند. آنها می‌گفتند که اگر روان‌شناسی، نتواند مردم را شاد نگه دارد، به چه دردی می‌خورد؟ اما قبل از آنها روان‌شناسانِ هوش هیجانی، به خوبی دریافته بودند که شادکامی، یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی است. در واقع، آدمی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار است، از چند راه می‌تواند شادکامی خودش را حفظ کند: ۱. با شناخت احساس‌هایش: در واقع، آنهایی که هوش هیجانی بالایی دارند، می‌توانند کوچک‌ترین تغییرات در احساسات خودشان را بشناسند و منفی یا مثبت بودنش را تشخیص دهند. آنها می‌دانند که الآن، شگفت‌زده شده‌اند یا از چیزی، چندشان شده است. در واقع، تا کسی نتواند احساس‌های خودش را تشخیص دهد، نمی‌تواند آنها را به شادی تغییر دهد.

ص: ۱۵۰

۲. با توانایی کنترل احساساتش: کسی که هوش هیجانی بالایی دارد، می‌تواند هیجان‌های منفی‌اش را به شکل موقت، در خودش نگه دارد و در این زمان، با تفکر در مورد آنها، به آرامش بیشتری برسد. توانایی در انعطاف‌پذیری هیجانی، باعث می‌شود که انسان بتواند در شرایطی که محیط، نه کاملاً غم‌بار است و نه شاد، خودش را شاد نگه دارد. ۳. با توانایی خودآنگیختگی: افراد با هوش هیجانی بالا، می‌توانند در هر شرایطی، خودشان را برای پذیرفتن یک مسئولیت جدید، شروع یک کار جدید و یا تجربه کردن یک حس جدید (مثل شادی)، برانگیزند. ۴. با توانایی برقراری رابطه خوب با دیگران: دیگران و داشتن رابطه خوب با آنها، یکی از منابع اصلی شادکامی ما هستند. کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند، می‌توانند به خوبی، احساسات دیگران را درک کنند، با آنها همدل شوند و رابطه رضایت‌بخشی با آنها داشته باشند. کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند، در ضمن، نمی‌گذارند که اوقات تلخی دیگران، اوقاتشان را تلخ کند؛ به این خاطر که آنها احساسات مستقل خودشان را پذیرفته‌اند و به آن احترام می‌گذارند.

شادکامی، شخصیت و موفقیت / مهدی اختر محقق

شادکامی و مثبت اندیشی

شادکامی، شخصیت و موفقیت‌مهدی اختر محققانسان، از لحظه ای که به دنیا می آید تا آن دمی که از دنیا می رود، در تلاش است که خوش بخت و شادکام باشد. اریک فروم

شادکامی و مثبت اندیشی نیست که همگی ما به طور فطری، در جستجوی حالات مطلوب و خوشایند هستیم. صفاتی چون: شادی و غم، شجاعت و ترس، اعتماد به نفس و خودکم بینی و... ریشه در احساسات انسان ها دارند. احساسات نیز در جای خود، شخصیت افراد را شکل می دهند؛ چرا که این احساسات، محرّکی برای تعامل ما با محیط پیرامونمان هستند که اگر از تعادل مناسبی برخوردار باشند، سبب

تصمیم‌گیری‌های درست و منطقی در مشکلات زندگی می‌شوند و موفقیت را در انجام شدن کارها به دنبال خواهند داشت. شادکامی، تأثیر مهمی در موفقیت افراد دارد. افراد شادکام، نگرش خوشبینانه‌ای نسبت به وقایع و رویداد‌های اطراف خود دارند و به جای جبهه‌گیری منفی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، سعی در استفاده بهینه از این رویدادها دارند. همچنین انسان‌های شاد و دارای شخصیت سالم، انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر و شهروندانی خوب خواهند بود. در تحقیقی که در دانشگاه تگزاس امریکا انجام گرفت، نشان داده شد که خُلق و خوی خوب (احساسات و شخصیت متعادل)، به طرز قابل ملاحظه‌ای، سطح امید را در فرد، بالا می‌برد که در نتیجه، فرد، بهتر می‌تواند از پس موانع اضطراب‌آفرین زندگی برآید. (۱) بنا بر این، مشاهده می‌شود که شادکامی، با شخصیت و روحیه افراد، ارتباط مستقیم دارد. فردی که روحیه شاد دارد، در انجام دادن فعالیت‌های روزانه، مثبت‌اندیشی را سرلوحه فعالیت‌های خود قرار می‌دهد و بهتر از دیگران برای مشکلات کوچک و بزرگ، چاره‌اندیشی می‌کند. به تعبیری دیگر، شادکامی، زمانی به وجود می‌آید که انسان، از خود و محیط اطراف خود، احساس رضایت بیشتر داشته باشد. به اعتقاد برینر، (۲) میزان شادی و رضایت هر فرد از زندگی، رابطه‌ای مستقیم با نگرش افراد به زندگی دارد و این بدان معناست که هر چه قدر افراد،

از

۱- «تأثیر خنده در سلامتی جسم و جان»، حبیب‌الله صیقلی، روزنامه اعتماد، ۹/۵/۱۳۸۴.

شخصیت برون گرا و شادکامی

رویداد های پیرامون خود راضی تر باشند، به همان میزان نیز شادترند و اگر این احساس رضایت، کمتر باشد، به همان میزان احساس رضایتمندی و شادکامی کمتری دارند.

شخصیت برون گرا و شادکامیبر اساس تحقیقات روان شناسان، مغز انسان های برون گرا و اجتماعی و خوش مشرب (یعنی کسانی که شخصیت متعادل و نسبتاً سالمی دارند)، به عوامل مثبتی مانند یک چهره شاد و خوش حال، واکنش بیشتری نشان می دهد. (۱) این، دلیل روشنی برای وجود ارتباط مستقیم، میان شادکامی و شخصیت و موفقیت است. برخی روان شناسان، معتقدند که شادکامی، همان «برون گرایی یا ثبات» در نظریه آیزنک است و برون گرایی، قوی ترین زمینه ساز شادکامی (بویژه در بخش اجتماعی) است. (۲) چان و جوزف، (۳) در تحقیقی تحت عنوان «ابعاد شخصیت، ابعاد امید و آرزو و سطح بهزیستی افراد»، بدین نتیجه رسیدند که برون گرایی و احساس جامعه پذیری، با شادکامی، همبستگی مثبت دارد. آنها برخی از ویژگی های شخصیتی افراد برون گرا را این گونه برشمردند: به وقایع پیرامون خود علاقه مندند؛ روراست و معمولاً پُر حرف اند؛ عقیده خود را با عقاید دیگران مقایسه می کنند؛ اهل عمل و پیش قدمی در کارها هستند؛ به سهولت، دوستان جدیدی

۱- «پژواک شادی در مغز های برون گرا»، فرهاد رضایی، روزنامه همشهری، ۳۱/۴/۱۳۸۱.

۲- «بررسی رابطه بین شخصیت و شادکامی»، عباسعلی حسن خانزاده و لیلی صفی خانی، نشریه اصلاح و تربیت، شماره ۱۳۱.

۳- Chan Joseph ..

ص: ۱۵۴

می یابند و خود را با یک گروه وفق می دهند؛ افکار خود را بیان می کنند؛ به ایجاد ارتباط با افراد جدید، علاقه نشان می دهند؛ خوش مشرب اند؛ زیاد احساساتی نیستند؛ ریسک پذیرند؛ سریع تصمیم می گیرند؛ اجتماعی هستند؛ درک آنها و شناخت شخصیتشان آسان است؛ شخصیت آنها در خلوت و حضور دیگران یکسان است؛ معاشرتی هستند؛ پس از آن که حرف خود را می زنند، به گفته خود می اندیشند؛ کارهای گروهی را می پسندند؛ رنگ های روشن را بیشتر دوست دارند؛ بیشتر، از اعمال دیگران خشمگین می گردند تا کارهای خودشان؛ اطلاعات شخصی خود را به سادگی با دیگران قسمت می کنند؛ رویکرد سریع الوصول را بیشتر ترجیح می دهند؛ تنها از روی تجارب زندگی خود درس می گیرند و نه عبرت گرفتن از دیگران. در تحقیق دیگری که توسط آرگایل و همکارانش در مورد تعریف «شادکامی» صورت گرفت، مشخص شد که هنگامی که از مردم پرسیده می شود: «شادکامی چیست؟»، آنها دو نوع پاسخ را مطرح می کنند: اول این که ممکن است حالات هیجانی مثبت (مانند لذت) را عنوان کنند و دوم، آن را راضی بودن از زندگی به طور کلی و یا در بیشتر جنبه های آن بدانند. بنا بر این، به نظر می رسد که شادکامی، دو جزء اساسی (عاطفی و شناختی) دارد که بعد عاطفی آن، موجب می گردد انسانی که دارای احساس شادکامی است، از نظر دیگران، به عنوان فردی بشاش و سرزنده شناخته شود و در مناسبات اجتماعی نیز بتواند راحت تر با دیگران ارتباط برقرار کند. همچنین از بعد شناختی نیز چنین فردی، نگرش مثبتی نسبت به دنیای

شادکامی و موفقیت

پیرامون خود دارد و اتفاقات و رویداد های اطراف خود را با دیدی خوشبینانه می نگرد. (۱) به اعتقاد آرگایل، شادکامی، دارای اجزایی چون: وجود هیجانات مثبت و نبود هیجانات منفی (از جمله افسردگی و اضطراب)، داشتن روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن در زندگی، داشتن رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و دوست داشتن زندگی است.

شادکامی و موفقیت مطالعات، نشان داده اند که انسان های شاد و سالم در جامعه متمدن، انسان هایی مسئولیت پذیر و شهروندانی خوب خواهند بود. هر چه هوش هیجانی (مهارتی اکتسابی) در ما بالاتر باشد، هیجانات و احساسات، به ما بیشتر کمک می کنند تا اطلاعات مربوط به پایه و اساس سلامتی (یعنی شادی) را جمع آوری و اولویت بندی و پردازش کنیم تا به بهترین شکل از آنها استفاده گردد. کسانی که هوش هیجانی بالاتری دارند، با توسل به مهارت «خودشناسی»، بیشتر می توانند به ریشه های پنهان شادی یا غم خود، آگاه شوند و آن را مدیریت کنند و طبعاً چنین کسانی به موفقیت، نزدیک ترند. شادکامی، تأثیر مهمی در موفقیت افراد دارد. افراد شادکام، نگرش خوشبینانه ای نسبت به وقایع و رویدادهای اطراف خود دارند و به جای جبهه گیری منفی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، سعی در استفاده بهینه از این رویدادها دارند.

۱- .. «بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسش نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه های تهران»، احمد علی پور و احمد علی نوربالا، فصل نامه اندیشه و رفتار، شماره: ۱۷ و ۱۸، تابستان و پاییز ۱۳۷۸، ص ۵۶.

ص: ۱۵۶

..

ص: ۱۵۷

شادکامی، با سلامت کامل می شود/ مهدی خسروی سیرشکی

اشاره

شادکامی، با سلامت کامل می شود مهدی خسروی سیرشکی سلامت، در تعریف «سازمان جهانی بهداشت (W.H.O)»، عبارت است از: «حالت آسایش کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری و ناتوانی» (ماده دوم اساس نامه). طبق این تعریف، انسان باید در سه جنبه جسمی، روانی و اجتماعی، از آسایش و رفاه بهره مند باشد تا بتوان گفت که از سلامت کامل برخوردار است. البته در این تعریف، به نقش معنویت (ارتباط با خداوند) و شناخت هدف (معنای) زندگی در سلامتی که ادیان الهی بر آن تأکید دارند، مستقیماً اشاره نشده است؛ اما در برخی از نشریات این سازمان، به این موضوع نیز توجه کافی شده است. در این جا ضمن اشاره به تأثیرگذاری حالات روانی و اجتماعی انسان بر سلامت جسمی که امروزه در سراسر جهان، اصل شناخته شده ای است، به

سلامت جسمی و شادکامی

رابطه آن با شادکامی یا همان احساس رضایت از زندگی می‌پردازیم و سپس به نقش ورزش در این زمینه، اشاره می‌کنیم.

سلامت جسمی و شادکامی سلامت جسمی (تن درستی)، از نعمت‌هایی است که اگر نباشد، زندگی به کام انسان، تلخ می‌شود و دیگر نعمت‌ها و لذت‌ها هم برای او شیرین نخواهند بود؛ اگر چه ثروتمند باشد و امکانات فراوان و بی‌ظنیری هم در اختیار داشته باشد. انسان سالم، شاداب و بانشاط است؛ اما کسی که از دردی رنج می‌برد یا روانی آزرده دارد، طبیعتاً شادابی و نشاطش را از دست می‌دهد و دچار بی‌حوصلگی، بی‌رغبتی و افسردگی می‌گردد و نمی‌تواند رابطه اجتماعی قابل‌قبولی با دیگران برقرار کند و از این رو، از زندگی اش احساس رضایت نخواهد کرد. تن درستی، علاوه بر عوامل مختلف مادی، به عوامل معنوی نیز بستگی دارد. به عنوان مثال، انسانی که رضایت‌ها و نگرانی‌های منطقی دارد، می‌تواند فشارها و سختی‌های زندگی را تحمل کند و بر خشم، ترس و اضطراب خویش چیره شود؛ اما انسانی که تصوّرات و انتظارات غیر واقع بینانه از دنیا و زندگی دارد، این انتظارات، مایه ناراحتی و نارضایتی او می‌شوند و او دیگر قادر نخواهد بود احساسات و عواطف و خشم خود را کنترل کند و همواره با فشارهای روانی و محرّک‌های ناخوشایند، رو به رو خواهد بود و تعادلش از بین می‌رود و در نهایت، دچار بیماری می‌شود. بنا بر این، روشن است که بیماری (چه جسمی و چه روانی)، رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد.

ورزش، سلامت، شادکامی

ورزش و سلامتی

در احادیث نیز به نعمت سلامت و لذت بخش بودن زندگی با آن، اشاره شده است: هیچ خیری در زندگی نیست، مگر با سلامت. (۱) پنج چیز است که اگر کسی نداشته باشد، از زندگی لذت نمی برد: سلامت، امنیت، بی نیازی، قناعت و مونس همراه. (۲)

ورزش، سلامت، شادکامیورزش، حرکت های منظم و مکرر بدنی است که به صورت فردی یا گروهی انجام می شود و اکنون، رشته ها، سبک ها و شیوه های گسترده و توسعه یافته ای پیدا کرده است. ورزش، هم تأثیر جسمانی دارد و باعث سلامتی و توانمندی و توانایی جسمی می شود و هم تأثیر روانی دارد و موجب شادی، نشاط، چالاکی و تقویت جمع گرایی، مثبت اندیشی و اعتماد به نفس می گردد. در گذشته، تمام فعالیت ها به گونه ای با ورزش و کار بدنی همراه بود؛ اما امروزه که سبک زندگی و کار، تغییر کرده است، نیاز به ورزش، برای رفع کمبود فعالیت های بدنی، بیشتر احساس می شود.

ورزش و سلامتیبا ورزش، اندام انسان، زیبا و متناسب می شود و سلامتی بدن، تأمین می گردد و از آن جا که سلامتی، نقش مهمی در شادکامی دارد، ورزش نیز می تواند عامل شادکامی باشد.

۱- کتاب من لایحضره الفقیه، شیخ صدوق، ج ۴، ص ۳۶۸.

۲- الأمالی، شیخ صدوق، ص ۲۹۱.

ص: ۱۶۰

گفتنی است که بیماران و حتی بیماران قلبی نیز با نظر پزشک، می توانند ورزش مناسب را انجام دهند تا تن و روانی سالم تر داشته باشند و با بیماری، راحت تر مبارزه کنند و از زندگی، لذت ببرند. ورزش، اثرات جسمی فراوانی دارد که به برخی از آنها اشاره می شود: ۱. ورزش های معمولی و بدن سازی، ماهیچه های قلب را تقویت نموده، کمک می کنند که قلب، با کار کمتر، عملیات خون رسانی را کامل تر انجام دهد و اکسیژن را به تمام اعضای بدن برساند. ۲. ورزش مرتب (بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه در روز و سه تا چهار بار در هفته)، فشار خون را متعادل نگه می دارد. می دانید که فشار خون غیر طبیعی، به اندام ها و بافت های بدن، آسیب می رساند. ۳. با ورزش، کلسترول های مفید، افزایش، و کلسترول های مضر و تری گلیسریدها (اسیدهای چرب)، کاهش می یابند. کلسترول (چربی خون)، عامل مهمی در ساختن سلول های بدن است و در ترمیم و تعمیر بافت ها و ساختن هورمون های جنسی و ویتامین D، استفاده می شود. زیاد شدن کلسترول، زیان آور است؛ چرا که ممکن است در دیواره های رگ ها، رسوب کند و موجب تنگ شدن رگ ها و اختلال در جریان خون شود. ۴. چربی های بیش از حد معمول بدن که موجب چاقی و افزایش کار قلب می شوند، با ورزش، از بین می روند. ۵. تمرین های ورزشی همراه با رژیم غذایی خوب، برای بیماران دیابتی (مبتلایان به مرض قند)، خیلی سودمند است و باعث کاهش نیاز به تزریق انسولین می شود. همچنین ورزش در بیماران ریوی نیز سودمند است؛ زیرا وقتی

ص: ۱۶۱

ورزش و شادکامی**حرف آخر**

عضلات سینه، بر اثر ورزش، قوی شوند، تنگی نفس، به میزان قابل ملاحظه ای، برطرف خواهد شد.

ورزش و شادکامیورزش، علاوه بر سلامت جسمانی، انبساط خاطر و آرامش روح و روان را به همراه دارد. تحقیقات، نشان می دهند کسانی که فعالیت های ورزشی دارند، شادتر و جامعه گراترند، کمتر به غم، اندوه، اضطراب، خودخوری و خستگی دچار می شوند و بویژه، کسانی که در ورزش های گروهی شرکت می کنند یا در جمع به حرکات ورزشی (نرمش روزانه) می پردازند، کمتر دچار افسردگی، نومیدی، بدبینی، احساس ناتوانی و... می شوند. ورزش، مانند دیگر سرگرمی های مورد علاقه (پرداختن به ادبیات و کارهای هنری و...) در زمانی که فرد، تحت فشار است، او را آرام می کند و انرژی بیشتری به وی می دهد. با ورزش، می توان فشارهای روانی ناشی از اضطراب را کاهش داد و به سوی شادی و نشاط، گام برداشت. یکی دیگر از ویژگی های ورزش، این است که باعث تقویت رفتارهای بهداشتی (مثل پرهیز از کارهای حرام و ناهنجار) می شود که این، خود می تواند گامی بسیار مؤثر در رسیدن به زندگی سالم و شاد باشد. ورزش، باعث خودباوری و اتکای به نفس می شود و موفقیت و پیروزی های بعدی را در پی دارد و اثر مثبتی روی رضایت از زندگی و لذت بردن از آن دارد.

حرف آخرنکته پایانی، این که فعالیت سالم بدنی، مانند ورزش های سالم، به همراه تغذیه مناسب و خواب کافی، تن و روان را قوی و سالم می کند تا انسان برای غلبه بر

ص: ۱۶۲

سختی‌ها، فشارها و استرس‌ها (نگرانی‌ها)، آمادگی بیشتری داشته باشد و با شادکامی و کامیابی، زندگی کند.

منابع: ۱. رضایت از زندگی، عیّاس پسندیده، قم: دار الحدیث، اول، ۱۳۸۴. ۲. آیین تن درستی، محمدمهدی اصفهانی، تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اول، ۱۳۸۴. ۳. ورزش برای قلب و تن درستی، ترجمه و اقتباس: فضل‌الله صفا، تهران: چهر، اول، ۱۳۷۱.

ص: ۱۶۳

نقش رسانه ها در میزان رضایت از زندگی / حمید عابدی

اشاره

نقش رسانه ها در میزان رضایت از زندگی حمید عابدی قبل از این که به رسانه های امروزی و نقش آنها در شاد نگه داشتن جوامع پردازیم، بیاید سفری داشته باشیم به هزاران سال پیش؛ زمانی که انسان های نخستین، به نوعی با حرکات دست و صورت و بدن خود و یا با بهره گیری از نشانه های پیرامون خود، با یکدیگر و با محیط اطراف، ارتباط برقرار می کردند. کم کم و با افزایش تجربه و مهارت، سرانجام، انسان «نئاندرتال»، (۱) توانست برای اولین بار، شروع به برقراری نوعی ارتباط کلامی بسیار ابتدایی که بیشتر به صورت فریاد زدن بود، با همنوعان خود کند. این روند، تا حدود پنج شش هزار سال قبل ادامه یافت تا این که زبانی کاملاً توسعه یافته، به وجود آمد. (۲)

-
- ۱- .. نئاندرتال: گونه ای از انسان ها هستند که در اروپا و قسمت هایی از آسیای غربی سکونت داشتند. اولین نشانه ها از نئاندرتال های اولیه، به حدود ۳۵۰ هزار سال پیش در اروپا برمی گردد (به نقل از: دانش نامه آزاد و یکی پدیا).
 - ۲- ارتباط شناسی، مهدی محسنیان راد، تهران: سروش، ص ۴۹۰.

پس از آن بود که دنیای جدیدی از روابط و کُنش های عمیق اجتماعی، بین انسان ها، شکل گرفت و انسان ها توانستند با به کارگیری کلمات، به بیان احساسات و عواطف خود نسبت به هموعان و به اشتراک گذاشتن آگاهی ها و تجربه های خود با دیگران پردازند و این تجربیات را از طریق گفتگو و سینه به سینه، به نسل های بعد، منتقل کنند. تأثیر این رابطه شفاهی، به حدی بود که کم کم، باعث پیدایش اسطوره ها و افسانه هایی کهن در میان اقوام مختلف گردید که در اداره جامعه و تصمیم گیری های فردی و اجتماعی افراد، نقش بسیار مهمی را بازی می کردند، به طوری که می توان گفت تا قرن های متمادی، پایه و اساس زندگی فردی و اجتماعی آدمی، بر پیروی از این اندیشه ها و تجربیات گذشتگان، نهاده شده بود و این تجربیات، در تمام جوانب زندگی انسان، نفوذ کرده بود. این گفتگوی چهره به چهره بین انسان ها و نسل ها، ادامه داشت تا زمانی که وسیله ارتباطی جدیدی به نام «خط» اختراع شد و آدمی توانست با آن، افکار و اندیشه های خود را از حالت گفتاری، به صورت نوشتاری و قابل دیدن برای دیگران در آورد. شاید بتوان مهم ترین ویژگی خط را نسبت به گفتار، ماندگاری بیشتر و بُرد زیاد آن دانست، به طوری که انسان های بیشتری می توانستند با «نوشتار» ارتباط برقرار کنند تا «کلام»؛ انسان هایی که شاید کیلومتر ها و یا قرن ها دورتر از مکان و زمانی بودند که آن نوشته، شکل گرفته بود و هرگز حتی صدا و چهره کسی که نوشته های او را می خواندند، نشنیده و یا ندیده بودند. بدین ترتیب، شیوه ارتباط بین انسان ها، از حالت درون گروهی (درون قبیله ای) به حالت برون گروهی (برون قبیله ای) در آمد و با گسترش دامنه ارتباط، امکان انتقال تجربیات و آموخته های بشری، به تعداد بیشتری از مخاطبان، فراهم گردید

کارکردهای اجتماعی وسایل ارتباط جمعی

۱. وظیفه خبررسانی

و این جریان، در سال ۱۴۳۶م، با اختراع صنعت چاپ به وسیله گوتنبرگ، شدت و عمق بیشتری یافت. انسان که تا بدین جا بر بُعد مکانی ارتباط با دیگران غلبه پیدا کرده بود، در جستجوی آن بود که بتواند بُعد زمان را هم از پیش رو بردارد، به طوری که هر لحظه که اراده کند، بتواند با دیگری که کیلومترها با او فاصله دارند، ارتباط برقرار کند؛ کسانی که نه آنها را دیده و نه می شناسد. سرانجام با اختراع رادیو به وسیله مارکونی و با افتتاح اولین فرستنده رادیویی (در سال ۱۹۲۰م، در لندن)، انسان توانست به این آرزوی دیرین خود هم دست پیدا کند و هم زمان از طریق رادیو، تلویزیون، ماهواره، اینترنت و... با میلیون ها نفر در سراسر جهان، ارتباط برقرار سازد. این گونه بود که وسایل ارتباط جمعی (رسانه ها)، شکل گرفتند و به مرور زمان، وارد زندگی انسان ها شدند و جایگاه خود را به عنوان یکی از تأثیرگذارترین عوامل در زندگی بشر عصر جدید، تثبیت کردند.

کارکردهای اجتماعی وسایل ارتباط جمعی اگر بخواهیم به نقش رسانه ها در شاد نگه داشتن جوامع پردازیم، ابتدا باید با نقش های اجتماعی وسایل ارتباط جمعی آشنا شویم و بعد، تأثیر هر کدام از آنها را در ایجاد احساس رضایت از زندگی مخاطبان نشان بررسی کنیم.

۱. وظیفه خبررسانی انسان، موجودی بسیار کنجکاو و جستجوگر است و یکی از مهم ترین نیازهای او، نیاز به آگاهی یافتن از آخرین رویدادها و اتفاقاتی است که در محیط پیرامونش رخ می دهند و همیشه به دنبال اخبار و مطالب و ایده های نو است.

پیش ترها که رسانه های پیشرفته امروزی در کار نبودند، انسان ها، با آتش و دود و چاپار و... اطلاعات ضروری و مورد نیاز خود را ردّ و بدل می کردند؛ امّا رسانه های جدید، با انتشار تازه ترین اخبارِ دورترین نقاط دنیا، حتّی در کمتر از چند ثانیه پس از وقوع آنها، از یک سو، احساس کنجکاوی انسان را برطرف می کنند و از سوی دیگر، با تأثیرگذاری در تصمیم گیری ها، به او کمک می کنند تا با شناختی کامل تر از اوضاع و شرایط عمومی جامعه و حتّی جهان، بهتر بتواند نیازهای فردی و جمعی خود را مرتفع سازد، در برابر دیگران، راه و رسم شایسته تری را در پیش بگیرد و قضاوت های درست تری داشته باشد، تا بتواند مسئولیت های فردی و عمومی را با آگاهی کامل به عهده بگیرد. روزنامه ها و رادیو و تلویزیون ها، با پخش و گسترش اندیشه های نو، در واقع، وجدان اجتماعی افراد را بیدار می کنند و با آشنا ساختن آنان به اهمیت اجرای برنامه های مهم مملکتی، توجه سریع و وسیع همگان را به لزوم تحوّلات اساسی (از قبیل: تعدیل ثروت، مبارزه با بی سوادی و گسترش وسایل رفاه اجتماعی)، جلب می کنند و آنان را برای شرکت در زندگی عمومی و دفاع از حقوق فردی و اجتماعی و قبول مسئولیت های بیشتر، آماده می سازند. در این جا باید به نقش رسانه های آزاد و مستقل در دفاع از حقوق شهروندی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی مخاطبان خود، اشاره کرد که در بسیاری از موارد، با بیدارگری افکار عمومی و رساندن اطلاعات و اخبار مهم که رسانه های دیگر، از ارائه آنها به مردم، خودداری می کنند، باعث روشننگری در بین مردم می شوند و چه بسا زمینه های حفظ وحدت و امتّیت ملی، تقویت هویت، احقاق حقوق و توسعه یافتگی ملت ها را فراهم آورند. اگر به سیر تحوّلات سیاسی دو قرن اخیر توجه نماییم، مشاهده می کنیم که مطبوعات، در دو قرن گذشته، در مبارزان

ص: ۱۶۷

۲. وظیفه آموزشی

آزادی خواهی ملل جهان، تأثیر قاطع داشته اند و در میدان این مبارزات، برای طرد استبداد و کسب دموکراسی و رسیدن به حقوق شهروندی، از سلاح های بُرنده سیاسی بوده اند. (۱) برای نمونه، می توان به نقش شب نامه ها، نوارهای صوتی، اطلاعیه ها و اعلامیه های مردمی (رسانه های در دسترس آن زمان)، در پیروزی انقلاب اسلامی ایران، اشاره نمود. پس رسانه ها، از طریق ارضای حس کنجکاوی آدمی و کمک به او در کسب موفقیت های بیشتر در زندگی و رسیدن به آگاهی های حقوقی و سیاسی، به منظور احقاق حقوق یا جلب همدلی و همفکری (در جامعه و جهان)، به نوعی، در ایجاد احساس رضایت بیشتر در زندگی انسان، مؤثرند.

۲. وظیفه آموزشیاگر نیم نگاهی به سیستم سنتی آموزش داشته باشیم، متوجه خواهیم شد که آموزش های سینه به سینه ای که از پدران به فرزندان منتقل می شدند و یا آموزش های مکتب خانه ای و مدرسه ای و حتی دانشگاهی، دیگر جوابگوی نیازهای امروز بشر نیستند؛ چرا که عمق و گستره علوم و دانسته های بشر قرن بیست و یکم، آن قدر زیاد شده است که دیگر با چند کتاب و جزوه (و به تعبیر بهتر، با آموزش رسمی مدرسه و دانشگاه)، نمی توان آنها را منتقل کرد. این جاست که اهمیت وظیفه آموزشی وسایل ارتباطی در جوامع معاصر، مشخص می شود، به طوری که جامعه شناسان، معتقدند که وسایل ارتباطی، با عرضه اطلاعات و معلومات جدید، به موازات کوشش معلمان و استادان و نهادهای رسمی آموزش، خدمات آموزشی غیرمستقیم خود را انجام می دهند و

۱- .وسایل ارتباط جمعی، کاظم معتمدنژاد، تهران: دانشگاه علامه طباطبایی، ص ۵.

ص: ۱۶۸

دانستنی های علمی و فرهنگی و اجتماعی دانش آموزان و دانشجویان و بلکه عموم شهروندان را تکمیل می کنند. البته وظیفه آموزشی وسایل ارتباطی، به دوران تحصیل افراد، محدود نمی شود و کسانی که از مدارس و دانشگاه ها فارغ التحصیل می گردند و وارد زندگی اجتماعی می شوند نیز ناچارند برای افزایش و گسترش معلومات خود، همیشه از پیام های وسایل ارتباطی استفاده کنند و بدین ترتیب، وسایل ارتباطی، در عین حال که برای آموزش بسیاری از رشته های علمی به معلمان و استادان کمک می نمایند، به همراه مدارس و دانشگاه ها و حتی در بسیاری موارد، خیلی جلوتر از آنها، نقش آموزش همیشگی خود را دنبال می کنند. (۱) به عنوان نمونه، در جامعه ما، نقش رادیو و تلویزیون در: آموزش فرهنگ ترافیکی، آموزش بهداشت به خانواده ها، ارائه مشاوره های روان شناختی و حقوقی به جوانان در آستانه ازدواج، آموزش مهارت های زندگی به زنان خانه دار، آموزش دین و ارزش های اخلاقی، ترویج مهارت های حفظ امنیت و... پُررنگ است. از نقش مشاوره و راهنمایی کارشناسان رسانه های جمعی در مورد افزایش مهارت های زندگی و شغلی افراد و خانواده ها، به هیچ وجه نمی توان چشم پوشید. این آموزش ها، با افزایش مهارت های شغلی و آموزش مهارت های زندگی به افراد جامعه، موجب افزایش درآمد و ارتقای سطح زندگی فرد و خانواده، اصلاح روابط بین فردی و خانوادگی، روابط کارگران با کارفرمایان، کارمندان و فروشندگان و کسانی که انواع خدمات اجتماعی را به افراد جامعه ارائه می دهند با مشتریان و ارباب رجوع و نیز اصلاح روابط اجتماعی شهروندان با یکدیگر می شوند.

ص: ۱۶۹

۳. وظیفه تفریحی و تبلیغی

مشخص است که در جامعه امروز، با این حجم بسیار زیاد اطلاعات و روابط پیچیده اجتماعی، کسی موفق تر و شادتر زندگی خواهد کرد که بیشتر از دیگران بداند و در جریان علوم و دانش های روز جامعه زمان خود قرار بگیرد و نیز مهارت های بیشتری برای ارتباط برقرار کردن صحیح با دیگران، در عرصه های مختلف اجتماع داشته باشد. مجلات تخصصی، روزنامه ها، شبکه های آموزشی رادیو و تلویزیونی و وب سایت های آموزشی در شبکه جهانی اینترنت، هر کدام به نوبه خود، قسمتی از این آموزش ها را در اختیار مردم قرار می دهند و باعث افزایش سطح دانش و مهارت و اعتماد به نفس آنها و در نهایت، افزایش رضایت آنها از زندگی خواهند شد.

۳. وظیفه تفریحی و تبلیغینوز هم در بعضی از روستاها، می توان پیرمردانی را مشاهده کرد که در میدان اصلی روستا، دور هم جمع می شوند و از خاطرات گذشته خود و تجربه های تلخ و شیرین زندگی شان، با یکدیگر صحبت می کنند. اینان را می توان بازماندگان استفاده کنندگان نسل اول رسانه ها (ارتباطات شفاهی و چهره به چهره) قلمداد کرد که برای پُر کردن اوقات فراغتشان، از گفتگوی مستقیم با یکدیگر استفاده می کردند و خاطرات و تجربیات خود را در جمع، با دیگران به اشتراک می گذاردند و یا احياناً به بازی های گروهی می پرداختند و گاه برای صله رحم، به دیدار اقوام و آشنایان دور و نزدیک می رفتند تا از نزدیک با آنها ملاقات و صحبت کنند و از این گفتگو و رابطه مستقیم با دیگران، لذت می بردند. مهم ترین ویژگی این نوع ارتباط، ایجاد و تقویت روحیه جمع گرایی در بین افرادی است که این نوع رابطه را برای تعامل با یکدیگر انتخاب کرده اند.

ص: ۱۷۰

امّا پس از اختراع چاپ، این روابط جمع گرایانه، کم کم جای خود را به انزوایی و فردگرایی دادند؛ چرا که افراد، دیگر مجبور نبودند در جمع دوستان و اقوامشان حضور داشته باشند؛ بلکه برای پُر کردن اوقات فراغتشان، به خواندن روزنامه، کتاب های علمی، رمان و... روی می آوردند و بدین ترتیب، از طریق آشنایی با تجربه نویسندگان آن آثار، خود را در جهان، بزرگ تر و گاه رؤیایی و خیال انگیز، احساس می کردند و از این خیال پردازی ها و تصویرسازی های ذهنی، لذت می بردند و به نوعی، در فضای رمان ها و مطالبی که خوانده بودند، زندگی می کردند. پس از سال ۱۹۲۰م، با ورود رادیو و تلویزیون به درون خانه های مردم، دیگر کتاب ها و مطالب روزنامه ها، رونق گذشته خود را از دست دادند و جای خود را به برنامه های سرگرم کننده و تفریحی و آموزشی و خبری، مانند: خبرها، گزارش ها و داستان های مصوّر مطبوعات، برنامه های موسیقی و هنری رادیو ها و تلویزیون ها، فیلم های متنوع تلویزیونی و سینمایی و... دادند که هر روز از هزاران شبکه رادیویی و تلویزیونی، پخش می شدند. از آن جا که در هر جامعه ای، هنجارهای اجتماعی و دینی و یا حتی تکنولوژیکی وجود دارد که به انسان، اجازه نمی دهند دست به هر کاری بزنند و به نوعی، او را در چارچوب قوانین و مقرّرات، محدود می کنند، مخاطبان رسانه هایی چون رادیو و تلویزیون، می توانند با فرافکنی و همذات پنداری با قهرمانان قصّه ها و فیلم ها، برای مدّتی هر چند کوتاه، خود را به جای آنها قرار دهند و آرزوها و تمایلاتی را که در دل دارند، ولی به خاطر رعایت آداب و رسوم و محرّمات جامعه، از بیان آنها خودداری می کنند، در خارج از فضای ذهن خود، مجسم ببینند و به نوعی، هنجارشکنی را تجربه کنند و یا با

ص: ۱۷۱

خواندن رمان و یا دیدن فیلم های تخیلی، به آرزوهای دست نیافتنی خود برسند و از آن لذت ببرند. به عقیده گروهی از کارشناسان، بعضی از برنامه های رادیو و تلویزیون، حتی می توانند با انتشار اخبار و داستان های جنایی و پلیسی، بسیاری از بیماری های روانی را که ریشه در عقده های سرکوب شده و تمایلات خشونت آمیز و ناخودآگاه دارند، در افراد جامعه درمان کنند و یا باعث جلوگیری از بروز چنین رفتارهایی در سطح اجتماع شوند. (۱) نقش تفریحی و سرگرم کننده رادیو و تلویزیون، به حدی بود که نه تنها توانست اوقات فراغت افراد را پر کند، بلکه از آن جا که مانند صحبت کردن و خواندن، نیاز به تمرکز زیاد نداشت، خود را به عرصه های کاری افراد هم کشانید و در واقع، به یکی از همکاران انسان عصر مدرن، تبدیل شد که در موقع کار کردن، آشپزی کردن، رانندگی کردن و... همواره همراه او بود. رادیو و تلویزیون، هر چند که به انسان اجازه دادند که خود را در یک فضای اجتماعی مجازی بزرگ تر و در ارتباط با افراد بیشتری احساس کند و از این که جزئی از این جامعه بزرگ به شمار می آید، احساس رضایت کند، اما از آن جا که به او اجازه نمی دادند که با این توده عظیم مخاطبان، به طور مستقیم ارتباط برقرار کند، قدرت ابراز وجود و اظهار نظر کردن را از او گرفتند و به عبارتی، او را به یک مصرف کننده صرف و منفعل، تبدیل کردند که فقط می توانست از هر آنچه در اختیارش قرار می دادند، لذت ببرد و یا با آنها در درون خود، مخالفت کند.

۱- .. همان، ص ۸. نیز ر.ک: ایران در چهار کهکشان ارتباطی، مهدی محسنیان راد، تهران: سروش، ۱۳۸۴، ج ۱، ص ۲۱.

ص: ۱۷۲

این روند، ادامه داشت تا این که ظهور اینترنت، این انفعال را از بین بُرد و به مخاطب، اجازه داد که بدون محدودیت، با میلیون ها انسان دیگر، با عقاید و اندیشه های متفاوت و حتی زبان ها و فرهنگ های گوناگون، ارتباط برقرار کند و آرا و عقاید آنها را بشنود و خودش هم بتواند دیدگاه هایش را به آنها اعلام کند. در واقع، این شبکه جهانی اطلاع رسانی، توانست میدان کوچک روستایی را که در گذشته، پیرمردان در آن جمع می شدند و اوقات فراغتشان را با گفتگو با یکدیگر در آن جا سپری می کردند، به گونه ای وسعت ببخشد که تمام مردم جهان، با هر سن و عقیده و مسلک و زبانی، بتوانند در میدانی به وسعت تمام کره زمین، با یکدیگر به گفتگو بنشینند و از طریق اتاق های گفتگوی مجازی، به خانه های یکدیگر سر بزنند و از اوضاع و احوال اقوام و دوستانی که در شهرها و کشورهای دیگر زندگی می کنند، باخبر شوند و به نوعی، صله رحم مجازی به جا بیاورند. در واقع، اینترنت، مقدمات شکل گیری «دهکده جهانی» را فراهم آورد. گذشته از کارکردهایی که در بالا به آنها اشاره شد، رسانه ها (مخصوصاً رسانه های ملی و فراگیر) می توانند با ایجاد نوعی همگونی در جامعه، نزدیک یا همسو کردن دیدگاه ها و سلايق شهروندان، جلوگیری از تنش، تقویت همبستگی و یکپارچگی در دفاع از هویت و میهن و نیز تقویت ارزش های مورد قبول جامعه، در ایجاد فضایی همگون و بدون درگیری کمک کنند، که اگر از جنبه های سیاسی و تحمیل تفکرات گروه حاکم به توده مردم، صرف نظر کنیم، این فضای

ص: ۱۷۳

نکته پایانی

یکپارچه و همگون، می تواند زمینه ساز نوعی آرامش و آسایش در روابط بین مردم با یکدیگر در سطح اجتماع باشد.

نکته پایانی رسانه هایی به افزایش میزان شادکامی (رضایت از زندگی) در شهروندان کمک می کنند (یا می توانند کمک کنند)، که به ارزش های اخلاقی و اخلاق حرفه ای اهل رسانه، پایبند باشند. در غیر این صورت، رسانه می تواند بدترین دشمن شادکامی شهروندان باشد. به عنوان نمونه، رسانه می تواند از طریق بزرگ نمایی اخبار یک حادثه یا نقل یک خبر غیر واقعی، حس ناامنی را میان شهروندان، گسترش دهد یا ذهن آنها را از یک واقعه مهم تر و سرنوشت سازتر، منحرف سازد. رسانه می تواند با ترویج پرسش های تخصصی در عرصه های عمومی و بی پاسخ گذاشتن آنها یا گسترش نقدهای عوامانه، به توسعه تردید در باورهای اساسی جامعه پردازد و هم زمان به خرافه ها دامن بزند. رسانه می تواند نژادپرستی و تعصب و افراطگری را در جامعه ای تشدید کند و آن جامعه را به سوی خشونت و تجزیه طلبی سوق دهد. رسانه می تواند از طریق تبلیغات تجاری سودجویانه، سلامت شهروندان را به خطر بیندازد یا احساس نیاز کاذب را در آنها زنده کند. رسانه می تواند با سرگرم سازی بی هدف مخاطبان، آنها را به غفلت، مبتلا سازد، چنان که می تواند با آموزش های علمی فراتر از نیاز مخاطب، حس دانایی کاذب را در وی ایجاد کند که به گم راهی یا زیان جسمی و روحی مخاطب، خواهد انجامید.

ص: ۱۷۴

رسانه می تواند ابزار دروغ پراکنی، تشویش خاطر شهروندان، تخریب شخصیت نخبگان مؤثر در پیشرفت جامعه و... و سدّ راه توسعه سیاسی اجتماعی آن باشد. اینها و جز اینها، (۱) به یقین، سطح شادکامی مخاطبان رسانه و بلکه عموم شهروندان را کاهش می دهند.

۱- .. برای مطالعه بیشتر در این باره، ر.ک: تکنوپولی (تسلیم فرهنگ به تکنولوژی)، نیل پُستمن، مترجم: سید صادق طباطبایی، ویرایش سوم، تهران: اطلاعات، ۱۳۸۵؛ زندگی در عیش مردن در خوشی (زوال فرهنگ... در عصر رسانه های تصویری)، نیل پستمن، مترجم: سید صادق طباطبایی، ویرایش دوم، تهران: اطلاعات، ۱۳۷۵.

میزان شادکامی ایرانیان، در یک نگاه/ زهرا باقری

اشاره

میزان شادکامی ایرانیان، در یک نگاه زهرا باقریه طور کلی، شادی در روان شناسی، به عنوان یک «هیجان» شناخته می شود و هیجان، نوعی برانگیختگی است که فرد، با ارزیابی ذهنی خود، به آن، عنوان خاصی می دهد. هیجان، دارای یک مؤلفه اساسی ذهنی (شناختی) است که موجب پاسخ دهی (معمولاً سریع) ما به وقایع (با توجه به تجارب گذشته) می شود. هیجان را در روان شناسی، در دو حیطه کلی «هیجان منفی» و «هیجان مثبت» قرار می دهند. بررسی های انجام شده، نشان می دهند که در عمر یکصد و چند ساله روان شناسی علمی، عمدتاً بر ابعاد منفی هیجان ها توجه شده است. یک دلیل این موضوع، شاید این باشد که هیجان های منفی، می توانند زندگی ما را به گونه ای شدیدتر و جدی تر تحت تأثیر قرار دهند. برای نمونه، در یک بررسی در مجله انگلیسی چکیده روان شناسی که معروف ترین مجله نمایه نویسی مقالات علمی روان شناسی است، مشخص شده است که از سال ۱۸۸۷ تا ۲۰۰۰ میلادی در

روش اندازه گیری شادکامی

حالی که ۸۰۷۲ مقاله مربوط به خشم، ۵۷۸۰۰ مقاله درباره اضطراب و ۷۰۸۵۶ مقاله مربوط به افسردگی وجود دارد، تنها ۸۵۱ مقاله در مورد لذت و شادی، ۵۷۰۱ مقاله درباره رضایت از زندگی (شادکامی) و ۲۹۵۸ مقاله درباره شادی و خوش بختی، موجود است. به عبارت دیگر، در برابر هر چهارده مقاله درباره هیجان های منفی، تنها یک مقاله در مورد هیجان های مثبت وجود دارد. محققان دیگر، با بررسی مقالات دهه اخیر، این نسبت را هفده به یک می دانند. اما در سال های اخیر (در دو دهه اخیر) عده ای از روان شناسان، نوعی روان شناسی مثبت گرا را بدعت گذاری کرده اند که در آن، موضوعاتی مانند: مثبت گرایی در مقابله با فشارهای زندگی و غلبه بر افسردگی و خمود، مطرح شده است. به طور کلی در این روش، بر شادی و شادمانی، به عنوان یکی از مقوله های اساسی هیجان های مثبت، تأکید شده است و به گفته دیوید مایرز، (۱) تعداد مقالات منتشر شده درباره شادکامی، از ۱۵۰ مقاله در سال ۱۹۷۹م، به ۷۸۰ مقاله در یک دهه بعد، افزایش یافته است. همچنین چندین کتاب در این باره منتشر شده است. (۲)

روش اندازه گیری شادکامی برای اندازه گیری شادکامی (Happiness / رضایت از زندگی)، روش های گوناگونی به کار برده شده است. این روش ها طیف گسترده ای از: قضاوت دوستان و آموزگاران تا پرسش نامه های خودسنجی را شامل می شوند. برخی از

۱- David Mayers ..

۲- .. ر.ک: «بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسش نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه های تهران»، احمد علی پور و احمد علی نوربالا، مجله اندیشه و رفتار، شماره ۲۱، تابستان و پاییز ۱۳۷۸، ص ۵۵.

ص: ۱۷۷

شادکامی در جهان

انواع پرسش نامه هایی که برای اندازه گیری شادکامی به کار می روند، عبارت اند از: «پرسش نامه حالات شخصی» برنبر و مارتین؛ (۱) «پرسش نامه شخصیتی» آیزنک؛ (۲) «پرسش نامه شخصیتی» نئو؛ (۳) «پرسش نامه شادکامی» آکسفورد. (۴) در میان این پرسش نامه ها، پرسش نامه شادکامی آکسفورد، جایگاه ویژه ای دارد و در پژوهش های چندی به کار رفته است. این ابزار، در سال ۱۹۸۹م، توسط آرجیل و لو، (۵) تهیه شده است. پس از انتشار این پرسش نامه، پژوهش های زیادی درباره آن انجام شد. (۶) در ایران هم درستی و دقت این پرسش نامه، روی دانشجویان دانشگاه های تهران، آزمایش و تأیید شد. بر این اساس، می توان از پرسش نامه شادکامی آکسفورد برای سنجش شادکامی در دانشجویان و احتمالاً جوانان ایرانی استفاده کرد؛ اما برای اطمینان بیشتر، لازم است که این پژوهش، با حجم نمونه بیشتر و در گروه ها و طبقه های گوناگون جامعه، تکرار گردد تا با اطمینان بیشتر برای سنجش موضوع یاد شده، به کار گرفته شود. (۷)

شادکامی در جهانوقتی از مردم نقاط مختلف دنیا، درباره شادکامی (رضایت از زندگی) سؤال شد، آنها تصوّر زیبایی ارائه دادند؛ از جمله این که در یکی از آمارگیری های سراسری،

۱- .. Berbner and Martin

۲- .. Eysenck

۳- .. Neo

۴- .. Oxford

۵- .. Loo and Arjil

۶- .. ر.ک: «بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسش نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه های تهران»، ص ۵۷.

۷- .. همان، ص ۶۴.

ص: ۱۷۸

یک سوم مردم، خود را بسیار شادکام می دانستند. (۱) اغلب مردم درباره رضایت از زندگی خود، با خوش بینی حرف می زنند، به طوری که هفتاد درصدشان، معتقدند که رضایت آنها، از ناراضی بودنشان بیشتر است. کمتر از هفت درصد نیز بیش از آن که راضی باشند، ناراضی اند. ۷۵ درصد مردم می گویند که در طی چند هفته پیش، به دلایل متعددی شاد شده اند و سی درصد هم از احساس تنهایی، ملالت و افسردگی، حرف می زنند. در اروپا، رضایت از زندگی و شادی، از یک کشور به کشور دیگر تفاوت می کند. در هلند، چهل درصد مردم، خود را بسیار شادکام می دانند و حال آن که کمتر از ده درصد مردم پرتغال، چنین نظری دارند و این، در حالی است که مردم اروپا در مقایسه با مردم امریکا در مجموع، خود را ناشادتر ارزیابی می کنند؛ اما نسبت به زندگی، نظر مثبت دارند. (۲) در پژوهش دقیقی که در سال ۲۰۰۶م، به چاپ رسیده و به بررسی وضعیت رضایت از زندگی در سی کشور جهان پرداخته است، وضعیت تعدادی از کشورهای اروپای شرقی، اروپای غربی و آسیا در فاصله سال های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۲م، مورد توجه قرار گرفته است. بر اساس نتایج این بررسی، ۷۵ درصد افراد در کشورهای اروپای غربی، میزان رضایت بالاتر از متوسط داشتند، در حالی که در چهار کشور اروپای شرقی (یعنی مجارستان، اسلواکی، لهستان و ترکیه) و نیز کره جنوبی و ژاپن، میزان رضایت از زندگی، کمتر از پنجاه درصد بود. این نتایج، با آمار بالای خودکشی در

-
- ۱- «بررسی رابطه شادکامی با عمل به باورهای دینی و برون گرایی در دانشجویان رشته پرستاری و پزشکی علوم پزشکی»، مهتاب بیات ریزی، پایان نامه کارشناسی ارشد، روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۸۳، ص ۱۰۲.
 - ۲- همان جا.

رضایت از زندگی در ایران

کشور ژاپن، تناسب دارد. در ضمن، در این آمار و در همه کشورها (بجز ترکیه و استرالیا)، میزان رضایت از زندگی مردان، بیش از زنان بوده است. (۱)

رضایت از زندگی در ایرانکوشا و محسنی، در سال ۲۰۰۰ میلادی، تحقیقی مقایسه‌ای بین مردم ایران و ایالات متحده (ایالت مینه سوتا)، انجام دادند. هدف آنها از این تحقیق، آن بود که ببینند آیا ایرانیان، مردمانی شاد هستند؟ این تحقیق، در سال ۱۹۹۵م، روی ۵۴۴ نفر در ایالات متحده و در سال ۱۹۹۷م، روی ۱۰۵۵ نفر در ایران (تهران) انجام شد. در این بررسی، میزان شادکامی مردم ایران، با در نظر گرفتن جنس، سن، درآمد و درجه تحصیلات، مورد سنجش و ارزیابی قرار گرفت که علاوه بر نشان دادن ارتباط رضایت و خرسندی افراد با دیگر ابعاد زندگی شان، عوامل مؤثر در شکل‌گیری و تشدید و تضعیف شادکامی و خوش‌حالی نیز به دقت بررسی شد و نتایج آن، با نتایج به دست آمده از تحقیقاتی که در سال ۱۹۹۴م، روی امریکایی‌ها انجام شد، مقایسه گردید. داده‌ها نشان دادند که در مقیاسی وسیع، ایرانیان، مردمانی شاد نیستند. علاوه بر آن، سطح شادمانی آنها نیز منعکس‌کننده جایگاه اجتماعی و وضعیت اقتصادی بیشتر جوامع در حال پیشرفت است و تغییرات جمعیتی، تأثیر چندانی بر شادکامی فرد ندارد. به نظر می‌رسد عواملی که بر شادکامی تأثیرگذارند، در هر دو جامعه یکسان‌اند و درجه اهمیت عوامل، تفاوت زیادی در دو جامعه ندارد. (۲)

۱- .. «رضایت از زندگی در چهارسوی عالم»، عاطفه احمدی، مجله سپیده دانایی، شماره ۴، شهریور ۸۶، ص ۴۰.

۲- .. «مقایسه سبک زندگی، سلامت روانی و شادکامی در دبیران زن دوره متوسطه و زنان خانه‌دار شهرستان بشرویه»، اعظم نوربخش، کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان، روان‌شناسی عمومی، ۱۳۸۳، ص ۱۰۴.

طرح ملی ارزش ها و نگرش های ایرانیان

در پژوهشی دیگر، بر اساس نظرسنجی ای که در سال ۱۳۸۰، در میان جوانان ایرانی انجام شد، ۴۱ درصد آنها گفتند که توان رویارویی با مشکلات زندگی را ندارند، ۳۸ درصد، سرحال و با نشاط از خواب بیدار نمی شوند و همین تعداد، از زندگی خود احساس رضایت نمی کنند. بر این اساس، ۴۹ درصد از جوانان، شب ها نیز به راحتی به رخت خواب نمی روند و افکار پریشان و مشوش، خوابشان را به هم می زند و در کل، شور و شوق زندگی در آنان در حد بالایی نیست. این نتایج، نشان می دهند که درصد زیادی از آنان برایشان مهم نیست که چه بر سرشان می آید و بیش از پنجاه درصد نیز عنوان کرده اند که زندگی با آنها سر ناسازگاری دارد و نگران آینده خود هستند. همچنین آستانه عمل آنان، بسیار پایین است و بیش از سی درصد آنان چیزی برای لذت بردن در زندگی خود سراغ ندارند. (۱)

طرح ملی ارزش ها و نگرش های ایرانیاندر زمینه بررسی ارزش ها و نگرش های مردم ایران، تحقیقات گوناگونی در داخل کشور، به صورت پایان نامه و مقاله و نیز نظرسنجی های مختلف به چاپ رسیده است؛ اما جامع ترین پژوهشی که در سطح ملی در این حوزه انجام گرفته، طرحی است با عنوان «پیمایش ارزش ها و نگرش های ایرانیان»، که موج اول آن، در سال ۱۳۷۹، به اجرا درآمد، و با بررسی دوباره محورهای تعیین شده اطلاعات مورد نیاز از کشور، در سال ۱۳۸۲، جمع آوری شد. هدف کلی این طرح، آگاهی از دیدگاه های افراد جامعه در زمینه های مربوط به ارزش ها و نگرش ها در سطح مراکز استان های کشور بوده است. جامعه آماری

۱- .. «میزان شادکامی و عمل به باورهای دینی در رابطه با جنس مخالف، در دانشجویان دانشکده علوم پزشکی شهرستان سبزوار»،

ص: ۱۸۱

نتایج طرح ملی

الف. رضایت فردی

۱. رضایت از سلامتی

این مجموعه را اعضای خانوارهای معمولی ساکن در ۲۸ مرکز استان ایران تشکیل می‌دادند که در زمان اجرای طرح، سن آنها بین پانزده تا ۶۴ بود. (۱)

نتایج طرح ملیدر این طرح، «ارزش‌ها»، حول محورهای گوناگون، مورد سنجش قرار گرفتند؛ اما تحلیل یافته‌های مربوط به رضایت در موارد مذکور، نشانگر آن بود که رضایت افراد را می‌توان در سه حوزه «رضایت فردی»، «رضایت مالی» و «رضایت اقتصادی و سیاسی»، طبقه‌بندی نمود. میانگین رضایت به دست آمده در سه حوزه یاد شده، نشانگر آن است که رضایت در حوزه مالی (با میانگین ۱۵/۱)، کمترین میزان و رضایت در زمینه فردی (با میانگین ۸)، بیشترین میزان را برانگیخته است که در ادامه، به تشریح نتایج به دست آمده از این سه حوزه می‌پردازیم:

الف. رضایت فردی رضایت فردی، شامل چند مقوله اصلی تحت عنوان: رضایت از سلامتی، وضع مالی و وضع شغلی است.

۱. رضایت از سلامت رضایت از سلامتی، از جمله مقولاتی است که در پیمایش‌های گوناگون، مورد بررسی قرار گرفته و جدول مقایسه‌ای یافته‌ها، حاکی از افزایش میزان رضایت از وضع فردی بین سال‌های ۱۳۵۳ تا ۱۳۸۲ است. (۲)

۱- .. طرح فنی نمونه‌گیری، پیمایش ملی ارزش‌ها و نگرش‌های ایرانیان، طرح‌های ملی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۸۲، ص ۹.

۲- «رضایت از زندگی و ارزیابی اجتماعی»، ص ۱۳.

ص: ۱۸۲

۶۷۸/۷۲۳/۷۵۱/۸۴ راضی ۲۶۱/۱۹۶/۱۰۸/۱۱ نسبت رضایت ۸۱/۱۴۱/۷ ناراضی ۱۳۵۳۱۳۷۵۱۳۷۹۱۳۸۲

بر اساس نتایج به دست آمده از یک تحقیق، مشخص شده است که بیش از نیمی از افرادی که برای ناراحتی های جسمانی، به پزشک مراجعه می کنند، مشکلات روانی و عاطفی دارند. این، در حالی است که بر اساس اعلام منابع رسمی، حدود ۷۵ درصد جمعیت ایران، به نوعی، گرفتار مشکلات و مسائل روحی و روانی، با شدت و ضعف های متفاوت هستند. (۱) نتایج پژوهشی که در قالب مقاله «شادکامی و عملکرد ایمنی بدن» در مجله روان شناسی شماره ۱۵، در سال ۱۳۷۹ انتشار یافت نیز مؤید این مطلب است که با اجرای هم زمان دو آزمون «افسردگی بک» و «شادکامی آکسفورد»، روی ۱۵۰ نفر، فرضیه افزایش عملکرد نظام ایمنی بدن، در گروه هایی با «شادکامی زیاد» نسبت به گروه هایی با «شادکامی کم»، به صورت کلی تأیید شد. هر چند این پژوهش، نو و بدیع است، اما پژوهش های قبلی محققان نیز به نحوی مؤید یافته های این تحقیق است. از جمله، پژوهش «سگراستروم» و همکارانش که نشان داده است افراد خوشبین، به واسطه خلق خوب، ایمنی بهتری دارند. همچنین پژوهشگران دیگری نیز ثابت کرده اند که رفتار مثبت، با عملکرد بهتر نظام ایمنی، رابطه مستقیم دارد و از آن جا که یکی از مهم ترین اجزای شادکامی،

۱- .. «میزان شادکامی و عمل به باورهای دینی در رابطه با جنس مخالف در دانشجویان دانشکده علوم پزشکی شهرستان سبزوار»،

۲. رضایت از وضع مالی

حُلق مثبت است، لذا منطقی است که شادکامی و شوخ طبعی نیز با عملکرد بهتر نظام ایمنی، ارتباط مستقیمی داشته باشد. (۱)

۲. رضایت از وضع مالیانتظار می رود که رضایت از وضع مالی، بیش از سلامتی، در رضایت فرد از زندگی و وضع عمومی جامعه، تأثیر داشته باشد. یافته های مقایسه ای، نشان از این دارند که در این زمینه نیز، با رشد نسبی میزان رضایت، روبه رو بوده ایم. (۲)

۲۵۶/۴۲۴/۵۵۳/۴۴ رضایت نسبی ۵۴۳/۴۵۵/۲۲۳/۶۳ رضایت نسبی ۱۳۵۳۱۳۷۵۱۳۷۹۱۳۸۲ ناراضی ۲۰۷/۱۱۲۲۴/۱۹

این، در حالی است که در تحقیقات جهانی، مشخص شده است که رضایت مالی، رابطه چندانی با میزان درآمد فرد ندارد؛ چرا که نتایج یک پژوهش، نشان داد که در فاصله سال های ۱۹۶۵ تا ۱۹۹۹م، متوسط درآمد خانواده های ساکن دیترویت، چهل درصد افزایش یافت. با این حال، خانم های خانه دار دیترویتی، در سال ۱۹۹۹م، راضی تر از خانم های خانه دار دیترویتی در سال ۱۹۶۵م، بودند. در یک همه پرسی دیگر نیز مشخص شد که در فاصله سال های ۱۹۶۵ تا ۱۹۹۹م، تعداد امریکایی هایی که از موقعیت مالی خود راضی بودند، از ۴۲ درصد

۱- .. «شادکامی و عملکرد ایمنی بدن»، احمد علی پور و احمدعلی نوربالا- و جواد اثره ای و حسین مطیعیان، مجله روان شناسی،

شماره ۱۵، سال چهارم، پاییز ۱۳۷۹، ص ۲۱۹ و ۲۲۹.

۲- «رضایت از زندگی و ارزیابی اجتماعی»، ص ۱۳.

ص: ۱۸۴

۳. رضایت از وضع شغلی

به سی درصد، کاهش یافته اند. این نتایج، نشان می دهند که معیارهای افراد کشورهای مختلف، در زمینه داشتن شادمانی، با هم تفاوت های عمده دارند. (۱)

۳. رضایت از وضع شغلی و وضع شغلی نیز بی تردید، یکی از عوامل مهم در زمینه رویکرد فرد در خصوص رضایت از زندگی و روند عمومی اوضاع (شادکامی) است.

۳۷۴/۵۵۴۶ رضایت نسبی ۴۰۴/۲۴۱/۳۵ ۱۶۱/۱۸۹/۱۸ ناراضی ۱۳۵۳۱۳۷۹۱۳۸۲

داده های طرح بالا، حاکی از افزایش نسبی میزان رضایت از اوضاع شغلی، بین سال های ۱۳۵۲ تا ۱۳۸۲ است. (۲) البته نباید فراموش کرد که رضایت شغلی، خود، تابع شرایط خاصی است، بدین صورت که: میزان شادکامی افراد شاغل، بیشتر از افراد بیکار است و همچنین اشخاصی که به کارهای تخصصی مشغول اند، نسبت به کسانی که دارای مشاغل تخصصی نیستند، احساس شادکامی بالاتری را گزارش کرده اند. در بحث رضایت شغلی و احساس شادکامی، بررسی های فراوان، نشان داده اند که وقتی کارکنان، کنترل بیشتری بر کار خود دارند و به آنها اجازه داده می شود که درباره هدف ها و ساعات کار خود تصمیم بگیرند و در تصمیم گیری ها

۱- .. «بررسی رابطه شادکامی، با عمل به باورهای دینی و برون گرایی در دانشجویان رشته پرستاری و پزشکی علوم پزشکی»، ص ۱۰۳.

۲- «رضایت از زندگی و ارزیابی اجتماعی»، ص ۱۵.

عوامل زمینه ای مؤثر بر میزان رضایت فردی

یک. جنسیت و سن

دخالت داده شوند، رضایت شغلی و در نهایت، رضایت از زندگی شان بیشتر می شود. (۱)

عوامل زمینه ای مؤثر بر میزان رضایت فردی بر اساس یافته های طرح ملی، جنسیت، سن، میزان تحصیلات، میزان دینداری و وضعیت تأهل، عوامل زمینه ای مؤثر بر میزان رضایت اند:

یک. جنسیت و سن: به نظر می رسد که جنسیت و تا حدودی سن، بر رضایت فردی، اثر می نهند، به گونه ای که زنان، کمتر از مردان، احساس رضایت می کنند و با افزایش سن نیز بر میزان رضایت از اوضاع فردی، افزوده می شود. (۲) آلیس برنز در سال ۲۰۰۱م، در تحقیق جالبی، شصت زن میان سال (۴۰۴۵ سال تا ۶۰۶۵ سال) و شصت مرد مسن (۶۰ تا ۶۵ به بالا) را از نظر میزان رضایتمندی از زندگی و اعتماد به نفس، مقایسه کرد. همگی این زنان، از طبقات کم درآمد بودند که زندگی سختی را پشت سر گذاشته بودند. نتایج تحقیق فوق، نشان داد که زنان مسن، رضایت از زندگی و امیدواری بیشتر داشتند. شاید یکی از دلایل آن باشد که افراد، با افزایش سن، ثبات روانی بیشتری به دست می آورند و همین امر، ناخرسندی آنان را کاهش می دهد. (۳) اما با این همه، به نظر می رسد که با توجه به یافته های دیگر پژوهش ها، باید کمی محتاط تر، نسبت به این موضوع، نظر کلی داد؛ چرا که در جریان

۱- «بررسی رابطه شادکامی، با عمل به باورهای دینی و برون گرایی در دانشجویان رشته پرستاری و پزشکی علوم پزشکی»، ص ۱۰۵.

۲- «رضایت از زندگی و ارزیابی اجتماعی»، ص ۲۱.

۳- «رضایت از زندگی در چهارسوی عالم»، ص ۴۰.

ص: ۱۸۶

دو. میزان تحصیلات**سه. میزان دینداری**

یک بررسی آماری که در اصل می توان گفت نتایج ۱۴۶ بررسی دیگر را جمع بندی کرده است، مشخص گردید که کمتر از یک درصد شادی های زندگی، به جنسیت اشخاص بستگی دارد و نتایج یک بررسی مشابه نیز به این نتیجه رسید که زن ها، به طول کلی، کمی شادتر از مردها هستند و به استناد یک بررسی دیگر که در شانزده کشور مختلف انجام گرفت، می توان گفت که زن ها و مردها حدوداً به یک اندازه بسیار شاد، راضی یا خیلی راضی، جواب می دهند. بررسی دیگری که از سوی ۶۸ پژوهشگر در ۳۹ کشور واقع در نقاط مختلف جهان، روی ۱۸۰۳۲ دانشجو انجام گرفت نیز به نتایج مشابهی دست یافته است. (۱)

دو. میزان تحصیلات میان متغیر تحصیلات و رضایت از اوضاع فردی نیز ارتباط مستقیم وجود دارد، به طوری که با افزایش تحصیلات، رضایت از اوضاع فردی نیز افزایش می یابد. (۲)

بی سوادزیردیپلمدیپلم و پیش دانشگاهی فوق لیسانس و دکتریناراضی ۱/۳۶/۴۱/۵-راضی ۱۰۰/۹۸۱/۹۶۴/۹۵۹/۵

سه. میزان دینداری یلویس، با انجام دادن یک مطالعه در مورد «اثرات دین بر سلامت روانی»، دریافت که افراد دارای نگرش دینی بالا، نسبت به افرادی که سطح نگرش دینی

۱- «بررسی رابطه شادکامی، با عمل به باورهای دینی و برون گرایی در دانشجویان رشته پرستاری و پزشکی علوم پزشکی»، ص ۱۰۴.

۲- «رضایت از زندگی و ارزیابی اجتماعی»، ص ۲۱.

ص: ۱۸۷

پایین تری داشتند، از یک طرف، و سواس بیشتر و از طرف دیگر، میزان روان رنجورخویی کمتری نشان داده اند. مطالعه لوئیس، با مطالعات مالتبی و لوئیس مالتبی هماهنگ است. (۱) امیا نتایج بررسی های دیگری که در قالب پایان نامه انتشار یافته، خلاف این مطلب را نشان می دهند. نتایج تحقیق «تعیین میزان شادکامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران و رابطه آن با عمل به باورهای دینی و برون گرایی» نشان داد که بین شادکامی، با نگرش عمل به باورهای دینی، رابطه مثبت معنا دار وجود دارد. (۲) نیز رابطه بین نگرش دینی و مؤلفه های نگرش دینی با شادکامی و مؤلفه های تشکیل دهنده شادکامی، تبیین می کند که جوانان دارای سطح نگرش دینی بالا-تر، از شادکامی، خُلق مثبت، کارآمدی، خشنودی از زندگی، و عزت نفس بیشتری برخوردارند. (۳) یافته های پژوهشی «بررسی میزان شادکامی و عمل به باورهای دینی در رابطه با جنس مخالف»، نشان داد که میزان شادکامی افرادی که با کسی از جنس مخالف ارتباط ندارند، بیش از کسانی است که چنین ارتباطی را دارند و نیز بین میزان دینداری و عمل به واجبات و مستحبات دینی و میزان شادکامی، یک همبستگی مثبت و معنا دار وجود دارد. (۴)

- ۱- .. «بررسی رابطه شادکامی با عمل به باورهای دینی و برون گرایی در دانشجویان رشته پرستاری و پزشکی علوم پزشکی»، ص ۱۱۵.
- ۲- همان، چکیده.
- ۳- همان، ص ۱۶۵.
- ۴- .. «میزان شادکامی و عمل به باورهای دینی، در رابطه با جنس مخالف، در دانشجویان دانشکده علوم پزشکی شهرستان سبزوار»، چکیده.

چهار. وضعیت تأهل

چهار. وضعیت تأهل در پژوهش دیگری از کوشا و محسنی که در سال ۲۰۰۴م، صورت گرفته، رضایت از زندگی متأهل و مجرد ایرانی، مقایسه شده است. بر اساس نتایج آنها، در زنان ایرانی، متأهل بودن، شاغل بودن، داشتن تجارب مطلوب و نیز تحصیلات بالا، با رضایت بیشتر از زندگی، رابطه دارد. (۱) اشخاص جوان یا پیر، زن یا مرد، و فقیر یا ثروتمند، از داشتن رابطه عاشقانه پُردوام، شادتر می شوند. صدها بررسی صورت گرفته در این زمینه، به این نتیجه واحد رسیده اند که: زوج ها در مقایسه با افراد مجرد یا همسر از دست داده و بخصوص در مقایسه با کسانی که از هم جدا شده اند، شادتر هستند و از زندگی خود، بیشتر لذت می برند. بررسی های انجام شده در امریکا نشان می دهد که کمتر از ۲۵ درصد اشخاص مجرد و بیش از ۴۰ درصد کسانی که ازدواج کرده اند، خود را شاد معرفی می کنند. (۲) نتایج تحقیقات فراوان در باره میزان رضایت از زندگی زناشویی و سلامت روانی، نشان می دهد که بین این دو، رابطه وجود دارد و فشارهای زندگی مشترک با آسیب های روانی (مخصوصاً افسردگی، اختلالات اضطرابی و بیماری های جسمی) ارتباط دارد. (۳) از طرفی، نتایج بررسی «رابطه پایگاه اجتماعی و اقتصادی، با میزان رضایتمندی از زندگی زناشویی» بر تفکیک میزان تحصیلات، سن، تعداد

۱- «رضایت از زندگی در چهارسوی عالم»، ص ۴۰.

۲- «بررسی رابطه شادکامی، با عمل به باورهای دینی و برون گرایی در دانشجویان رشته پرستاری و پزشکی علوم پزشکی»، ص ۱۰۷.

۳- «رابطه بین پایگاه اجتماعی و اقتصادی با میزان رضایتمندی از زندگی زناشویی»، سیده رامینه لاریمی، روان شناسی بالینی، ۱۳۸۲، ص ۶۱.

ب. رضایت مالی

فرزندان، سطح درآمد و جنسیت، نشان داد که با ۹۹ درصد اطمینان بین موارد ذکر شده و میزان رضایت زناشویی، رابطه وجود دارد، بدین معنا که میزان رضایتمندی افرادی که از تحصیلات بالاتر، فاصله سنی کمتر، تعداد فرزندان کمتر و سطح درآمد بیشتری برخوردارند، بیشتر از افرادی است که از تحصیلات پایین تر، فاصله سنی بیشتر، تعداد فرزندان بیشتر و سطح درآمد کمتری برخوردارند و نیز بین پایگاه اجتماعی و اقتصادی، با میزان رضایتمندی از زندگی مشترک، رابطه وجود دارد و هرچه پایگاه اجتماعی و اقتصادی، بالاتر باشد، رضایتمندی از زندگی زناشویی، بالاتر است و نیز با ۹۵ درصد اطمینان، میزان رضایتمندی مردان از زندگی مشترک، بیشتر از زنان، معلوم گردید. (۱) تحقیقات وندی وود و همکارانش در مورد «نقش ازدواج در شادی و مهرورزی»، به این نتیجه انجامیده است که: در ازدواج های پُرتنش و ناموفق، زن ها، بیشتر از مردها رنج می برند. ازدواج در این خانواده ها، به کم شدن آرام روانی، اعتیادها و میزان خودکشی زن ها کمک نمی کند. اما در مجموع و اگر بخواهیم نقش ازدواج را در میزان شادکامی افراد بررسی کنیم، به این نتیجه می رسیم که به طور کلی، زن ها، از ازدواج، راضی تر از مردها هستند. به اعتقاد وندی وود، زن ها اگر با رابطه صمیمانه مثبت، روبه رو شوند، بیش از مردها از آن لذت می برند. (۲)

ب. رضایت مالی میزان رضایت مالی نیز به عوامل گوناگونی مانند: جنسیت، سن و میزان

۱- «بررسی رابطه شادکامی، با عمل به باورهای دینی و برون گرایی در دانشجویان رشته پرستاری و پزشکی علوم پزشکی»،

ص: ۱۹۰

تحصیلات بستگی دارد، به طوری که رضایت مالی ایرانیان به طور نسبی، در میان زنان و افراد میان سال (نسبت به افراد جوان و سالمند) و افرادی با مدرک تحصیلی لیسانس (نسبت به افراد بی سواد و دارای مدارک تحصیلی ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان، دیپلم و فوق دیپلم، فوق لیسانس و دکتری)، درصد بیشتری را به خود اختصاص داده است.

بر حسب جنسیت مردان ناراضی ۶/۲۲۱۶ رضایت نسبی ۳۷۳۵/۶ ناراضی ۸/۳۹۴۹

بر حسب گروه سنی جوانان میان سال سالمنده ناراضی ۱۶۸/۲۱۲/۲۵ رضایت نسبی ۳۸۸/۴۳/۳۲۳ ناراضی ۱/۵۱۳/۳۹۳۱

بر حسب گروه تحصیلی سواد ابتدایی و دبیرستان دیپلم و فوق دیپلم لیسانس فوق لیسانس و دکترین ناراضی ۱۵۴/۱۵۶/۹ رضایت نسبی ۲۸۳۵۶/۱۶۲/۱۸۸/۱۵۴/۱۵۶/۹ ناراضی ۷/۳۶۴/۳۵۱/۳۳۱ سیراضی ۷/۳۶۴/۳۵۱/۳۳۱ ناراضی ۷/۲۸۳/۳۳۱/۴۵۷/۴۸۵/۵۱۲/۶۰

ج. رضایت اقتصادی و سیاسی

اثر عامل توسعه یافتگی مناطق شهری، بر میزان رضایت از زندگی

ج. رضایت اقتصادی و سیاسی پرسش مستقیم در خصوص میزان رضایت از اوضاع اقتصادی کشور در موج دوم پیمایش ارزش ها و نگرش های ایرانیان در سال ۱۳۸۲، انجام پذیرفته است که نتایج آن به شرح زیر است. (۱)

میزان رضایتفرآوانی نسبی کم ۵/۷۰ تا حدی ۲۵ زیاد ۶/۴

پرسش مستقیم در خصوص میزان رضایت از اوضاع سیاسی کشور در موج دوم پیمایش ارزش ها و نگرش های ایرانیان، انجام پذیرفته است که نتایج آن به شرح زیر است. (۲)

میزان رضایتفرآوانی نسبی کم ۴/۳۷ تا حدی ۲/۴۷ زیاد ۴/۱۵

اثر عامل توسعه یافتگی مناطق شهری، بر میزان رضایت از زندگی به نظر می رسد که میزان توسعه یافتگی مناطق نیز می تواند به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر رضایت در حوزه ملموس فردی و عام اجتماعی، مورد توجه قرار گیرد. اگر شهرهایی چون: تهران، تبریز، اصفهان، شیراز و مشهد را به

۱- «رضایت از زندگی و ارزیابی اجتماعی»، ص ۱۹.

۲- همان جا.

ص: ۱۹۲

واسطه جمعیت و حدود توسعه یافتگی (از حیث میزان رشد تحصیلات عالی و توسعه یافتگی صنعتی)، نمونه ای از شهرهای توسعه یافته بدانیم و شهرهایی نظیر: ایلام، بوشهر، شهرکرد، یاسوج و زاهدان را نمونه ای از شهرهای کمتر توسعه یافته قلمداد کنیم، میزان رضایت در این دو حوزه، از نظر رضایت فردی، چندان معنادار نیست؛ اما در زمینه مسائل عام اجتماعی، تفاوت میان مناطق توسعه یافته و نیافته، به نحو معنادار، چهره نشان می دهد. (۱)

۱. میزان رضایت از اوضاع اقتصادی کشور، بر حسب سطح توسعه یافتگی مناطق کشور

کمتوسطزیادتوسعه یافته ۳/۷۲۲/۲۴۶/۳ توسعه نیافته ۳/۵۸۲/۲۹۵/۱۲

۲. میزان رضایت از اوضاع سیاسی کشور بر حسب سطح توسعه یافتگی مناطق کشور

کمتوسطزیادتوسعه یافته ۳/۴۰۲/۴۶۴/۱۳ توسعه نیافته ۷/۱۵۷/۴۹۷/۳۴

تحقیقات نشان می دهند که میزان رضایت از اوضاع اقتصادی و سیاسی کشور، در مناطق توسعه یافته، به مراتب، کمتر از مناطق توسعه نیافته است. (۲)

۱- همان، ص ۲۸.

۲- همان جا.

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری
۴. صرفاً ارائه محتوای علمی
۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه
۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی
۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...
۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...
۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com
۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ...
۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی
۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و ...
۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)
۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)
۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و ... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نمایم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آبا ده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات و ترجمه

اصفهان

گامگاه

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

