



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران  
علیه السلام

www.

www.

www.

www.

Ghaemiyeh

.com

.org

.net

.ir



مجما خبازی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شادی و رسانه: مبانی، آسیب ها و راهکارها

نویسنده:

مجید خبازی

ناشر چاپی:

مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

# فهرست

|    |   |
|----|---|
| ۵  | فهرست   |
| ۱۵ | شادی و رسانه: مبانی، آسیب ها و راهکارها         |
| ۱۵ | مشخصات کتاب                                     |
| ۱۵ | فهرست مطالب                                     |
| ۳۵ | دبیاچه  |
| ۳۷ | پیش گفتار                                       |
| ۴۳ | فصل اول: کلیات                                  |
| ۴۳ | اشاره   |
| ۴۳ | مقدمه   |
| ۴۵ | ۱. تعریف شادی و نشاط                            |
| ۴۵ | اشاره   |
| ۴۵ | الف) از دیدگاه واژه شناسی                       |
| ۴۸ | ب) از دیدگاه روان شناسی                         |
| ۵۵ | ج) از دیدگاه جامعه شناسی                        |
| ۵۶ | د) از دیدگاه دین                                |
| ۶۰ | ۲. ضرورت و اهمیت شادی و نشاط                    |
| ۶۰ | اشاره   |
| ۶۲ | الف) جنبه فردی                                  |
| ۶۵ | ب) جنبه اجتماعی                                 |
| ۶۹ | ۳. اهمیت و جایگاه شادی و نشاط در آموزه های دینی |
| ۶۹ | اشاره   |
| ۷۱ | الف) جایگاه غم و شادی در کتاب های آسمانی        |
| ۷۲ | ب) شادی در قرآن                                 |
| ۷۲ | اشاره   |

|     |  |
|-----|--|
| ۷۵  | یک - ستایش شادی  |
| ۷۷  | دو - نکوهش شادی  |
| ۸۹  | ج) شادی و تفریح در سیره و سخن معصومان علیهم السلام     |
| ۸۹  | اشاره  |
| ۹۳  | یک - آرام‌تر برو که بلورها نشکنند                      |
| ۹۳  | دو - چه کسی این بنده را می‌خرد!                        |
| ۹۳  | سه - پیرزن‌ها به بهشت نمی‌روند                         |
| ۹۴  | چهار - او همان نیست که در چشمانش سفیدی هست!؟           |
| ۹۴  | پنج - شوخی و مزاح با امیر مؤمنان، حضرت علی علیه السلام |
| ۹۴  | شش - دست‌گذاردن بر چشم برخی یاران                      |
| ۹۹  | د) شادی و نشاط در نهج البلاغه                          |
| ۱۰۲ | ه) شادی و نشاط در سیره و سخن علما                      |
| ۱۰۶ | ۴. اهمیت شادی بخشیدن به دیگران                         |
| ۱۱۲ | ۵. تفاوت نشاط با شادی از دیدگاه اسلامی                 |
| ۱۱۴ | ۶. انواع شادی  |
| ۱۱۴ | اشاره  |
| ۱۱۴ | الف) شادی‌های طبیعی و اکتسابی                          |
| ۱۱۴ | ب) شادی‌های پایدار و گذرا                              |
| ۱۱۵ | ج) شادی‌های مثبت و منفی                                |
| ۱۱۶ | د) شادی‌های دنیوی و اخروی                              |
| ۱۱۷ | ه) شادی‌های جسمانی و روحانی                            |
| ۱۱۸ | و) شادی‌های موهوم و حقیقی                              |
| ۱۱۸ | ز) شادی‌های حسی، خیالی و عقلی                          |
| ۱۱۹ | ۷. ارزش اخلاقی شادی و غم ۱                             |
| ۱۲۳ | فصل دوم: حدود شرعی، عقلی و عرفی شادی و نشاط            |
| ۱۳۱ | فصل سوم: فواید شادی و نشاط                             |

- ۱۳۱ ..... اشاره
- ۱۳۲ ..... ۱. فواید شادی و نشاط در حوزه فردی
- ۱۳۲ ..... اشاره
- ۱۳۲ ..... الف) سلامت روان
- ۱۳۳ ..... ب) سلامت جسم
- ۱۳۴ ..... ج) رشد معنوی
- ۱۳۴ ..... د) طول عمر
- ۱۳۶ ..... ه) افزایش فعالیت ذهنی
- ۱۳۷ ..... و) احساس رضایت درونی
- ۱۳۷ ..... ز) خلاقیت و نوآوری
- ۱۳۸ ..... ح) رشد تحصیلی
- ۱۳۹ ..... ط) لذت بردن از مواهب و نعمت های الهی
- ۱۴۰ ..... ی) بیرون آمدن از انفعال
- ۱۴۰ ..... ک) امید به آینده
- ۱۴۰ ..... ۲. فواید شادی و نشاط در حوزه خانواده
- ۱۴۰ ..... اشاره
- ۱۴۱ ..... الف) استحکام نظام خانواده
- ۱۴۲ ..... ب) هم بستگی اعضای خانواده
- ۱۴۳ ..... ج) تربیت بهتر فرزندان
- ۱۴۴ ..... د) جلوگیری از شادی های کاذب و مجازی
- ۱۴۵ ..... ۳. فواید شادی و نشاط در حوزه اجتماعی
- ۱۴۵ ..... اشاره
- ۱۴۵ ..... الف) توفیق در تکامل معنوی جامعه
- ۱۴۵ ..... ب) امنیت اجتماعی
- ۱۴۶ ..... ج) رشد اقتصادی
- ۱۴۷ ..... د) بهره وری بیشتر

- ۱۴۸ ..... (ه) ارتباطات اجتماعی عمیق تر
- ۱۴۹ ..... (و) موفقیت در محیط کار
- ۱۵۰ ..... (ز) بهره مندی از دوستان بیشتر
- ۱۵۲ ..... فصل چهارم: عوامل شادی آفرین
- ۱۵۲ ..... اشاره
- ۱۵۴ ..... ۱. ایمان
- ۱۵۵ ..... ۲. عبادت
- ۱۵۶ ..... ۳. هدفمندی در زندگی
- ۱۵۷ ..... ۴. رضایت و تحمل
- ۱۵۷ ..... ۵. مثبت نگری
- ۱۵۸ ..... ۶. در حال زیستن
- ۱۵۹ ..... ۷. گسترش ارتباطات اجتماعی
- ۱۶۰ ..... ۸. تلاش برای استحکام پایه های خانواده
- ۱۶۱ ..... ۹. تبسم و خنده
- ۱۶۳ ..... ۱۰. شوخی
- ۱۶۴ ..... ۱۱. خودآرایی
- ۱۶۵ ..... ۱۲. بوی خوش
- ۱۶۵ ..... ۱۳. پوشیدن لباس های نیکو
- ۱۶۶ ..... ۱۴. ورزش
- ۱۶۷ ..... ۱۵. تغذیه مناسب
- ۱۶۸ ..... ۱۶. مسافرت
- ۱۶۸ ..... ۱۷. رویکرد به امور احساسی و عاطفی
- ۱۶۹ ..... ۱۸. اعتماد به نفس
- ۱۶۹ ..... ۱۹. تفریح های سالم
- ۱۷۱ ..... ۲۰. نشست های دوستانه
- ۱۷۲ ..... ۲۱. کار و فعالیت



۲۲. کمک به هم کیشان و هم نوعان ..... ۱۷۲
۲۳. بخشش دیگران و گذشتن از خطای آنها ..... ۱۷۲
۲۴. سلامت جسمانی ..... ۱۷۳
۲۵. فروتنی ..... ۱۷۴
۲۶. نظم و انضباط فردی ..... ۱۷۴
۲۷. درک لحظه های بانشاط ..... ۱۷۵
۲۸. دوری از موقعیتها و شرایط اندوهافزا ..... ۱۷۵
۲۹. دم ساز شدن با افراد شاد و خوش بین ..... ۱۷۶
۳۰. روی آوردن به فعالیت‌های گروهی ..... ۱۷۶
۳۱. وضعیت اقتصادی ..... ۱۷۸
- فصل پنجم: آسیب شناسی شادی و نشاط ..... ۱۸۰
- اشاره ..... ۱۸۰
۱. آسیب های ناشی از نبود شادی های فردی و اجتماعی ..... ۱۸۰
- اشاره ..... ۱۸۰
- الف) آسیب‌های فردی ..... ۱۸۰
- اشاره ..... ۱۸۰
- یک \_ ناامیدی ..... ۱۸۱
- دو \_ پریشانی و ناآرامی ..... ۱۸۱
- سه \_ اختلال در تفکر و اندیشه ..... ۱۸۳
- چهار \_ ناکامی در ارتباطات بین فردی ..... ۱۸۳
- پنج \_ ناکامی در تغییر و تأثیر بر محیط ..... ۱۸۴
- شش \_ بیماری های روحی و جسمی ..... ۱۸۴
- ب) آسیب‌های خانوادگی ..... ۱۸۵
- اشاره ..... ۱۸۵
- یک \_ از بین رفتن زمینه ها و فرصت های تربیت در خانواده ..... ۱۸۶
- دو \_ تربیت نسلی خموده و ناامید ..... ۱۸۶

- سه \_ ترجیح دادن محیط‌های دیگر بر خانه ..... ۱۸۷
- چهار \_ رواج بیماری های روحی در خانواده ..... ۱۸۸
- پنج \_ توقف رشد سجایای اخلاقی ..... ۱۸۹
- شش \_ کاهش ارتباطات خانوادگی و تعاملات اجتماعی ..... ۱۸۹
- ج) آسیب های اجتماعی ..... ۱۹۰
- اشاره ..... ۱۹۰
- یک \_ دور شدن جامعه از مسیر رشد و تعالی ..... ۱۹۱
- دو \_ توسعه نیافتگی فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی ..... ۱۹۱
- سه \_ رشد جرایم و ناهنجاری‌های اجتماعی ..... ۱۹۳
- چهار \_ جای گزین شدن شادی های کاذب ..... ۱۹۴
- پنج \_ تبدیل شدن شادی‌های کوتاه به حرکت های ناهنجار ..... ۱۹۵
- شش \_ حداقلی شدن ارتباطات اجتماعی ..... ۱۹۵
- هفت \_ گسترش تضاد، تعارض و برخورد در حوزه رفتار ..... ۱۹۶
- هشت \_ گسترش ناامیدی، افسردگی و اندوه ..... ۱۹۷
- نه \_ آمادگی برای اثرپذیری از فرهنگ های مهاجم ..... ۱۹۸
- ده \_ جامعه ناشاد، آماده تنش های سیاسی ..... ۱۹۹
۲. آسیب‌های شادی و نشاط بی ضابطه در فرد یا جامعه ..... ۱۹۹
- اشاره ..... ۱۹۹
- الف) آسیب‌های فردی ..... ۲۰۰
- اشاره ..... ۲۰۰
- یک \_ اشتباه در یافتن مصداق های شادی ..... ۲۰۰
- دو \_ تبدیل شدن به عادت ..... ۲۰۱
- سه \_ زیاده روی در شادی و نشاط ..... ۲۰۲
- چهار \_ غفلت از خدا، خود و دیگران ..... ۲۰۳
- پنج \_ ویرانی خرد ..... ۲۰۴
- شش \_ از میان رفتن وقار فرد ..... ۲۰۵

- هفت \_ از دست دادن موقعیت ها ..... ۲۰۵
- هشت \_ درنوردیدن مرزها و حریم ها ..... ۲۰۶
- (ب) آسیب های اجتماعی ..... ۲۰۶
- اشاره ..... ۲۰۶
- یک \_ قرار گرفتن در فضای احساسی و خالی از خرد ..... ۲۰۶
- دو \_ مزاحمت برای دیگران ..... ۲۰۷
- سه \_ تخریب معیارهای عرفی، عقلی و شرعی ..... ۲۰۷
- چهار \_ دامن زدن به ناهنجاری های اجتماعی ..... ۲۰۸
- پنج \_ سوء استفاده افراد بدخواه ..... ۲۰۸
- شش \_ ایجاد فضای ناامنی روانی و آشوب اجتماعی ..... ۲۰۹
- (ج) آسیب های فرهنگی ..... ۲۰۹
- اشاره ..... ۲۰۹
- یک \_ بی توجهی به سنت ها ..... ۲۱۰
- دو \_ ایجاد بدعت و التقاط ..... ۲۱۰
- سه \_ مسخ ارزش های فرهنگی ..... ۲۱۰
- چهار \_ جابه جایی نقش ها ..... ۲۱۱
- پنج \_ ترویج فرهنگ و لنگاری و پوچ گرایی ..... ۲۱۱
- شش \_ جابه جایی ارزش ها و هنجارها با ضد ارزش ها و ناهنجاری ها ..... ۲۱۲
- (د) آسیب های سیاسی ..... ۲۱۲
- اشاره ..... ۲۱۲
- یک \_ سوء استفاده سیاسی از موضوع شادی و نشاط ..... ۲۱۳
- دو \_ بی اعتنایی مردم به مسائل و پدیده های سیاسی ..... ۲۱۳
- سه \_ پایین آمدن مشارکت سیاسی مردم ..... ۲۱۴
- چهار \_ سرمایه گذاری دشمنان ..... ۲۱۴
- پنج \_ زمینه سازی برای ناآرامی ها و شورش های سیاسی ..... ۲۱۴
- (ه) آسیب های اقتصادی ..... ۲۱۵

- ۲۱۵ ..... اشاره
- ۲۱۵ ..... یک \_ مصرف کننده، نه تولیدگر
- ۲۱۵ ..... دو \_ شادی و نشاط، ابتکار و نوآوری
- ۲۱۶ ..... سه \_ اسراف و تبذیر
- ۲۱۸ ..... فصل ششم: نقش نهادهای اجتماعی و فرهنگی در توسعه شادی و نشاط
- ۲۱۸ ..... اشاره
- ۲۲۰ ..... ۱. مراکز سیاست گذار، قانون گذار و تصمیم گیر
- ۲۲۰ ..... اشاره
- ۲۲۱ ..... الف) شناخت موضوع و جنبه های آن
- ۲۲۲ ..... ب) احترام به تفاوت نگرش و رفتار جامعه و افراد در نوع شادی های مطلوب
- ۲۲۲ ..... ج) فراگیری و شمول در برنامه ریزی ها
- ۲۲۳ ..... د) تهیه نقشه جامع شادی در نظام اسلامی
- ۲۲۴ ..... ه) در نظر داشتن نقش و جایگاه مردم
- ۲۲۵ ..... و) نگرش علمی به موضوع شادی و نشاط
- ۲۲۶ ..... ز) ایجاد انگیزه و رغبت عمومی به شادی
- ۲۲۶ ..... ح) نگرش و باور حداکثری به شادی و نشاط
- ۲۲۷ ..... ط) ضرورت بازنگری در قوانین، مقررات و برنامه ها و تصمیم های قبلی
- ۲۲۸ ..... ی) تدبیر برای فراهم آوردن هزینه ها و امکانات لازم
- ۲۲۹ ..... ک) رعایت عدالت در وضع قوانین و مقررات شادی و نشاط در جامعه
- ۲۳۰ ..... ل) شفافیت در ایجاد ابزارهای نظارتی و ضمانت های قانونی
- ۲۳۰ ..... ۲. مراکز فرهنگی و تبلیغی
- ۲۳۰ ..... اشاره
- ۲۳۱ ..... الف) تبیین فلسفه شادی و نشاط در جامعه از دیدگاه اسلام
- ۲۳۲ ..... ب) تعیین و معرفی مدل شادی های مطلوب
- ۲۳۳ ..... ج) تشویق افراد و جامعه به شادی های مطلوب و پایدار
- ۲۳۳ ..... د) تبیین آسیب های شادی و نشاط

- ۲۳۴ ..... (ه) بالا بردن آستانه تحمل جامعه در موضوع شادی و نشاط
- ۲۳۴ ..... (و) تبیین حقوق متقابل حکومت و مردم در زمینه شادی و نشاط
- ۲۳۵ ..... (ز) آموزش شادی و نشاط به افراد و خانواده ها به ویژه جوانان
- ۲۳۵ ..... ۳. مراکز اجرایی و عملیاتی
- ۲۳۵ ..... اشاره
- ۲۳۶ ..... الف) تلاش برای ایجاد روش های نو در ترویج شادی و نشاط در جامعه
- ۲۳۷ ..... ب) تلاش برای ایجاد شادی و نشاط در انواع حرفه ها
- ۲۳۷ ..... ج) غنی سازی فرصت های فراغت
- ۲۳۸ ..... د) توجه به نیاز جامعه به شادی و نشاط در همه حوزه های مختلف حیات انسانی
- ۲۳۸ ..... ه) گسترش و رواج هنر
- ۲۳۸ ..... (و) تلاش برای گسترش بهداشت روانی جامعه
- ۲۳۹ ..... (ز) حمایت از افراد، گروه ها، سازمان ها و تشکل های شادی آفرین
- ۲۴۰ ..... فصل هفتم: شادی و رسانه ملی
- ۲۴۰ ..... اشاره
- ۲۴۲ ..... ۱. آسیب شناسی شرایط موجود در رسانه ملی در موضوع شادی و نشاط
- ۲۴۲ ..... اشاره
- ۲۴۴ ..... الف) نبود طرح جامع برای گسترش شادی و نشاط در رسانه ملی
- ۲۴۵ ..... ب) احساس نشدن ضرورت شادی و نشاط در رسانه ملی
- ۲۴۷ ..... ج) بی میلی برنامه سازان نسبت به شادی و نشاط
- ۲۴۸ ..... د) انفعال در پرداختن مقطعی به شادی و نشاط
- ۲۴۹ ..... ه) نبود مدلی برای برنامه های شاد
- ۲۵۱ ..... (و) ابهام در حدود شرعی، عقلی و عرفی شادی و نشاط
- ۲۵۲ ..... (ز) محدودیت های تعریف نشده
- ۲۵۲ ..... ج) کمبود نیروی انسانی توان مند
- ۲۵۴ ..... ط) نبود استمرار و پیوستگی
- ۲۵۵ ..... ی) نوع نگرش به برنامه های شادی بخش و نشاط آفرین

- ک) نبود توازن در پرداختن به موضوع های مختلف ----- ۲۵۶
- ل) اثرپذیری و الگوبرداری غیرحرفه ای از رسانه های رقیب ----- ۲۵۷
- م) بیرونی نبودن ارزیابی و نظارت ----- ۲۵۸
- ل) بی توجهی به حضور نخبگان و کارشناسان در تصمیم گیری، برنامه ریزی و برنامه سازی ----- ۲۵۹
۲. توان مندی های بالفعل و بالقوه رسانه در پرداختن به شادی و نشاط ----- ۲۶۰
۳. راهکارهای تولید و گسترش شادی و نشاط به و سیله رسانه ملی ----- ۲۶۸
- اشاره ----- ۲۶۸
- الف) تهیه نقشه راه ----- ۲۶۹
- ب) برنامه ریزی کوتاه مدت و بلندمدت ----- ۲۷۰
- ج) به رسمیت شناختن اولویت در حوزه شادی و نشاط ----- ۲۷۱
- د) ایجاد انگیزه در برنامه سازان ----- ۲۷۲
- ه) پژوهش ----- ۲۷۲
- و) توجه به ایده پردازی در حوزه طنز و شادی ----- ۲۷۳
- ز) تسهیل برنامه سازی در حوزه شادی و نشاط ----- ۲۷۴
- ح) نیاز پژوهی ----- ۲۷۶
- ط) توجه به تولید الگو و مدل ----- ۲۷۸
- ی) انتقال نیاز نظری به مراکز علمی و پژوهشی ----- ۲۷۹
- ک) تسلط علمی و در اختیار داشتن مبانی و معیارها ----- ۲۸۱
- ل) کاستی در حوزه نیروی انسانی متخصص ----- ۲۸۲
- م) استمرار و پیوستگی ----- ۲۸۷
- کتاب نامه ----- ۲۹۲
- اشاره ----- ۲۹۲
- الف) کتاب ----- ۲۹۲
- ب) نشریه ----- ۲۹۶
- ج) پایگاه اینترنتی ----- ۲۹۸
- درباره مرکز ----- ۳۰۲

## شادی و رسانه: مبانی، آسیب ها و راهکارها

### مشخصات کتاب

سرشناسه: خبازی، مجید، ۱۳۵۱-، گردآورنده

عنوان و نام پدیدآور: شادی و رسانه مبانی، آسیب ها و راهکارها/ مجید خبازی؛ تهیه کننده مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیما.

مشخصات نشر: قم: صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، مرکز پژوهشهای اسلامی، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۲۵۹ص.

فروست: مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیما؛ ۱۷۶۵.

شابک: ۴۵۰۰۰ریال: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۴-۲۲۵-۲

وضعیت فهرست نویسی: فایا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۵۱] - ۲۵۹؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع: شادی -- جنبه های اجتماعی

موضوع: رسانه های گروهی

موضوع: شادی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

شناسه افزوده: صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران. مرکز پژوهشهای اسلامی

رده بندی کنگره: HM۱۲۰۶/خ ۲ ش ۲ ۱۳۹۰

رده بندی دیویی: ۳۰۲/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۴۲۷۶۶

ص: ۱

### فهرست مطالب





دیباچه ۱

پیش گفتار ۳

فصل اول: کلیات

مقدمه ۹

۱. تعریف شادی و نشاط ۱۰

الف) از دیدگاه واژه شناسی ۱۰

ب) از دیدگاه روان شناسی ۱۲

ج) از دیدگاه جامعه‌شناسی ۱۹

د) از دیدگاه دین ۲۰

۲. ضرورت و اهمیت شادی و نشاط ۲۴

الف) جنبه فردی ۲۶

ب) جنبه اجتماعی ۲۹

۳. اهمیت و جایگاه شادی و نشاط در آموزه های دینی ۳۳

الف) جایگاه غم و شادی در کتاب های آسمانی ۳۵

ب) شادی در قرآن ۳۶

ص: ۳

یک \_ ستایش شادی ۳۹

دو \_ نکوهش شادی ۴۱

ج) شادی و تفریح در سیره و سخن معصومان: ۵۳

یک \_ آرامتر برو که بلورها نشکنند ۵۷

دو \_ چه کسی این بنده را می خرد! ۵۷

سه \_ پیرزنها به بهشت نمی روند ۵۷

چهار \_ او همان نیست که در چشمانش سفیدی هست!؟ ۵۸

پنج \_ شوخی و مزاح با امیرمؤمنان، حضرت علی ۷۵۸

شش \_ دست گذاردن بر چشم برخی یاران ۵۸

د) شادی و نشاط در نهج البلاغه ۶۳

ه) شادی و نشاط در سیره و سخن علما ۶۶

۴. اهمیت شادی بخشیدن به دیگران ۷۰

۵. تفاوت نشاط با شادی از دیدگاه اسلامی ۷۶

۶. انواع شادی ۷۸

الف) شادی های طبیعی و اکتسابی ۷۸

ب) شادیهای پایدار و گذرا ۷۸

ج) شادی های مثبت و منفی ۷۹

د) شادی های دنیوی و اخروی ۸۰

ه) شادی های جسمانی و روحانی ۸۱

و) شادی های موهوم و حقیقی ۸۲

ز) شادی های حسی، خیالی و عقلی ۸۲

۷. ارزش اخلاقی شادی و غم ۸۳

فصل دوم: حدود شرعی، عقلی و عرفی شادی و نشاط

ص: ۴

## فصل سوم: فواید شادی و نشاط

### ۱. فواید شادی و نشاط در حوزه فردی ۹۶

الف) سلامت روان ۹۶

ب) سلامت جسم ۹۶

ج) رشد معنوی ۹۷

د) طول عمر ۹۷

ه) افزایش فعالیت ذهنی ۹۹

و) احساس رضایت درونی ۱۰۰

ز) خلاقیت و نوآوری ۱۰۰

ح) رشد تحصیلی ۱۰۱

ط) لذت بردن از مواهب و نعمت های الهی ۱۰۲

ی) بیرون آمدن از انفعال ۱۰۳

ک) امید به آینده ۱۰۳

### ۲. فواید شادی و نشاط در حوزه خانواده ۱۰۳

الف) استحکام نظام خانواده ۱۰۳

ب) همبستگی اعضای خانواده ۱۰۴

ج) تربیت بهتر فرزندان ۱۰۵

د) جلوگیری از شادی های کاذب و مجازی ۱۰۶

### ۳. فواید شادی و نشاط در حوزه اجتماعی ۱۰۶

الف) توفیق در تکامل معنوی جامعه ۱۰۶

ب) امنیت اجتماعی ۱۰۷

ج) رشد اقتصادی ۱۰۷

د) بهره‌وری بیشتر ۱۰۷

ه) ارتباطات اجتماعی عمیقتر ۱۰۹

و) موفقیت در محیط کار ۱۱۰

ز) بهره‌مندی از دوستان بیشتر ۱۱۰

ص: ۵

## فصل چهارم: عوامل شادیا فرین

۱. ایمان ۱۱۵
۲. عبادت ۱۱۶
۳. هدفمندی در زندگی ۱۱۷
۴. رضایت و تحمل ۱۱۸
۵. مثبتنگری ۱۱۸
۶. در حال زیستن ۱۱۹
۷. گسترش ارتباطات اجتماعی ۱۲۰
۸. تلاش برای استحکام پایه های خانواده ۱۲۱
۹. تبسم و خنده ۱۲۲
۱۰. شوخی ۱۲۴
۱۱. خودآرایی ۱۲۵
۱۲. بوی خوش ۱۲۶
۱۳. پوشیدن لباس های نیکو ۱۲۶
۱۴. ورزش ۱۲۷
۱۵. تغذیه مناسب ۱۲۸
۱۶. مسافرت ۱۲۹
۱۷. رویکرد به امور احساسی و عاطفی ۱۲۹
۱۸. اعتماد به نفس ۱۳۰
۱۹. تفریح های سالم ۱۳۰

۲۰. نشستهای دوستانه ۱۳۲

۲۱. کار و فعالیت ۱۳۳

۲۲. کمک به همکیشان و هموعان ۱۳۳

۲۳. بخشش دیگران و گذشتن از خطای آنها ۱۳۳

۲۴. سلامت جسمانی ۱۳۴

ص: ۶

۲۵. فروتنی ۱۳۵

۲۶. نظم و انضباط فردی ۱۳۵

۲۷. درک لحظه های بانشاط ۱۳۶

۲۸. دوری از موقعیت ها و شرایط اندوهافزا ۱۳۶

۲۹. دم ساز شدن با افراد شاد و خوشبین ۱۳۷

۳۰. روی آوردن به فعالیت های گروهی ۱۳۷

۳۱. وضعیت اقتصادی ۱۳۹

فصل پنجم: آسیب شناسی شادی و نشاط

۱. آسیب های ناشی از نبود شادی های فردی و اجتماعی ۱۴۱

الف) آسیب های فردی ۱۴۲

یک \_ ناامیدی ۱۴۲

دو \_ پریشانی و ناآرامی ۱۴۲

سه \_ اختلال در تفکر و اندیشه ۱۴۳

چهار \_ ناکامی در ارتباطات بین فردی ۱۴۳

پنج \_ ناکامی در تغییر و تأثیر بر محیط ۱۴۴

شش \_ بیماری های روحی و جسمی ۱۴۴

ب) آسیب های خانوادگی ۱۴۵

یک \_ از بین رفتن زمینها و فرصتهای تربیت در خانواده ۱۴۶

دو \_ تربیت نسلی خموده و ناامید ۱۴۶

سه \_ ترجیح دادن محیط های دیگر بر خانه ۱۴۷



چهار \_ رواج بیماری های روحی در خانواده ۱۴۸

پنج \_ توقف رشد سجایای اخلاقی ۱۴۹

شش \_ کاهش ارتباطات خانوادگی و تعاملات اجتماعی ۱۴۹

ج) آسیب های اجتماعی ۱۵۰

ص: ۷

یک \_ دور شدن جامعه از مسیر رشد و تعالی ۱۵۱

دو \_ توسعه نیافتگی فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی ۱۵۱

سه \_ رشد جرایم و ناهنجاری های اجتماعی ۱۵۳

چهار \_ جای گزین شدن شادی های کاذب ۱۵۴

پنج \_ تبدیل شدن شادی های کوتاه به حرکتهای ناهنجار ۱۵۵

شش \_ حداقلی شدن ارتباطات اجتماعی ۱۵۵

هفت \_ گسترش تضاد، تعارض و برخورد در حوزه رفتار ۱۵۶

هشت \_ گسترش ناامیدی، افسردگی و اندوه ۱۵۷

نه \_ آمادگی برای اثرپذیری از فرهنگ های مهاجم ۱۵۸

ده \_ جامعه ناشاد، آماده تنش های سیاسی ۱۵۹

۲. آسیب های شادی و نشاط بی ضابطه در فرد یا جامعه ۱۵۹

الف) آسیب های فردی ۱۶۰

یک \_ اشتباه در یافتن مصداق های شادی ۱۶۰

دو \_ تبدیل شدن به عادت ۱۶۰

سه \_ زیاده روی در شادی و نشاط ۱۶۱

چهار \_ غفلت از خدا، خود و دیگران ۱۶۲

پنج \_ ویرانی خرد ۱۶۳

شش \_ از میان رفتن وقار فرد ۱۶۴

هفت \_ از دست دادن موقعیتها ۱۶۴

هشت \_ درنوردیدن مرزها و حریمها ۱۶۵

ب) آسیب‌های اجتماعی ۱۶۵

یک \_ قرار گرفتن در فضای احساسی و خالی از خرد ۱۶۵

دو \_ مزاحمت برای دیگران ۱۶۶

سه \_ تخریب معیارهای عرفی، عقلی و شرعی ۱۶۶

چهار \_ دامن زدن به ناهنجاری‌های اجتماعی ۱۶۷

ص: ۸

پنج \_ سوءاستفاده افراد بدخواه ۱۶۷

شش \_ ایجاد فضای ناامنی روانی و آشوب اجتماعی ۱۶۸

ج) آسیبهای فرهنگی ۱۶۸

یک \_ بی توجهی به سنتها ۱۶۹

دو \_ ایجاد بدعت و التقاط ۱۶۹

سه \_ مسخ ارزشهای فرهنگی ۱۶۹

چهار \_ جابه جایی نقشها ۱۷۰

پنج \_ ترویج فرهنگ ولنگاری و پوچگرایی ۱۷۰

شش \_ جابه جایی ارزشها و هنجارها با ضد ارزشها و ناهنجاری ها ۱۷۱

د) آسیبهای سیاسی ۱۷۱

یک \_ سوءاستفاده سیاسی از موضوع شادی و نشاط ۱۷۲

دو \_ بی اعتنایی مردم به مسائل و پدیده های سیاسی ۱۷۲

سه \_ پایین آمدن مشارکت سیاسی مردم ۱۷۳

چهار \_ سرمایهگذاری دشمنان ۱۷۳

پنج \_ زمینسازی برای ناآرامی ها و شورشهای سیاسی ۱۷۳

ه) آسیب های اقتصادی ۱۷۴

یک \_ مصرفکننده، نه تولیدگر ۱۷۴

دو \_ شادی و نشاط، ابتکار و نوآوری ۱۷۴

سه \_ اسراف و تبذیر ۱۷۵

فصل ششم: نقش نهادهای اجتماعی و فرهنگی در توسعه شادی و نشاط

۱. مراکز سیاست گذار، قانون گذار و تصمیمگیر ۱۷۹

الف) شناخت موضوع و جنبه های آن ۱۸۰

ب) احترام به تفاوت نگرش و رفتار جامعه و افراد در نوع شادیهای مطلوب ۱۸۱

ج) فراگیری و شمول در برنامه ریزی ها ۱۸۱

ص: ۹

د) تهیه نقشه جامع شادی در نظام اسلامی ۱۸۲

ه) در نظر داشتن نقش و جایگاه مردم ۱۸۳

و) نگرش علمی به موضوع شادی و نشاط ۱۸۴

ز) ایجاد انگیزه و رغبت عمومی به شادی ۱۸۵

ح) نگرش و باور حداکثری به شادی و نشاط ۱۸۵

ط) ضرورت بازنگری در قوانین، مقررات و برنامه‌ها و تصمیم‌های قبلی ۱۸۶

ی) تدبیر برای فراهم آوردن هزینه‌ها و امکانات لازم ۱۸۷

ک) رعایت عدالت در وضع قوانین و مقررات شادی و نشاط در جامعه ۱۸۸

ل) شفافیت در ایجاد ابزارهای نظارتی و ضمانت‌های قانونی ۱۸۹

۲. مراکز فرهنگی و تبلیغی ۱۸۹

الف) تبیین فلسفه شادی و نشاط در جامعه از دیدگاه اسلام ۱۹۰

ب) تعیین و معرفی مدل شادی‌های مطلوب ۱۹۱

ج) تشویق افراد و جامعه به شادی‌های مطلوب و پایدار ۱۹۲

د) تبیین آسیب‌های شادی و نشاط ۱۹۲

ه) بالا بردن آستانه تحمل جامعه در موضوع شادی و نشاط ۱۹۳

و) تبیین حقوق متقابل حکومت و مردم در زمینه شادی و نشاط ۱۹۳

ز) آموزش شادی و نشاط به افراد و خانواده‌ها به‌ویژه جوانان ۱۹۴

۳. مراکز اجرایی و عملیاتی ۱۹۴

الف) تلاش برای ایجاد روش‌های نو در ترویج شادی و نشاط در جامعه ۱۹۵

ب) تلاش برای ایجاد شادی و نشاط در انواع حرفه‌ها ۱۹۶

ج) غنیسازی فرصت های فراغت ۱۹۶

د) توجه به نیاز جامعه به شادی و نشاط در همه حوزه های مختلف حیات انسانی ۱۹۷

ه) گسترش و رواج هنر ۱۹۷

و) تلاش برای گسترش بهداشت روانی جامعه ۱۹۷

ز) حمایت از افراد، گروه ها، سازمان ها و تشکل های شادی آفرین ۱۹۸

ص: ۱۰

۱. آسیب شناسی شرایط موجود در رسانه ملی در موضوع شادی و نشاط ۲۰۱
- الف) نبود طرح جامع برای گسترش شادی و نشاط در رسانه ملی ۲۰۳
- ب) احساس نشدن ضرورت شادی و نشاط در رسانه ملی ۲۰۴
- ج) بی میلی برنامه سازان نسبت به شادی و نشاط ۲۰۶
- د) انفعال در پرداختن مقطعی به شادی و نشاط ۲۰۷
- ه) نبود مدلی برای برنامه های شاد ۲۰۸
- و) ابهام در حدود شرعی، عقلی و عرفی شادی و نشاط ۲۱۰
- ز) محدودیت های تعریف نشده ۲۱۱
- ح) کمبود نیروی انسانی توانمند ۲۱۲
- ط) نبود استمرار و پیوستگی ۲۱۳
- ی) نوع نگرش به برنامه های شادبخش و نشاط آفرین ۲۱۴
- ک) نبود توازن در پرداختن به موضوع های مختلف ۲۱۵
- ل) اثرپذیری و الگوبرداری غیرحرفه ای از رسانه های رقیب ۲۱۶
- م) بیرونی نبودن ارزیابی و نظارت ۲۱۷
- ل) بی توجهی به حضور نخبگان و کارشناسان در تصمیم گیری، برنامه ریزی و برنامه سازی ۲۱۸
۲. توان مندی های بالفعل و بالقوه رسانه در پرداختن به شادی و نشاط ۲۱۹
۳. راهکارهای تولید و گسترش شادی و نشاط به وسیله رسانه ملی ۲۲۷
- الف) تهیه نقشه راه ۲۲۸
- ب) برنامه ریزی کوتاه مدت و بلندمدت ۲۲۹



ج) به رسمیت شناختن اولویت در حوزه شادی و نشاط ۲۳۰

د) ایجاد انگیزه در برنامه سازان ۲۳۱

ه) پژوهش ۲۳۱

و) توجه به ایده پردازی در حوزه طنز و شادی ۲۳۲

ص: ۱۱

ز) تسهیل برنامه سازی در حوزه شادی و نشاط ۲۳۳

ح) نیاز پژوهی ۲۳۵

ط) توجه به تولید الگو و مدل ۲۳۷

ی) انتقال نیاز نظری به مراکز علمی و پژوهشی ۲۳۸

ک) تسلط علمی و در اختیار داشتن مبانی و معیارها ۲۴۰

ل) کاستی در حوزه نیروی انسانی متخصص ۲۴۱

م) استمرار و پیوستگی ۲۴۶

کتاب نامه ۲۵۱

ص: ۱۲

فرهنگ معاصر، فرهنگی آکنده و اشباع شده از رسانه هاست. رسانه ها چنان در زندگی روزمره عصر مدرن مؤثرند که جزئی از بافت فرهنگی محسوب می شوند و می توان گفت بخش اعظم هویت، دین و فرهنگ از طریق رسانه ها منتقل می شود. با پیدایش و گسترش رسانه های جدید ذهن بسیاری از پژوهشگران و متخصصان علوم دینی به این نکته معطوف گشته که نسبت میان دین و رسانه چیست؟ و نحوه تعامل و پیوند این دو باهم چگونه است؟ از این رو دغدغه اصلی سازمان های رسانه ای دینی و نیز متفکران حوزه مطالعات رسانه ای، تدوین تئوری هنجاری برای ترسیم نقشه راهبردی رسانه دینی در سپهر رسانه ای جهان می باشد. آنچه که در این گونه مطالعات مشهود است، رویکرد سکولار می باشد که متأسفانه این رویکرد در کشورهای اسلامی نیز متداول است.

دومین همایش بین المللی دین و رسانه در ادامه سلسله همایش هایی است که مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما در دو سال گذشته برگزار نموده است. این سلسله همایش ها به هدف زمینه سازی برای تولید دانش در حوزه هنر، دین و رسانه برگزار شده است. مجموعه پیش رو، مقالات پذیرفته شده

در همایش می باشد که توسط گروه هنر، ارتباطات و رسانه تهیه و تدوین گردیده است. در انتخاب این مقالات تلاش گردیده تا از یک سو دیدگاهی دینی داشته باشیم و از سوی دیگر در حوزه رسانه به علوم مربوط به آن بپردازیم.

با عنایت به موارد پیش گفته، تلاش بر آن است که این مجموعه الگویی مبتنی بر متون معتبر اسلامی و شیعی، برای تاثیر گذاری مطلوب بر رسانه های همگانی، بخصوص رادیو و تلویزیون فراهم آورد تا با تکیه بر نظریات جدید رسانه ای، راهی بسوی رسانه دینی بگشاید.

در پایان لازم است ضمن قدردانی از همه اساتید و پژوهشگران که در صدد تولید علم و اندیشه در مقوله رسانه و دین بوده اند، از تلاش عزیزانی که با برگزاری دومین همایش بین المللی دین و رسانه فضا را برای ارائه آثار فرهیختگان این عرصه فراهم نمودند و نیز همراهی دانشکده صداوسیما، دفتر مطالعات و برنامه ریزی رسانه ها \_ وابسته به وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی \_ در برگزاری این همایش یاری نمودند، تقدیر نمائیم.

شایسته است از سایر عزیزانی که به دلیل رعایت اختصار نامی از آنها برده نمی شود ولی در برگزاری همایش و آماده سازی کتاب همایش نقش موثر ایفا نمودند قدردانی گردد.

امید است اثر حاضر بتواند بخشی از خلاء موجود در مباحث دین و رسانه را جبران نموده و با ورود بیشتر اندیشمندان و پژوهشگران در باب دین و رسانه شاهد آثار عمیق تری در این زمینه باشیم.

گروه هنر، ارتباطات و رسانه

## پیش گفتار

### پیش گفتار

شادی و نشاط، از جمله حالت های فراگیر شخصیت انسان است که بر نگرش ها، باورها، احساسات و رفتار او تأثیر بسیار شگرفی می گذارد و می تواند همه جنبه های شخصیت او را در حال و آینده، دستخوش تغییر و تحول کند. افزون بر این، بر اساس نگرشی که در این نوشته از آن سخن خواهیم گفت، این عنصر حتی می تواند بر حیات اخروی انسان نیز تأثیر مثبت یا منفی بسیاری داشته باشد.

توسعه و پیشرفت انسان در حیات مادی سبب شده است همه جنبه های زندگی او چه در حوزه های فردی و شخصی، چه در حیطه خانواده و حتی در حیات اجتماعی، پیچیدگی های بسیاری پیدا کند و متغیرهای مختلفی بر اندیشه ها، باورها و رفتارهای او تأثیر بگذارد و همواره بر میزان دغدغه ها و نگرانی های او بیفزاید. از این رو، این امر ناگزیر او را به تأمل وادار می دارد تا راه های بهتر زیستن و غلبه بر مشکلات را بیابد. در نتیجه، انسان معاصر بیش از آنکه بکوشد به قله های کمال مادی و معنوی برسد و اندیشه اش به رشد و شکوفایی استعدادهای نهفته اش معطوف باشد، به حل مشکلاتی می اندیشد که او را فرا گرفته است. بنابراین، ناچار است در این وادفسای زندگی

پرمخاطره و برهوت آرامش، تدبیری بیندیشد و روزنه‌ای برای فرار از این همه دغدغه و اندوه بیابد. به همین دلیل، شادی و نشاط، در زندگی امروزه انسان و در جوامع انسانی، موضوعی مهم و مسامحه ناپذیر به شمار می آید.

هیچ آیین و مسلک آسمانی و حتی بشری را نمی توان مثال زد که با ضرورت شادی و نشاط در زندگی انسان مخالفتی کرده باشد. البته ممکن است در مصداق شادی و رویکردهای آنها به شادی، تفاوت‌های ویژه و گاه بسیار زیاد و حتی متناقضی دید. برای مثال، از آن که ریاضت و سختی را سبب شادی روح و روان می‌داند تا آن که رها بودن از هرگونه سختی را سبب شادی بداند و او که از فرط شادی به وادی حیوانیت قدم می‌گذارد، همه در وفاداری به یک مفهوم مشترکند و آن، اینکه شادی نیاز انسان است. پس باید به این نیاز توجه کرد تا زندگی مادی و معنوی انسان معنادار شود و هدف‌ها در دسترس او قرار گیرند.

گذشته از اینها، رویکرد دیگری که باید در ضرورت شادی‌های فردی و اجتماعی بدان توجه کرد، این است که چون از بعد روانی، شادی در شمار هیجان‌های انسان قرار می‌گیرد، توجه و تخلیه درست و ارضای بجای آن، در سلامت روح انسان نقش بسیار مهمی دارد. امروزه در سایه پیشرفت‌های علمی و دستاوردهای بی‌شمار بشری، ثابت شده است ریشه بسیاری از اختلال‌های روانی و بیمارهای روحی انسان، بی‌توجهی به نیازهای فطری و ذاتی او از جمله شادی و نشاط است. بسیاری از روان‌پریشی‌های فردی که به اختلال‌های رفتاری و حتی فکری می‌انجامد یا حجم قابل توجهی از ناهنجاری‌های اجتماعی، دلیلی جز کاستی در توجه به شادی و نشاط افراد و جامعه ندارد.

از این هم باید پا را فراتر نهیم؛ زیرا به یاری تسلط بشر بر برخی علت‌ها و عوامل بیماری‌های جسمی، ثابت شده است فقر شادی و نشاط فردی،

یا به تنهایی سبب بروز بسیاری از بیماری‌های جسمانی می‌شود یا علت تشدید و دیر پا بودن آنها و یا گاهی سبب بازگشت این بیماری‌هاست. در این نوشتار، اشاره خواهیم کرد که وجود شادی‌ها و نشاط‌های واقعی و عمیق، چه دستاوردهای بسیار ارزشمندی در حوزه‌های فردی، خانوادگی، سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی دارد و نبود این شادی‌ها، چه زیان‌های کوچک و بزرگی در این حوزه‌ها بر جای می‌گذارد.

شاید برای خواننده گرامی این پرسش پیش آید: چرا با اینکه نویسنده، امور نام برده را با عبارت‌هایی همچون بی‌شک و تردید، بدیهی انگاشت، در جامعه ما باز شادی و نشاط، گنجی نایاب و پدیده‌ای نادر است؟ چرا سایه گسترده افسردگی‌های فردی و اجتماعی و فشارهای روانی، بیشتر از این امور بدیهی، ملموس و قابل مشاهده و مثال زدن است؟ چرا با همه مزایا و پیآمدهای مثبت شادی و نشاط، حتی در حیطه رفتارهای فردی، زحمت فکر کردن و برنامه ریزی برای آن را به خود نمی‌دهیم؟ آیا برای همه اموری که برای زندگی معنوی و حیات دنیوی ما مهمند، چنین اهمیتی قائلیم؟

برای پاسخ دادن به این پرسش‌ها باید به کاوش‌های علمی در حوزه روان‌شناسی اجتماعی و حتی جامعه‌شناسی جامعه ایرانی بپردازیم. باید به ریشه‌های فرهنگی و گاهی حوادث تاریخی و کهنی مراجعه کنیم که ذائقه فرهنگی ما را شکل داده است. باید یک‌یک به عواملی توجه کنیم که به نوعی نگرش و رفتارهای فردی و اجتماعی ما را رقم زده است. باید ریشه‌ها و دلایل اصلی را بیابیم و در درمان این درد مزمن فردی و اجتماعی، همچون طبیبی ماهر، متعهدانه، کمر همت به خدمت بر بندیم و در پی تشخیص درست، درمان صحیح را آغاز کنیم.

بدین منظور، ابتدا باید نگرش خویش را درباره شادی و نشاط اصلاح کنیم. باید باور کنیم موفقیت در کسب شادی و نشاط اصیل، درونی و عمیق سبب کامیابی در همه جنبه‌های حیات معنوی و مادی خواهد شد. باید باور کنیم شادی و نشاط اصیل می‌تواند امید بیافریند، تلاش‌ها و انگیزه‌هایمان را دوچندان سازد و در نتیجه، در حوزه فکر و عمل، ارزش افزوده ایجاد کند. باید باور کنیم در شرایط زندگی امروز، شادی و نشاط، مانند تنفس، برای خود و اطرافیانمان جنبه حیاتی و اجتناب‌ناپذیر دارد. ایجاد این باور در تک‌تک افراد جامعه می‌تواند سبب نهادینه شدن شادی و نشاط در خانواده شود و در نهایت، نشاط و شادی اجتماعی را ریشه‌دار و ماندگار سازد.

به اعتقاد نویسنده، پژوهشگرانی که درصدد مطالعه موضوع‌هایی مانند شادی و نشاط هستند و از نظر روان‌شناختی یا جامعه‌شناختی به مطالعه آن همت می‌گذارند و می‌کوشند مبانی نظری این موضوع‌ها را بیان کنند، همواره در درجه نخست اهمیت و اولویتند. کسانی نیز که در گسترش و توسعه فضای شادی و نشاط در جامعه تلاش می‌کنند و در گرایش انسان‌مدرن امروزی، به شادی‌های پایدار و اصیل روی می‌آورند، به دلیل پیش‌گفته، اهمیت ویژه‌ای دارند. در این میان، بسته به شرایط امروزی، رسانه‌ای همچون تلویزیون می‌تواند بزرگ‌ترین و فراگیرترین دستگاه تبلیغ و ترویج فرهنگی و مذهبی کشور و مؤثرترین رسانه در شکل‌گیری فرهنگ عمومی باشد. پس بسیار مهم به نظر می‌رسد که با تدبیر و مطالعه لازم، این رسانه بتواند برخی عناصر فرهنگی مطلوب و مفاهیمی را که برای ارتقا و تکامل افراد و اجتماع، مؤثر است، با ترکیبی از هنرهای رسانه‌ای، در میان توده مردم و خواص مطرح کند تا این گونه مفاهیم و عناصر، در فرهنگ فردی، خانوادگی و اجتماعی نهادینه شود.



فراموش نکنیم رسانه ملی نباید و نمی تواند خود، تولیدکننده مفاهیم پایه، مبانی، اصول و مدل‌های شادی و نشاط مطلوب، اصیل و پایدار باشد. شاید این انتظار بجایی نباشد از دستگاہی که بیشتر رسالتش، رنگ آمیزی، ترویج و تبلیغ مفاهیم و عناصر فرهنگی و مدیریت قالب‌های هنری برای تبیین، تبلیغ و تعمیق آنهاست، انتظار داشته باشیم تولیدکننده مبانی، اصول، مدل‌ها و ادبیات آن باشد. ولی اکنون که شادی و نشاط \_ عنصری که در ادبیات دینی و ملی ما جایگاه برجسته ای دارد \_ از فراموش شده‌ترین عناصر و مفاهیم فرهنگی ماست، رسانه ملی باید به چنین مفاهیمی روی خوش نشان دهد و حتی گاه فراتر از وظایف خود عمل کند؛ زیرا رشد و تعالی فرهنگی، سیاسی، اقتصادی و اجتماعی جامعه‌ای که سرشار از نگرانی‌های خودساخته بشری است، امکان ندارد. مگر آنکه به درجه ای از آرامش روانی، شادی و نشاط فردی و اجتماعی برسد.

تلاش نویسنده در این نوشته که در مجموعه رسانه ملی و از سر دغدغه و نیاز رنگ تحقق می‌گیرد، کوچک‌ترین گامی است که می‌تواند تنها به طرح موضوع و چارچوب‌های لازم برای ادامه آن تا تولید نظریه‌های دقیق، عمیق و مؤثر علمی و همچنین دست‌یابی به مدل‌های شادی اجتماعی در یک رسانه فراگیر کمک کند.



فصل اول: کلیات

زیر فصل ها

مقدمه

۱. تعریف شادی و نشاط

۲. ضرورت و اهمیت شادی و نشاط

۳. اهمیت و جایگاه شادی و نشاط در آموزه های دینی

۴. اهمیت شادی بخشیدن به دیگران

۵. تفاوت نشاط با شادی از دیدگاه اسلامی

۶. انواع شادی

۷. ارزش اخلاقی شادی و غم (۱)

### مقدمه

مقدمه

برای همه افراد، حتی اگر یک بار هم شده باشد، این پرسش پیش آمده است که به راستی چرا انسان ها با یکدیگر این همه تفاوت دارند؟ برخی از انسان ها، پرتحرک، فعال، شاد، پویا و خوش بین هستند و در هر چیز عادی، جلوه ای نو می بینند، از هر تجربه ای درس می آموزند و محیط خود را سراسر لطف، رحمت، خوبی و خیر می بینند. حتی در ورای هر ناملا-یمت و رنجی، تفسیر خوش یمن و آرامش افزایی بیان می دارند، به گونه ای که به رخدادها و پدیده های اطراف خود، کمتر با دید منفی و درد آور می نگرند. در مقابل، گروهی دیگر، خسته، فرسوده و دل مرده هستند و اطراف خود را سراسر ملال آور می بینند. به حوادثی که در اطرافشان می گذرد، بی توجهی می کنند، همیشه نومید هستند و درباره جهان و آنچه در آن رخ می دهد، نظر خوش بینانه ای ندارند.

بر این دو گروه می توان نام های گوناگونی نهاد و آنان را از جهت های مختلف دسته بندی کرد که البته بیشتر به گروه نخست، افراد خوش بین،



شاداب، بانشاط و گاه پرتحرک و به گروه دوم، افراد بدبین، غمگین، افسرده یا کسل می گویند. در این میان، می توان گروه سومی نیز ترسیم کرد که به صورت مقطعی در یکی از دو گروه بالا قرار می گیرند؛ یعنی نه نشاط پایدار دارند و نه همیشه کسل و افسرده اند.

سرآمدان علم و عمل و نیز کسانی که توانستند به قله هایی از کام یابی علمی و عملی برسند یا به مراحل بلند معنویت و کمالات انسانی نایل شوند، همه فضیلت های خود را از توفیق الهی در بهره مندی از روحیه شاداب می دانند. (۱)

این روحیه سبب می شود آنان بتوانند آنچه را در توان دارند، به کار گیرند و به تکاپو پردازند و به آنچه وظیفه خویش تشخیص دادند، عمل کنند و هیچ گاه خستگی، تنبلی و تن پروری را به درون خود راه ندهند. به راستی شادی و نشاط چیست؟ چگونه پدید می آید؟ چگونه گسترش می یابد؟ عوامل و موانع آن کدام است؟ نظر خالق انسان به عنوان معمار فیزیکی و روحانی انسان درباره شادی و نشاط، که ضرورت زندگی مادی و معنوی انسان است، چیست؟ در آموزه های ادیان به ویژه دین مبین اسلام چه تعالیمی بیان شده است و چه برداشت های ممکن از این موضوع می توان داشت؟ بزرگان دین و صاحبان اندیشه، درباره شادی و نشاط چه گفته اند و دیدگاه آنان در این باره چیست؟

## ۱. تعریف شادی و نشاط

### اشاره

۱. تعریف شادی و نشاط

زیر فصل ها

الف) از دیدگاه واژه شناسی

ب) از دیدگاه روان شناسی

ج) از دیدگاه جامعه شناسی

د) از دیدگاه دین

### الف) از دیدگاه واژه شناسی

الف) از دیدگاه واژه شناسی

واژه نشاط در لغت فارسی به معانی سرزندگی، زنده دلی، خوش دلی، سبکی و چالاکی یافتن برای اجرای امور، خوشی، شادمانی، خرمی، سرور، شادی، طرب، خرسندی و در مقابل کسل آمده است.

---

۱- نك: محمد بهشتی و دیگران، آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن، ج ۲، ص ۷۱.

در لغت نامه دهخدا، در ادامه لغت شادی چنین آمده است: «حالت مثبتی که در انسان به وجود می آید و در مقابل غم و اندوه قرار دارد.» دهخدا در همین کتاب، شادی را به شادمانی، خوش حالی، مسرت، نشاط و طرب تعریف کرده است. همچنین توضیح می دهد شادی حالتی است که در مقابل سوگ قرار دارد و معمولاً منجر به رفتاری می شود که به آن حالت، شادی کنان گفته می شود؛ یعنی فرد در حال شادی کردن است. لغت شادی شامل ترکیبات مختلفی است، از جمله:

شادی کنان: مسرت کنان، در حال شادی کردن.

شادمانه: منسوب به شادی، خشنودی، جشنی که از روی شادی و نشاط بگیرند.

شادی آمیز: آمیخته با شادی، همراه با شادی. (۱)

نشاط: نشاط به فتح نون نیز از معانی شادی، شادمانی، خوشی و خوش حالی است.

شادی نیز واژه ای فارسی است که در معنای حاصل مصدری به کار می رود.

معادل شادی در عربی، فرح به معنای خوش حالی یا لذت های زودگذر است. بیشترین کاربرد آن، در لذت های جسمانی است. خاستگاه این حال انفعالی را باید در نیروی شهوانی جست. در لغت عرب درباره نشاط چنین آمده است: «نشاط در مقابل کسالت و تبلی است که به معنای رغبت و میل به کار داشتن است و کاری را با طیب نفس و رغبت انجام دادن و با چالاکی به کار پرداختن». (۲)

ص: ۲۳

---

۱- علی اکبر دهخدا، لغت نامه، ج ۱۳، ص ۱۹۸۷۱۳.

۲- ابن منظور، لسان العرب، ج ۷، ص ۴۱۳.

خوب است پس از تبیین لغوی مفهوم شادی و پیش از بررسی همه مبحث هایی که در این حوزه مطرح می شود، به بیان این نکته پردازیم که میان شادی و شادکامی تفاوت هایی است که خواننده گرامی در کل این پژوهش نباید آن را از نظر دور دارد. مهم ترین تفاوتی که میان شادکامی و شادی وجود دارد، این است که شادکامی به قضاوت مثبت برآیند میزان مطلوبیت فرد از کیفیت زندگی و رضایت از آن گفته می شود. از شادکامی به «سعادت» تعبیر می شود، درحالی که شادی، بروز ظاهری لحظه های شادکامی است که نوعاً همراه با هیجان و احساسات فرد است.

در تعریف ها و نکته هایی که از سخنان برخی اندیشمندان مسلمان و غربی بیان شده، مرز این دو تعریف به هم آمیخته است و در کمتر موردی میان آنها تفکیک قائل شده اند، ولی همواره این مرز را باید در نظر داشت.

## **(ب) از دیدگاه روان شناسی**

(ب) از دیدگاه روان شناسی

پدیده شادی در روان شناسی، در حوزه «انگیزش و هیجان» بررسی، تبیین، تحلیل و تعریف می شود. هیجان عبارت است از تغییرات روانی و فیزیکی که می تواند منشأ درونی یا بیرونی داشته باشد و بر دو نوع است: هیجان های مثبت و منفی. مواردی مانند شادی، راحتی، ذوق، شور و عشق، تجربه عرفانی، تغییر و تحول رو به رشد در فرهنگ و دین، لذت های جنسی، سرگرمی و ورزش، از هیجان های مثبت و مواردی مانند اندوه و غصه، ناکامی، تعارض، کشمکش و گناه، از هیجان های منفی هستند. هر دو گروه از هیجان ها می توانند وجود روانی انسان را تحت الشعاع قرار دهند و سمت و سوی فعالیت های را رقم زنند. در تعریف «شادی» از دیدگاه روان شناختی باید گفت وقتی انسان به رضامندی و کام یابی و ارضای نیازهایش دست



می یابد، احساس و هیجانی در وی ایجاد می شود که از آن به خوش حالی، شادی و خرسندی تعبیر و تعریف شده. چگونگی ظهور آن نیز به عوامل متعددی وابسته است که فرهنگ، تربیت، ملیت، مذهب و عوامل اجتماعی از آن جمله هستند.

روان انسان در مقابل عوامل بیرونی و درونی، واکنش های مختلفی از خود نشان می دهد که به آنها «هیجان» می گویند. یکی از جنبه های برجسته هیجان \_ که گاه مثبت است و گاه منفی \_ شادی است که به حوزه دانش روان شناسی مربوط می شود، اما با تأسف، در این علم نیز چندان به آن توجه نشده است. هنری موری می گوید:

تعریف های پراکنده ای 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 حس ارضا و پیروزی است و... معنا شده است. (۱)

به طور خلاصه می توان گفت: «هر انسانی مطابق جهان بینی و اندیشه خویش، اگر به چیزهای مورد علاقه اش برسد، در خود، حالتی احساس می کند که «شادی» نام دارد. «شادی»، احساس مثبتی است که از حس ارضا و پیروزی به دست می آید.» (۲)

برخی روان شناسان در تحلیل رفتار انسان، ساختار شخصیت را به سه بخش تقسیم می کنند: منِ کودکی، منِ بالغ و منِ والد. این نظریه، تکامل یافته نظریه فروید است. کودک به مفهوم خردسالی نیست، بلکه آن قسمت از ساختار

ص: ۲۵

---

۱- مایکل آیزنک، روان شناسی شادی، ترجمه: خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، صص ۴۲ و ۱۷۹؛ جان مارشال ریو، انگیزش و هیجان، ترجمه: یحیی سید محمدی، ص ۳۶۷.

۲- همان.

شخصیت ماست که دنبال احساسات، عواطف، شادی، شادمانی و خشم است (البته شادی و خشم ذاتی نه اکتسابی). در حقیقت، بخش کودک در شخصیت ماست که شادی آفرین است و اصولاً این امر به سن بستگی ندارد. دقیقاً یک مرد یا زن مسن ۷۰ یا ۸۰ ساله هم با فعال بودن من کودکی وجودش می تواند شاد باشد و احساس شادمانی کند. وقتی من کودک درون کسی فعال نیست، این فرد، دل مرده و غمگین است. ما خیلی از آدم‌ها را می بینیم که به دنبال ارزش‌ها و تعصب‌های خود هستند و کودک درون خود را طرد کرده‌اند؛ یعنی این آدم‌ها نیز کودک درون دارند، اما با پیروی از تعصب‌های خشک، این بخش از شخصیت آنها غیر فعال شده و کودک درون آنها افسرده است؛ برای مثال، وقتی فرد مسنی را می بینیم که در مراسمی مانند چهارشنبه سوری با شادی فراوان از روی آتش می پرد، این حرکت در حقیقت، ناشی از فعال بودن کودک درون اوست که تولید شادی می کند یا مثلاً پدربزرگ یا مادربزرگی که با شادی فراوان با نوه کوچک خود بازی می کند، این دقیقاً بازتاب حضور کودک درون آنهاست. پس ما باید شادی‌ها را در بخش کودک درون خود پیدا کنیم. (۱)

در تعریف‌های روان‌شناسانه دیگر بر عناصر و مفاهیم دیگری از این هیجان انسانی تأکید شده است. مثلاً جان مارشال ریو می گوید: «شادی، احساس مثبتی است که از حس رضایت مندی و پیروزی به دست می آید». (۲) دکتر مایکل آیزنک روان‌شناس می گوید: «شادی عبارت است از: مجموع لذت‌های بدون درد». (۳) روان‌شناس برجسته، دیوید مایرز، (۴) نویسنده کتاب به دنبال شادکامی؛ چه کسی شاد است و چرا؟ شادی را چنین تعریف می کند:

ص: ۲۶

---

۱- سمیه صیادی فر و علی دوستی، «جامعه‌شناسی شادی»، روزنامه همشهری، ۳۰/۱۰/۱۳۸۴.

۲- روان‌شناسی شادی، صص ۴۲ \_ ۱۷۲.

۳- همان.

۴- David Myers. ۶

«حس خوشی؛ احساس اینکه زندگی، در کل به خوبی و خوشی ادامه می یابد.»<sup>(۱)</sup> ادوارد دنیر به این نتیجه رسیده است که شادکامی و نشاط، ترکیبی است از: وجود عاطفه مثبت یا خوشایند، نبودن عاطفه منفی یا ناخوشایند، زندگی بسیار رضایت مندانه و ادراک خشنودکننده فرد از زندگی.<sup>(۲)</sup>

از دیدگاه دیگری، شادکامی و نشاط، حالتی است که در آن، شخص تمایل به تغییر مثبت دارد.

«روان شناسان نامدار آن گاه که درباره سلامت روان بحث می کنند، شوخ طبعی را یکی از ویژگی های مهم افراد سالم می شمرند. برای نمونه، به دیدگاه روان شناس معروف، آبراهام مازلو<sup>(۳)</sup> (۱۹۰۸ \_ ۱۹۷۰م) اشاره می کنیم. مازلو، نیازهای اساسی انسان را به صورت سلسله مراتبی از پایین به بالا، به شرح زیر تعریف کرده است:

۱. نیازهای فیزیولوژیک یا زیستی؛

۲. نیازهای ایمنی یا امنیت؛

۳. نیازهای اجتماعی؛

۴. نیازهای احترام؛

۵. نیازهای خودشکوفایی.

شرط دست یافتن به عالی ترین نیازها، یعنی خودشکوفایی، ارضای نیازهای پایین تر است. خودشکوفایی یا تحقق خود را می توان بالاترین مرتبه کمال دانست. کسانی که به این مرتبه برسند، یعنی آنها که نیازشان شکوفا کردن همه استعدادهای خدادادشان است، طبق طرح مازلو، نیازهای سطوح پایین ترشان، یعنی نیازهای جسمانی، ایمنی، محبت، احترام، دانستن و زیبایی را برآورده

ص: ۲۷

---

۱- ابوالفضل طریقه دار، «جلوه های شادی در فرهنگ و شریعت»، مجله حدیث زندگی، بهار ۱۳۷۹، پیش شماره ۲.

۲- دوآن شولتس، روان شناسی کمال، ترجمه: گیتی خوشدل، ص ۴۹.

۳- Abraham (Harold) Maslow

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. مازلو، ویژگی های زیر را مهم ترین خصوصیات خواستاران تحقق خودشکوفایی می داند:

۱. ادراک صحیح واقعیت؛

۲. پذیرش کلی طبیعت، دیگران و خویشتن؛

۳. خود انگیختگی، 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.

مازلو معتقد است که شوخ طبعی افراد کاملاً سالم، با شوخی کردن و خندیدن افراد عادی تفاوت دارد. اشخاصی که از سلامت روان کمتری برخوردارند، به سه گونه شوخی می خندند:

۱. شوخی خصمانه که لازمه اش آزار کسی است؛

۲. شوخی برتری طلبانه که به تحقیر شخص یا گروهی دیگر می‌پردازد؛

۳. شوخی عصیان در برابر قدرت که نشانه‌های ضعف و وقاحت را با خود دارد. (۱)

از آنجا که شادی یکی از هیجانات اساسی بشر است، لذا هر کس به فراخور خود، آن را تجربه می‌نماید، اما تعریف شادی به سادگی تجربه آن نیست. افلاطون در کتاب جمهوریت به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارتند از: قوه عقل یا استدلال، (۲) احساسات (۳) و امیال. (۴) افلاطون، شادی را حالتی از انسان می‌داند که بین این سه عنصر، تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد (دیکی، ۱۹۹۹). ارسطو شادی را زندگی معنوی می‌داند. جان لاک (۵) و جرمی بنتام (۶) معتقدند که شادی مبتنی بر تعداد وقایع لذت بخش است. آرجیل و همکاران (۱۹۹۵)، شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، فقدان عاطفی منفی (۷) و رضایت از زندگی (۸) می‌دانند.

جامع‌ترین و در عین حال عملیاتی‌ترین تعریف شادمانی را وینهون (۱۹۸۸) ارائه می‌دهد. به نظر او، شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی‌اش اطلاق می‌گردد. به عبارت دیگر، شادمانی به این معناست که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد. در تعریف وینهون از شادمانی، چند عنصر وجود دارد که به اختصار توضیح داده می‌شود:

«۱. درجه یا میزان: واژه شادمانی بیانگر ارزیابی کمال مطلوب از زندگی نیست، بلکه بیانگر یک درجه یا میزان است؛ همانند مفاهیم طول و وزن،

ص: ۲۹

---

۱- ۱۰ محمود گلزاری، «شوخی طبیعی و سلامت روان»، حدیث زندگی، پیش شماره ۲، بهار ۱۳۷۹، ص ۱۱.

۲- Reason.

۳- Emotions.

۴- Appetites.

۵- John Locke.

۶- Jeremy Bentham.

۷- negative affect.

۸- satisfaction with life.

بیشتر یا کمتر بودن چیزی. به عبارت دیگر، واژه شادی، میزان خوشایندی زندگی را می‌رساند.

۲. شخص: واژه شادمانی صرفاً برای توصیف حالت یک فرد به کار می‌رود و قابل تعمیم به اجتماعات، اشیا و وقایع نیست. بنابراین، اگر بخواهیم شادمانی یک ملت را مورد بحث قرار دهیم، بهتر است بگوییم اکثر شهروندان آن کشور، خود را شادمان تصور می‌کنند.

۳. قضاوت: واژه شادمانی وقتی به کار می‌رود که فرد درباره زندگی خود یک قضاوت کلی می‌کند. قضاوت به یک فعالیت عقلانی اشاره دارد. قضاوت کلی یعنی ارزیابی تجارب پیشین و پیش بینی تجارب آتی. به عبارت بهتر، شادمانی جمع ساده لذات نیست، بلکه شناختی است که فرد از بررسی تجارب مختلف به دست می‌آورد. واژه شادمانی برای اشاره به جنبه خاصی از زندگی به کار نمی‌رود، بلکه کل زندگی فرد را مدنظر دارد.

۴. مطلوبیت: در تعریف شادمانی، منظور از خوشایندی، ارزشمند و دوست داشتنی بودن زندگی از طرف خود فرد است. اسکود (۱۹۷۱) در این مورد چنین می‌گوید: «در همه فرهنگ‌ها، مصادیقی از خوبی و بدی وجود دارد که افراد آن جوامع طبق این مصادیق، خوشایندی یا ناخوشایندی زندگی خویش را مورد قضاوت قرار می‌دهند».<sup>(۱)</sup>

آرگایل<sup>(۲)</sup> که از صاحب نظران روان‌شناسی مثبت‌گراست، در بحث شادکامی تصریح می‌کند شادکامی تنها در سایه شعارها و لذت‌های آنی به دست نمی‌آید و نیازمند داشتن احساس رضامندی و نفی عواطف منفی است.<sup>(۳)</sup>

ص: ۳۰

---

۱- ابراهیم میرشاه جعفری، «شادمانی و عوامل مؤثر بر آن»، مجله تازه‌های علوم شناختی، ۱۳۸۱، سال چهارم، ش ۳، ص ۴۵.

۲- Argyle.

۳- نک: عباس پسندیده، شادکامی از دیدگاه پیامبر اسلام، ص ۸.

از نظر ارسطو، شادی بر سه نوع است: مردم عادی در پایین‌ترین سطح، پیرو این نظریه هستند که لذت، شادی آفرین است. در سطحی بالاتر، افراد طبقه متوسط، شادی را با کام‌یابی یکسان می‌دانند. عالی‌ترین نوع شادی از نظر ارسطو، نشاطی است که بر اثر زندگی اندیشمندانه ایجاد می‌شود.

شادی و نشاط، ماده اولیه تغییر، تحول و تکامل حیات اجتماعی انسان‌هاست. در جامعه خوش حال و خرسند، تولید، بهتر؛ اشتغال، بیشتر و اقتصاد، سالم‌تر خواهد بود. در محیط شاد است که ذهن انسان‌ها پویا، زبانشان گویا و استعدادهایشان شکوفا می‌شود و جامعه به سوی تعالی و پیشرفت گام برمی‌دارد.

در بیشتر زیرشاخه‌های جامعه‌شناسی مانند جامعه‌شناسی جوامع مختلف انسانی، طبقات مختلف اجتماعی، جامعه‌شناسی پدیده‌های متفاوت اجتماعی، جامعه‌شناسی اوقات فراغت و مانند آن، موضوع شادی، کم یا زیاد مطرح می‌شود و دقت و توجه جامعه‌شناسان را به سوی خود جلب می‌کند. در بحث جامعه‌شناسی شادی، تأثیر متقابل انواع پدیده‌ها و روابط اجتماعی بر شادی و ارتباط متقابلی که شادی در روابط اجتماعی، طبقات و گروه‌های سنی مختلف می‌گذارد، بررسی می‌شود. برای مثال، اینکه آیا شادی زن و مرد با یکدیگر متفاوت است؟ شادی جوانان و تأثیرات آن چیست؟ آیا شادی طبقات مختلف با هم تفاوت دارد یا نه؟ شادی در جوامع شهری و روستایی چگونه است؟ تأثیرهای شادی و نشاط بر پدیده‌های جامعه‌شناختی مختلف چیست؟

«از بعد سیاست‌گذاری اجتماعی نیز اتفاقاً شادی مسئله بسیار مهمی است؛ چرا که تعریف شادی و سیاست خیلی به هم نزدیک است. سیاست‌گذاران اجتماعی و روشن‌فکرانی که به این مسئله می‌پردازند، بین این دو تفاوت قائلند،

اما به طور کلی، شادی را نوعی احساس سعادت می دانند؛ چیزی که از آن طریق، انسان احساس لذت کرده و به منبع سعادت دست پیدا می کند. به نظر می رسد هر قدر ملتی شادتر باشد، احساس رفاه بیشتری دارد. اگر توجه کنید، می بینید که رفاه را می توان بر اساس یک بعد ذهنی نیز تعریف کرد.

بعضی افراد معتقدند شادی ها می توانند کنش هایی احساسی باشند. پس در این صورت می توان شادی را به دو نوع تقسیم کرد:

۱. شادی از نوع احساسی؛

۲. شادی از نوع واکنش شناختی.

به خصوص شادی های جمعی، شادی های شناختی تری هستند؛ چرا که اگرچه بیشتر آنها ابداعی و ساختگی بوده اند، اما در طول مدت زمان بسیاری باقی مانده اند. به نظر می رسد شادی های جمعی، زندگی بخش تر هستند و به همین جهت، می توان در بعضی موارد، شادی های جمعی را در مقابل سوگواری ها و غم های جمعی نیز قرار داد.

پس در بعد سیاست گذاری های اجتماعی، شادی به خاطر نقشی که در بهزیستی و رفاه دارد، از اهمیت بسیاری برخوردار است. مقولات ذهنی باعث می شوند حتی با وجود رفاه مادی، افراد احساس بدبختی کنند. مثلاً اگر تیم ملی کشور ببازد، افراد احساس بدبختی می کنند، اگرچه از لحاظ دسترسی به مسکن، شغل و تغذیه مشکلی نداشته باشند. (۱)

## (د) از دیدگاه دین

(د) از دیدگاه دین

برآیند برداشت های اندیشمندان مسلمان از شادی، آن است که واژه های سرور، شادی، نشاط، فرح و شادمانی، دسته ای از عواطف ارزشمندی هستند که خداوند به منظور حفظ بقای انسان در وجود او نهاده است.

ص: ۳۲

---

۱- سمیه صیادی فر و علی دوستی، «حفظ یا حذف شادی»، روزنامه همشهری، ۲۲/۱۲/۱۳۸۴.



«شادی، رفتاری است که باعث انبساط خاطر فرد می شود و از نیازی حیاتی که سلامتی عاطفی او را به دنبال دارد، حکایت می کند. در اسلام، شادی حالت ابتهاج و نشاطی است که تحت تأثیر عوامل مختلف بر انسان عارض می شود که در آن حالت، روح انسان به درجه رضایت و گشایش می رسد. از نظر اسلام، شادی، آدمی را از تنبلی رهاانیده و سرزنده و سرحال می سازد»<sup>(۱)</sup>.

اندیشمند معاصر، شهید مرتضی مطهری، با رویکردی روان شناسانه و اسلامی می گوید:

سرور، حالت خوش و لذت بخشی است که از علم و اطلاع بر اینکه یکی از هدف ها و آرزوها انجام یافته یا خواهد یافت، به انسان دست می دهد و غم و اندوه، حالت ناگواری و دردناکی است که از اطلاع بر انجام نشدن یکی از هدف ها و آرزوها به انسان دست می دهد.<sup>(۲)</sup>

در محتوا و ذات اسلام، نه تنها غم راه ندارد، بلکه سراسر دین، شادی آفرین و شادی بخش است. در فرهنگ دین، شادی همان سرور، رسیدن به اوصاف پنهانی و قلبی و دست یابی به منفعتی است که مصلحت دین و دنیای شخص را تضمین می کند.

شادی یعنی بالندگی، نشاط و حرکت و نقطه مقابل آن، جمود، خمودی و رکود است. هر موجودی که بخواهد زنده باشد، باید به این مفهوم نظر داشته و شاد باشد؛ زیرا زندگی، مخالف افسردگی و مساوی شادی و سرور است. اگر در زندگی حرکت، سیلان، بالندگی و نشاط نباشد، «زندگی» امکان پذیر نیست. بنابراین، چون دین از منبع لایزال حیات سرچشمه می گیرد، پیام آن هم همان حیات واقعی است. پس اندیشه دینی، حیات را امری مستمر و جریان دار قلمداد

ص: ۳۳

---

۱- محمدرضا کاشفی، پرسش ها و پاسخ ها (دفتر اول، خداشناسی و فرجام شناسی)، صص ۷۵ \_ ۷۸.

۲- مرتضی مطهری، مقالات فلسفی، ج ۲، ص ۶۶.

می کند و به مرگ اعتقادی ندارد. در واقع، پیام دین، حیات و زندگی است: «فَلْنَحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً.» (نحل: ۹۷) از دیدگاه قرآن، همه هستی در جنبش و حرکت است. حتی حرکت جوهری \_ که ملاصدرا مبدع آن است و فیلسوفان دیگر بر آن تأکید کرده اند \_ تأییدکننده همین مطلب مهم است که کل هستی در حرکت، جنبش و دارای حیات است.

از آنجا که رسالت این نوشته، بررسی شادی و نشاط از منظر دینی است، در صفحه های بعد بررسی بیشتری خواهیم نمود، ولی در اینجا باید به این مهم اشاره کنیم که در متون دینی هم برداشت های متفاوت و گاه متناقضی از شادی شده است. به این خاطر از شهید آیت الله دکتر بهشتی دقت کنید:

«قرن های متمادی به استناد برخی از روایات صوفیانه که نمی تواند هیچ ارتباط اصیلی با قرآن کریم و با پیشوایان اسلام داشته باشد، تفریح کردن، نشاط در زندگی داشتن و امثال اینها را برای یک مسلمان ارزنده، نقطه ضعف معرفی می کرده اند. در آغاز دوران بلوغ، حدود چهارده \_ پانزده ساله بودم و تحصیلات علوم اسلامی را هم تازه شروع کرده بودم. به حکم آن نشاط و شادابی که انسان در آن سن دارد، پیش یا بعد از مباحثه و پیش یا بعد از درس، دوستان می گفتند، می خندیدند و می گفتیم و می خندیدیم. یکی از رفقا با من هم مباحثه بود، ولی سن او از من چند سال بیشتر بود. او بازار را رها کرده و به تحصیلات علوم اسلامی آمده بود؛ بزرگ شده در جلسات مذهبی معمولی مثل هیئت ها بود. ایشان وقتی ما می خندیدیم، می گفت فلابنی، حالا \_ که آغاز دوران تحصیل علوم اسلامی است، بهتر است که خودمان را عادت بدهیم که نخندیم یا کمتر بخندیم. گفتم چرا؟ گفت: خوب، آیه قرآن است: «فَلْيُضْحِكُوا قَلِيلًا وَ لْيَكُونُوا كَثِيرًا؛ کم بخندید و زیاد بگریید.» (توبه: ۸۲) در آن موقع که ایشان این آیه و یکی دو حدیث به این مناسبت می خواند، من فکر نکردم که بروم مطالعه کنم؛ آغاز دوران تحصیل بود

و آن موقع اصولاً- آدم به این فکر نمی افتد که هنوز مطالعات و معلوماتش خیلی محدود است؛ فکر نکردم که بروم مطالعه کنم، ریشه کار را دریاورم، به او گفتم: بالاخره به من بگو بینم این خندیدن کار حرامی است یا نه؟ گفت: نه، حرام نیست، ولی خوب، بهتر است یک مسلمان زبده و ورزیده نخندد. گفتم: حالا که حرام نیست، من می خندم؛ برای اینکه فطرت من نمی تواند این تعلیم را فعلاً بپذیرد و چون تعلیم مربوط به واجب و حرام نیست، باشد تا بعد بینم چه می شود.

چند سالی گذشت. مطلب از خاطر من رفته بود. این مسئله، اولین مطلبی بود که من به صورت مستقل بر اساس قرآن و کتاب و سنت مطالعه ای تحقیقی را درباره اش شروع کرده بودم. به مناسبت آن مطلب، بنا گذاشتم یک بار قرآن را از اول تا آخر با دقت به صورت یک کتابی که می خواهم برای من یک کتاب علمی باشد، بررسی کنم. رسیدم به این آیه. دیدم عجب! این آیه در قرآن هست، صحیح است، اما مطلب، درست در نقطه مقابل آن مطلبی است که آن آقا از آن فهمیده بود. مطلب این است که پیغمبر دستور صادر کرده بود که باید همه نیروهای قابل، برای شرکت در مبارزه علیه کفار و مشرکینی که به سرزمین اسلامی هجوم آورده بودند، بسیج شوند. برای یک بسیج عمومی فرمان صادر کرده بودند. عده ای با بهانه های مختلف از شرکت در این لشکرکشی، خودداری و از فرمان بسیج خدا و پیغمبر تخلف کرده بودند. حالا این آیات قرآن می گوید لعنت خدا باد بر این کسانی که دیدند پیغمبر با انبوه مسلمان ها به میدان نبرد می رود، اما باز هم زندگی دوستی آنها را وادار کرد از فرمان خدا و رسول تخلف کنند و بمانند. لعنت خدا بر آنها باد! محروم باد این گروه از رحمت حق! به دنبال آن و به عنوان یک نفرین می گوید: از این پس، این گروه نافرمان کم بخندند و زیاد بگیرند. این را

به عنوان یک کیفر و نفرین بر این گروه نافرمان می گوید. به کیفر این تخلف از فرمان خدا و رسول، از این پس کم بخندند و زیاد بگریند. خنده در زندگی آنها کم باد و گریه در زندگی آنها فراوان باد!

این نوع استنباط‌های نابجا و تلقین آن به مسلمانان، به اضافه عوامل دیگر، سبب شد که توجه جامعه ما به مسئله تفریح کم باشد»<sup>(۱)</sup>.

## ۲. ضرورت و اهمیت شادی و نشاط

### اشاره

#### ۲. ضرورت و اهمیت شادی و نشاط

شاید نتوانیم کسی را بیایم که با ضرورت و اهمیت شادی در زندگی انسان بیگانه باشد یا ضرورت آن را در زندگی فردی خود و جمعی انسان‌ها انکار کند؛ زیرا شادی و نشاط، یکی از نیازهای اساسی و فطری انسان است. شادی، ضرورتی است که به زندگی معنا می بخشد و عاملی است که به روح و روان انسان این توانایی را می دهد که در مسیر کمال و تعالی خود بکوشد و در این راه از شادابی و نشاط لازم برخوردار باشد تا بر سختی‌ها و مشکلات این راه چیره شود و از این تلاش خود لذت ببرد. نه تنها همه اندیشمندان، بلکه حتی مردم معمولی نیز درباره ضرورت و اهمیت شادی درک مشترکی دارند و در مورد اینکه شادی، یکی از ضروریات و نیازهای اساسی انسان است، اتفاق نظر دارند. چه کسی را می توان یافت که ادعا کند زندگی بدون شادی و نشاط قابل تحمل است یا در زندگی خود به شادی نیازمند نیست، درحالی که اساس جهان هستی و پدیده های آن، به گونه ای طراحی شده اند که در آدمی شادی و نشاط ایجاد کنند. بهار باطراوت، صبح پر لطافت، طبیعت باظرافت، آبخارهای زیبا، گل های رنگارنگ، محبت و هزاران آفریده دیگر، همه و همه، شادی آور و لذت بخش است.

ص: ۳۶

شادی به عنوان یکی از ملزومات روح و روان انسان همان انبساط درونی است که آدمی همواره با رسیدن به مطلوب و برآورده شدن مقصود، آن را به صورت حضوری در خود احساس و درک می کند. شادی و خرسندی، حالتی درونی است که از آرامش خاطر و رضایت باطن حکایت می کند و چه کسی از افراد انسان می تواند بگوید به این احساس رضایت باطنی و آرامش درونی نیاز ندارد. اگر کسی به ارزش و اهمیت این هدیه الهی به انسان آگاه باشد، هرگز نمی تواند این نیاز را انکار کند یا از آن چشم ببوشد، به گونه ای که هر صاحب خردی اذعان خواهد کرد شادی همچون نفس کشیدن، برای انسان ضروری است.

همه یا بیشتر ادیان و آیین های الهی یا بشری که برای سعادت دنیایی بشر برنامه و رهنمود داده اند، از این عنصر حیاتی در زندگی انسان غفلت نکرده اند و با توجه به جهان بینی و نوع نگاهشان به انسان و خلقت او به این نیاز فطری توجه نشان داده و آن را به رسمیت شناخته اند. در این میان، اسلام که دین فطرت است و به همه نیازهای طبیعی و فطری انسان توجه ویژه دارد، نه تنها این نیاز را به رسمیت شناخته است، بلکه پیروان خود را بارها به شادی های مثبت و سازنده دعوت کرده و آن را عامل توفیق و پیشرفت انسان در مسیر تعالی دانسته است.

بگذریم که در دنیای کنونی، با پیچیده شدن رفتار، تعامل ها، روابط و زندگی انسان، یا بر اثر حوادث یا فعالیت های طاقت فرسای روزانه و حرکت در پیچ و خم های دشوار زندگی، چنان دچار بحران های روحی و روانی و رنج های جسمی می شود که برای رهایی از این افسردگی ناشی از فعالیت و سنگینی کار و فشار روحی و روانی، باید به شادی و تفریح به عنوان یک عنصر حیاتی و جدایی ناپذیر زندگی خود بنگرد و حتی برای آن برنامه داشته باشد؛ زیرا همان گونه که جسم انسان نیاز به غذا و ویتامین ها دارد، روح انسان نیز به تنوع، استراحت، تفریح و شادی و نشاط نیاز دارد. (۱)

ص: ۳۷

از این مهم که بگذریم، با اندکی تأمل در زندگی عینی انسان در جوامع، فرهنگ‌ها و تمدن‌های مختلف، نمی‌توان هیچ فرد و جامعه‌ای را مثال زد که بدون حضور و دخالت عواملی همچون شادی و نشاط یا غم و اندوه؛ در فرآیند زندگی شخصی خویش، به کار و تلاش و تفکر و عمل پردازند. حتی باید پا را از این نیز فراتر نهد و پرسید کدام یک از لحظه‌های زندگی انسان بدون اثرپذیری از این عوامل می‌گذرد؟ به یقین، پاسخ این پرسش، اهمیت و جایگاه شادی و نشاط را در زندگی انسان مشخص می‌کند.

## الف) جنبه فردی

### الف) جنبه فردی

با نگاهی به حوزه فردی زندگی انسان و بررسی رابطه شادی و نشاط با او، از این امر مهم آگاه می‌شویم که «شاد زیستن»، زمینه، موقعیت و شرایط را آماده می‌کند تا انرژی لازم، تولید شود و در اختیار حوزه‌های ارگانیک (روانی - فیزیکی) انسان قرار گیرد و در نتیجه، اسباب کام‌یابی، رشد و پویایی او فراهم شود. بنابراین، شادی، تکاپو، بخشش، انرژی‌زا، عامل تخلیه هیجان‌های منفی و مقوم اراده آدمی در به‌کار گرفتن توان‌های او و استعدادهای خود در راستای بالندگی و پختگی است. وجود این انرژی روانی مثبت، بخش جدایی‌ناپذیر زندگی رو به رشد و تعالی فرد و حتی سرشته با فطرت اوست؛ زیرا تعالی و کمال، جزو فطرت اوست و هرچه که کمک کند این تعالی و کمال محقق شود، در حوزه فطریات او جای خواهد گرفت. در مقابل شادی، هیجان‌های منفی قرار دارد که با از بین بردن عناصر رشدزای روانی و روحانی، مانع از خودشکوفایی آدمی می‌شود. البته باید یادآور شویم که وجود درد، غم، نگرانی و چگونه بودن و چگونه زیستن، از شناخت و آگاهی به وجود می‌آید. از این رو، نقش جدایی‌ناپذیر زیستی

هدفمند، جهت دار و بامعناست. به قول مولانا: «هر کسی آگاه تر، رخ زردتر». باید دانست این نوع درد و رنج از نظر ماهیت با درد و غم ناشی از بیماری تفاوت دارد. (۱)

به باور یکی از پژوهشگران که درباره تأثیر شادی در زندگی تحقیق کرده است، «آن کس که دارای قلب طربناک است، همه عناصر جهان و پدیده های آن را در حیاتی پُرشور و جنبشی بانشاط حس می کند و حس زنده انگاری را در خود پرورش می دهد و همه هستی را در شور و طرب به نظاره می نشیند و از این منظر، امید و شوق به پیشرفت و تعالی را در خود باز می یابد. انسان طرب ناک همه عناصر هستی را در حیات پُرشور حس می کند و در همه چیز رنگ خدا و معنای ربوبیت را جست و جو می کند. قلب طربناک همه هستی را در شور و طلب می بیند و با دیدن هر نمودی از نمودهای هستی به ابتهاج و انبساط روحی دست می یابد. قلبی که پایگاه عرش الهی و جایگاه نزول رحمت و محبت خداست، آن قلب باطراوت و بانشاط است.» (۲)

بر این اساس، باید چنین داوری کرد که نشاط، شادی، سرور، خوش دلی، خوش حالی، خشنودی، برای انسان، تعادل، آرامش و آسایشی را فراهم می آورد که می تواند در پرتو آن، توفیق بیشتر و افزون تری در رسیدن به هدف های مادی و معنوی خود به دست آورد؛ زیرا ناکامی، ترس، غم، اندوه و ناآرامی را از انسان دور می سازد و سبب می شود تنها به هدف ها و آرمان های خود بیندیشد. در نهایت، این کام یابی در دست یابی به هدف ها نیز خود سبب شادی و رضایت و خشنودی بعدی می شود و از آنجا که این

ص: ۳۹

---

۱- نک: گفت و گو با آقایان محمود گلزاری، سید یحیی یثربی و محمود صادقی جانبهان، «دین خاستگاه شادی های پایدار»، فصل نامه کتاب زنان، ش ۱۳.

۲- عبدالعظیم کریمی، تربیت طربناک، ص ۵۶.

شادی و موفقیت، تأثیری هم‌افزا بر یکدیگر دارند، همدیگر را تشدید می‌کنند. از همین روست که روان‌شناسان به ایجاد و تثبیت شادی در انسان سفارش بسیاری کرده‌اند. این همه، حکایت‌گر این حقیقت است که شادی، نیازی اساسی و ضروری است.

امروزه، تحقیقات مربوط به اعصاب و روان نشان داده است که یادگیری انسان و سامان‌دهی رفتار وی، در گرو نشاط و شادابی و هیجان‌های مثبت اوست. همچنین خلاقیت و شکوفایی استعدادها در پرتو نشاط و انبساط روحی انجام می‌شود. روان‌شناسان حالت شادی را نتیجه عمل هماهنگ، منسجم و سامان‌یافته همه عواطف یک فرد می‌دانند و معتقدند نشاط و آرامش روحی، زمینه‌های باروری خرد و اندیشه را به وجود می‌آورد و انسان را در فرآیند تفکر خلاق و مؤثر یاری می‌دهد.

آنان با ارزیابی و تحلیل زندگی نامه راهبه‌هایی که از سال ۱۹۳۲ م. وارد یکی از صومعه‌های امریکا شده‌اند، به رابطه معناداری میان مثبت‌اندیشی و عمر طولانی دست یافتند و نشان دادند عمر کسانی که روحیه شادتری دارند، طولانی‌تر است. به بیانی ساده‌تر، میزان مرگ و میر در گروه راهبه‌های غمگین، نسبت به راهبه‌های سرزنده، بیش از دو برابر بوده است. چنان که در صفحه‌های قبل نیز اشاره شد، علوم تجربی نیز ثابت کرده است افراد شاد در برابر بیماری‌ها، مقاوم‌ترند و آسیب‌های وارد بر بدنشان زودتر بهبود می‌یابد.

نشاط و انبساط روحی، یکی از متغیرهای مؤثر در شکل‌گیری شخصیت مثبت در کودکان و نوجوانان است و برعکس، نگرانی و تشویش خاطر، عامل مهمی در توقف استعدادهاست. در قرآن کریم، احادیث دینی، نوشته‌های اندیشمندان و اشعار شاعران، به ضرورت شادی و نشاط، تفریح



، گفت و شنود نکته های زیبا و نشاط انگیز و بهره بردن از لذت ها، توجه خاصی شده است، به گونه ای که بیان همه آنها می تواند موضوع کتاب دیگری در این باره باشد.

## ب) جنبه اجتماعی

### ب) جنبه اجتماعی

پی بردن به اهمیت شادی از جنبه اجتماعی، مبتنی بر شناخت مفهوم زندگی اجتماعی و ضرورت وجود شادی برای تحقق یک زندگی جمعی آرمانی است. اگر از اهمیت زندگی اجتماعی انسان و تأثیر آن در رشد فردی و جمعی جامعه آگاه باشیم، می توانیم بگوییم لازمه این رشد و تعالی، برخورداری جامعه از فضایی سالم، بانشاط، شاد و سرشار از سرزندگی و شور است؛ زیرا تنها در این فضا است که عواطف منفی بی اثر می ماند و عوامل بیماری زا در زندگی اجتماعی، برطرف و در نتیجه، تعالی و رشد انسان ها و جامعه در مسیر هدف های ترسیم شده آن ممکن می شود. در مقابل، غم و اندوه می تواند زندگی اجتماعی انسان را با مشکلات گسترده ای روبه رو سازد؛ مشکلاتی که تنها بخشی از آنها می تواند اساس زندگی جمعی انسان ها را تهدید کند.

هنگامی که به نهاد خانواده به عنوان نخستین، اصیل ترین و کوچک ترین واحد زندگی اجتماعی می نگریم و آن را بدون عنصر مهمی چون شادی و نشاط مطالعه می کنیم، به راحتی می توانیم به نقش حیاتی و انکارناپذیر شادی در زندگی اجتماعی پی ببریم. تصور اینکه در خانواده ای زندگی می کنیم که یا به صورت کلی، از این موهبت الهی، تهی است یا به صورت نسبی از آن بهره کمی دارد، دیوانه کننده است و می توان حدس زد خلأ آن چقدر می تواند زندگی جمعی ما را در نهادها، سازمان ها و گروه های دیگر اجتماعی با خطر روبه رو سازد.

ضرورت شادی و نشاط، حتی در برنامه ریزی های اقتصادی و اجتماعی کلان جامعه و دولت ها نیز خود حدیث مفصلی است که به مطالعات گسترده ای نیاز دارد. به راستی در اجرای سیاست های کلان و برنامه ریزی های کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی، چه اندازه به شادی و نشاط جامعه نیازمندیم و با وجود این عنصر حیاتی چه میزان در دست یابی به هدف های این برنامه ها کامروا تریم. بی شک، بر اساس حقایق و حیاتی دینی و یافته های علمی، رابطه این دو متغیر، مستقیم است؛ یعنی هرچه میزان شادی و نشاط جامعه بیشتر باشد، میزان تحقق هدف های برنامه های کلان جامعه نیز بیشتر خواهد بود و البته تأثیر این دو بر یکدیگر متقابل است.

اگر همه افراد، نهادها، سازمان ها و دولت ها، به گسترش کمی و کیفی شادی های مطلوب گروه های مختلف جامعه به ویژه خانواده ها توجه کنند، در رسیدن به هدف های مورد نظر خود موفق تر خواهند بود. در پرتو چنین برنامه هایی، شور و نشاط، عشق و امید به زندگی و طول عمر افزایش می یابد و زمینه های گسترش صفا و صمیمیت فراهم می شود. داشتن خانواده ای شاد سبب می شود فرزندان شاداب و بانشاط پرورش یابند. جامعه ای که از افراد شاد تشکیل شده است، دارای فضایی شاداب، بانشاط و باطراوت است و برای هرگونه پیشرفت و تعالی مادی و معنوی مهیاست.

بر اساس گزارش فوریس از نتایج یک نظرسنجی، کشور ما از نظر شادی در میان ۱۵۵ کشور جهان، رتبه ۸۱ را به خود اختصاص داده است. بر این اساس، ۱۹ درصد مردم ایران از زندگی خود رضایت کامل داشته، ۶۶ درصد زندگی خود را در حد متوسط دانسته و ۱۵ درصد هم از سخت بودن زندگی خود سخن گفته اند. طبق این نظرسنجی که در سال های ۲۰۰۵ تا

۲۰۰۹

ص: ۴۲

میلاادی انجام شده است، کشور دانمارک، شادترین کشور جهان است، به گونه ای که ۸۲ درصد مردم این کشور از زندگی خود رضایت کامل دارند. کشورهای فنلاند، نروژ، سوئد، هلند، کارستاریکا، نیوزیلند، کانادا و استرالیا در رتبه های بعدی قرار دارند. (۱) حال با این بررسی، آیا می توان گفت ما از نظر اجتماعی در جایگاه مناسبی قرار داریم؟

دکتر امان الله قرایی مقدم (۲) معتقد است شاد کردن و شاد بودن جامعه سبب می شود بسیاری از مسائل و آسیب های اجتماعی، مانند جرم و جنایت و بزهکاری، طلاق، نابسامانی خانواده و ناهنجاری های اجتماعی دیگر رخ ندهد یا به حداقل ممکن کاهش یابد، اختلال های روحی در جامعه کمتر شود و میزان رغبت تحصیلی و انگیزه برای کار و تولید افزایش یابد. به اعتقاد وی، شادی، نیاز اساسی انسان است، به گونه ای که اگر افراد در جامعه خود نتوانند این نیاز را برآورده کنند، به جوامع دیگر روی می آورند، در نتیجه، از فرهنگ ملی خود دور می شوند و به تدریج، فرهنگ و ارزش های وارداتی در جامعه رواج می یابد و جامعه دچار مسخ فرهنگی می شود. (۳)

با دقت در احوال انسان های شاد و ناشاد درمی یابیم اندوه مادی، کالایی شیطانی و شادی، هدیه ای رحمانی است. از ابتدای تمدن بشر، غم و اندوه مایه توقف و شادی و نشاط عامل تحرک و نظم بوده است. به صورت فطری، انسان از اندوه، غم و تاریکی می گریزد و به شادی و نور پناه می برد، به گونه ای که شاد زیستن، آرزوی دیرینه آدمی است. دنیایی بدون غم، خشم و جنگ و سرشار از مهربانی و شادی، آرزویی است که ریشه در خلقت و

ص: ۴۳

---

۱- سایت خبری \_ تحلیلی وطن: [www.watan.ir](http://www.watan.ir)

۲- عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت معلم تهران.

۳- نک: «جامعه شناسی شادی»، روزنامه همشهری، ۳۰/۱۰/۱۳۸۴.

نهاد آدمی دارد؛ آرزویی که مقدمه چیرگی بر همه ناکامی هاست. شادی، این معجزه درونی، گره گشای بسیاری از رنج هاست. در میراث کهن ملی و دینی ما ایرانیان، شادی، پدیده ای الهی به شمار می آید.

«روپرت شلدریک»<sup>(۱)</sup> زیست شناس مشهور، در کتاب علم جدید حیات، فلسفه جدیدی را مطرح کرد که ثابت می کند شیوه تفکر ما نه تنها بر اوضاع و احوال خود ما، که بر همه اذهان انسان ها در سراسر جهان تأثیر می گذارد. وی که برای اثبات نظریه اش از شواهد علمی و تجربه های بسیاری کمک گرفته، معتقد است: حافظه و شعور انسان تنها در مغزش ذخیره نمی شود، بلکه چیزی به نام «شعور جمعی»<sup>(۲)</sup> نیز وجود دارد که انسان ها به وسیله نیروی خاص با هم در ارتباطند»<sup>(۳)</sup>.

برطرف کردن غم و اندوه و به وجود آمدن روحیه ای شاد برای خانواده و جامعه از جنبه دیگری هم ضرورت می یابد و آن، اینکه غم و شادی انسان فقط مربوط به خود او نیست، بلکه با شاد یا غمگین شدن یک نفر، دیگران نیز تأثیر می پذیرند؛ یعنی غم یا شادی هر فرد در حوزه رفتار فرد باقی نمی ماند، بلکه این غم یا شادی از حوزه تأثیر فردی فراتر می رود و به دیگران هم سرایت می کند. به همین دلیل، از حوزه مسائل فردی خارج می شود و حتی می توان در حقوق و اخلاق اجتماعی نیز درباره آن بحث کرد و آن را جزو وظایف یا حقوق اجتماعی برشمرد.

اگر از دیدگاه سازمانی و مدیریتی نیز به این موضوع بیندیشیم، خواهیم دید که ضرورت شادی از این منظر نیز کم نیست. دکتر بهادری نژاد می گوید:

ص: ۴۴

---

۱- Rupert Scheldrake.

۲- Collective Cinsiousness.

۳- ابوالفضل طریقه دار، شرع و شادی، ص ۲۵.

من معتقدم پیشرفت علمی، صنعتی و اقتصادی جوامع، مرهون وجود سه خصلت صداقت (در گفتار، کردار و رفتار)، مراعات حقوق دیگران و پشتکار است. بنابراین، اگر می‌خواهیم سالم باشیم و پیشرفت کنیم، باید شاد باشیم. در شغل و خدمتی که در پیش گرفته ایم، سعی کنیم هرگز به ثروت و شهرت نیندیشیم و بدون چشم داشت و بی‌ریا و در کمال عشق و محبت خدمت کنیم و اگر این خدمت، ثروت و شهرتی را برایمان به ارمغان آورد، به آن دل نبندیم، بلکه از آن برای خدمت مؤثرتر و بیشتر استفاده کنیم. وقتی به مشکلی برمی‌خوریم، افکار منفی به خود راه ندهیم و کلمات منفی بر زبان جاری نکنیم، بلکه سعی کنیم تا مشکل را برطرف سازیم. به‌طور کلی، دانشگاه زندگی برای فراگیری درس مهمی برای ما تأسیس شده است و آن درس مهم آن است که بیاموزیم و درک کنیم که هر کدام از ما تجلی زیبا و منحصر به فردی از خداوند هستیم و بپذیریم که هریک از ما نقش بسیار مهمی را در نمایشنامه زیبا و پرهیجان خلقت بازی می‌کنیم. (۱)

### ۳. اهمیت و جایگاه شادی و نشاط در آموزه‌های دینی

#### اشاره

#### ۳. اهمیت و جایگاه شادی و نشاط در آموزه‌های دینی

در همه ادیان الهی یا بشری، شادی و نشاط جایگاه خاصی دارد. اندکی درنگ در تعالیم، آداب، اعمال و آموزه‌های ادیان، این نکته را روشن می‌سازد که در همه این ادیان، دستورها و سفارش‌هایی برای شادی و نشاط بشر در زندگی مادی بیان شده است. گرچه در این ادیان یا مکتب‌ها، مصداق‌های شادی با هم تفاوت‌های اندک یا بسیاری داشته است و دارد، ولی هیچ یک در این نکته تردید نداشته‌اند و ندارند که شادی لازمه زندگی، محرک انسان در دست‌یابی به هدف‌های دینی و غیر دینی و عاملی برای ارتقای مادی و معنوی او به شمار می‌رود.

ص: ۴۵

«دین اسلام که به همه شئون حیاتی انسان ژرف نگریسته و متناسب با نیازهای واقعی و تعالی هرچه بیشتر او برنامه هایی ارائه کرده است، شادی و نشاط و عوامل نشاط انگیز را که لازمه یک زندگی موفق است، به انسان معرفی و توصیه می کند. در دستورهایی آسمانی اسلام، نکته های ارزشمندی در خصوص ایجاد شادی و نشاط آمده است. این شادی ها گاهی برای خود آدمی است و زمانی برای دیگران. آن همه سفارش که برای تبسم به دیگران ذکر شده و سفارش هایی که برای پوشیدن لباس های شاد و روشن، بوی خوش، نظافت و نظم و پاکیزگی، مسافرت و تفریح، حضور در طبیعت و نگرستن به سبزه و آب، مهربانی و محبت، زدودن کینه و حسد، شوخی و مزاح و خلاصه ایجاد سرور در قلب مردم شده است، همه برای ایجاد فضای شادی و راندن غم و اندوه و در نتیجه تجدید قوا برای ادامه حرکت تکاملی انسان است»<sup>(۱)</sup>.

به طور کلی، درباره اهمیت شور، نشاط و سرور و جایگاه آن در تعالیم اسلامی، همین بس که در بسیاری از آیات قرآن به این مهم اشاره شده و روایات بسیاری از پیامبر گرامی اسلام و ائمه معصوم علیهم السلام درباره این موضوع به جای مانده است که بیانگر اهمیت و توجه آن بزرگواران به این ضرورت زندگی و حیات مادی بشر است، شمار بسیار این روایت ها سبب شده است حتی در برخی کتاب های روایی مانند اصول کافی، یکی از فصول آن به باب «ادخال سرور» اختصاص داده شود که در جای خود، به اندازه توان این نوشته، به آنها اشاره خواهیم کرد. در اینجا با نگاهی بسیار کوتاه به برخی ادیان مهم الهی، موضوع شادی و نشاط را در آنها بررسی می کنیم. سپس به بررسی اهمیت و جایگاه این مهم در دین مبین اسلام خواهیم پرداخت.

ص: ۴۶

الف) جایگاه غم و شادی در کتاب های آسمانی

شادی امری غریزی و طبیعی است و مسلم است که همه ادیان به نکته هایی در این باره پرداخته اند. البته چنانچه بخواهیم همه این موارد را بیان کنیم، از هدف اصلی این کتاب دور خواهیم شد. بنابراین، تنها به چند مورد از کتاب های مقدس معروف بسنده می کنیم.

«در کتاب زبور حضرت داود علیه السلام می خوانیم: غم های شدید بسیار است، اما هر که به خداوند توکل دارد، رحمت او را احاطه خواهد کرد. ای صالحان! در خداوند شادی و وجد کنید و ای همه راست دلان ترنم کنید، جان منتظر خداوند می باشد؛ او اعانت و سپر ماست؛ زیرا که دل ما در او شادی می کند و در نام قدس او توکل داریم. ای خداوند رحمت تو بر ما باد.» (۱)

همچنین در جایی دیگر از این کتاب مقدس آمده است: «ای ساکنان روی زمین، در حضور خداوند فریاد شادمانی سر دهید! خداوند را با شادی عبادت کنید و سرودخوانان به حضور او بیایید. بدانید که او خداست.» (۲)

«در انجیل می خوانیم: ای برادران مسیحی، من شما را خیلی دوست دارم و دلم برای شما تنگ شده؛ چون شادی من و پاداش زحمات من هستید. عزیزان! به خدا وفادار بمانید و همیشه در راه خداوند شاد باشید.»

«ضمن آنکه زرتشت خود را پیامبر شادی می خواند و حتی می گوید: شادی و خشنودی را می ستایم، (۳) در اوستا می خوانیم: ای فردا، مرا از بهترین کردارها و گفتارها بیاباگاهان و مرا با توانایی خود از آن ستایش که باغ بندگان است، آگاه ساز تا زندگی به خواست شما شاد و خرم و تازه گردد.» (۴)

ص: ۴۷

---

۱- مهدی یاراحمدی خراسانی، «جایگاه غم و شادی در کتب آسمانی»، سایت مدیر یار، بازدید: ۵/۲/۱۳۸۸؛ <http://www.modiryar.com>

۲- عهد عتیق، کتاب مزامیر، مزمور ۱۰۰، بندهای ۱-۳.

۳- فاروق صفی زاده، «شادی و نشاط رمز موفقیت در ایران باستان»، ارتباط موفق، تیر ۱۳۸۵، ش ۲، ص ۲۸.

۴- «جایگاه غم و شادی در کتب آسمانی»، سایت مدیر یار، بازدید: ۵/۲/۱۳۸۸؛ <http://www.modiryar.com>

همچنین بودا پیامی بسیار مهم درباره شادی دارد؛ او می گوید: «اشک های دیگران را به نگاه های پر از شادی بدل کردن، بهترین خوشبختی هاست».<sup>(۱)</sup>

## (ب) شادی در قرآن

### اشاره

(ب) شادی در قرآن

قرآن به عنوان مهم ترین منبع و قطعی ترین کتاب آسمانی در صدور، که بدون تحریف در اختیار بشر قرار دارد، به صورت جدی بر موضوع شادی و نشاط، تأکید دارد. شاید بررسی این موضوع در قرآن از دیدگاه های مختلفی ممکن باشد که آن را به اهل و زمان خود وا می گذاریم، ولی به دلیل رویکرد دینی این اثر به کلی ترین وجه ممکن، به برخی آیات وارد شده درباره این موضوع و نگرش قرآن به آن می پردازیم.

در مجموع، مفهوم شادی ۳۵ بار در قرآن آمده است. در برخی این آیات، مؤمنان به شادی و خوش حالی دعوت شده اند، در بعضی دیگر از آیات، کسانی به دلیل شرایط روحی خود و انگیزه خاص در شادمانی، نکوهش یا از آن منع شده اند؛ که ابتدا به این آیات اشاره می کنیم:

۱. «إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرَنَا مِنْ قَبْلُ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ؛ اگر نیکی به تو رسد، آنان را بدحال می سازد و اگر پیشامد ناگواری به تو رسد، می گویند ما پیش از این تصمیم خود را گرفته ایم و شادمان روی برمی تابند».<sup>(توبه: ۵۰)</sup>

۲. «فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلَافَ رَسُولِ اللَّهِ وَكَرِهُوا أَنْ يُجَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَقَالُوا لَا تَنْفِرُوا فِي الْحَرِّ قُلْ نَارُ جَهَنَّمَ أَشَدُّ حَرًّا لَوْ كَانُوا يَفْقَهُونَ؛ برجای ماندگان به [خانه] نشستن خود پس از رسول خدا صلی الله علیه و آله شادمان شدند و از اینکه با مال و جان خود در راه خدا جهاد کنند، کراهت داشتند و گفتند در این گرما بیرون نروید. بگو اگر دریابند، آتش جهنم، سوزان تر است».<sup>(توبه: ۸۰)</sup>

ص: ۴۸



۳. «فَإِنْ أَعْرَضُوا فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظًا إِنْ عَلَيْكَ إِلَّا الْبَلَاغُ وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا وَإِنْ تُصَبِّهُم سَيْئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ؛ پس اگر روی برتابند، ما تو را بر آنان نگهبان نفرستاده ایم؛ بر عهده تو جز رسانیدن [پیام] نیست و ما چون رحمتی از جانب خود به انسان بچشانیم، بدان شاد و سرمست گردد و چون به [سزای] دستاورد پیشین آنها به آنان بدی رسد، انسان ناسپاسی می کند». (شورا: ۴۸)

۴. «إِنْ تَمَسَسَيْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصَبِّبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ؛ اگر برای شما مسلمانان را خوش حالی پیش آید، از آن بدحال و غمگین شوند و اگر به شما حادثه ناگواری رسد، بدان خوش حال گردند». (آل عمران: ۱۲۰)

۵. «فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ به آنچه خدا از فضل خود به آنان داده است، شادمانند و برای کسانی که از پی ایشانند و هنوز به آنان نپیوسته اند، شادی می کنند که نه بیمی بر ایشان است و نه اندوهگین می شوند». (آل عمران: ۱۷۰)

۶. «لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا أَتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسَبَنَّاهُمْ بِمَفَازَةٍ مِنَ الْعَذَابِ وَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ؛ البته گمان مبر کسانی که بدانچه کرده اند، شادمانی می کنند و دوست دارند به آنچه نکرده اند، مورد ستایش قرار گیرند، قطعاً گمان مبر که برای آنان، نجاتی از عذاب است [بلکه] عذابی دردناک خواهند داشت». (آل عمران: ۱۸۸)

۷. «فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ؛ پس چون آنچه را بدان پند داده شده بودند، فراموش کردند، درهای هر چیزی [از نعمت ها] را بر آنان گشودیم تا هنگامی که به آنچه داده شده بودند، شاد گردیدند، ناگهان [گریبان] آنان را گرفتیم و یک باره نومید شدند». (انعام: ۴۴)

۸. «و مِنْهُمْ مَنْ يَلْمِزُكَ فِي الصَّدَقَاتِ فَإِنْ أُعْطُوا مِنْهَا رَضُوا وَإِنْ لَمْ يُعْطُوا مِنْهَا إِذَا هُمْ يَسِيخُطُونَ» [تقسیم] صدقات بر تو خرده می گیرند. پس اگر از آن [اموال] به ایشان داده شود، خشنود می گردند و اگر از آن به ایشان داده نشود، به ناگاه به خشم می آیند». (توبه: ۵۸)

۹. «اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ» خدا، روزی را برای هر که بخواهد، گشاده یا تنگ می گرداند، و [لی آنان] به زندگی دنیا شاد شده اند و زندگی دنیا در [برابر] آخرت جز بهره ای [ناچیز] نیست». (رعد: ۲۶)

۱۰. «فِي بَضْعِ سِنِينَ لِلَّهِ الْأَمْرُ مِنْ قَبْلُ وَ مِنْ بَعْدُ وَ يَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ» [فرجام] کار در گذشته و آینده از آن خداست و در آن روز است که مؤمنان از یاری خدا شاد می گردند». (روم: ۴)

۱۱. «مِنَ الَّذِينَ فَرَّقُوا دِينَهُمْ وَ كَانُوا شَرِيعًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَمْ دِيهِمْ فَرِحُونَ» از کسانی که دین خود را قطعه قطعه کردند و فرقه فرقه شدند، هر حزبی بدانچه پیش آنهاست، دل خوش شدند». (روم: ۳۲)

۱۲. «وَ إِذَا أَدْفَنَّا النَّاسَ رَحِمَهُ فَرِحُوا بِهَا وَ إِن تَصَبَّحْتُمْ سَيِّئَةً بِمَا قَدَّمْتُمْ إِيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَفْتَنُونَ» و چون مردم را رحمتی بچشانیم، بدان شاد می گردند و چون به [سزای] آنچه دستاورد گذشته آنان است، صدمه ای به ایشان برسد، به ناگاه نومید می شوند». (روم: ۳۶)

۱۳. «فَلَمَّا جَاءَتْهُمْ رُسُلُهُم بِالْبَيِّنَاتِ فَرِحُوا بِمَا عِنْدَهُمْ مِنَ الْعِلْمِ وَ حَاقَ بِهِمْ مَا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِئُونَ» و چون پیامبرانشان دلایل آشکار برایشان آوردند، به آن چیز [مختصری] از دانش که نزدشان بود، خرسند شدند و [سرانجام] آنچه به ریشخند می گرفتند، آنان را فروگرفت». (غافر: ۸۳)

۱۴. «فَتَقَطَّعُوا أَمْرَهُمْ بَيْنَهُمْ زُبُرًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَمْ دِيهِمْ فَرِحُونَ» تا کار [دین] شان را میان خود قطعه قطعه کردند [و] دسته دسته شدند، هر دسته ای به آنچه نزدشان بود، دل خوش کردند». (مؤمنون: ۵۳)

۱۵. «إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبِ بِهِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ؛ قَارُونَ از قوم موسی بود و بر آنان ستم کرد و از گنجینه‌ها آن قدر به او داده بودیم که کلیدهای آنها بر گروه نیرومندی سنگین می‌آمد، آن گاه که قوم وی بدو گفتند شادی مکن که خدا شادی کنندگان را دوست نمی‌دارد». (قصص: ۷۶)

۱۶. «لِكَيْلَمَا تَأْسُوا عَلَىٰ مِمَّا فَاتَكُمْ وَ لِمَا تَفْرَحُوا بِمِمَّا آتَاكُمْ وَ اللَّهُ لَمَّا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ؛ تا بر آنچه از دست شما رفته است، اندوهگین نشوید و به [سبب] آنچه به شما داده است، شادمانی نکنید و خدا هیچ خودپسند فخرفروشی را دوست ندارد». (حدید: ۲۳)

۱۷. «قَالُوا ادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُبَيِّنْ لَنَا مَا لَوْئِهَا قَالَ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفَرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّظِيرِينَ؛ گفتند از پروردگارت بخواه تا بر ما روشن کند که رنگش چگونه است، گفت: وی می‌فرماید: آن ماده گاوی است زرد یک دست و خالص که رنگش بینندگان را شاد می‌کند». (بقره: ۶۹)

اینک به آیاتی می‌پردازیم که شادی را در دنیا مطرح می‌کند.

### یک \_ ستایش شادی

یک \_ ستایش شادی

فِي بَضْعِ سِنِينَ لِلَّهِ الْأَمْرُ مِنْ قَبْلُ وَ مِنْ بَعْدُ وَ يَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ \* بِنَصْرِ اللَّهِ يَنْصُرُ مَنْ يَشَاءُ وَ هُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ؛ [فرجام] کار در گذشته و آینده از آن خداست و در آن روز است که مؤمنان از یاری خدا شاد می‌شوند. هر که را بخواهد، یاری می‌کند و اوست شکست‌ناپذیر مهربان». (روم: ۴ و ۵)

«قرآن در آن شرایط سخت [نبرد رومیان و ایرانیان] که شکست بر رومیان تحمیل گردیده و ایرانیان مست پیروزی بودند و شرک‌گرایان عرب نیز از شکست مسیحیان و پیروزی کفرگرایان شادمانی می‌کردند، به یک پیش‌گویی شگفت‌انگیز دست زد و به صراحت پیش‌گویی فرمود که در همین چند سال آینده، شرایط دگرگون [می‌شود] و شکست و پیروزی جای خود را عوض

ص: ۵۱

می‌کند. بنابراین، پیروزی رومیان برابر ایرانیان، عامل سرور و شادمانی مؤمنان عصر بعثت شد: (يَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ) و این شادمانی به چند دلیل بود:

سپاه کفر در هم شکسته می‌شود.

شاخ و شانه شرک گرایان مکه شکسته می‌شود.

پیش‌گویی معجزه آسای قرآن و پیامبر که سندی از اسناد آسمانی بودن قرآن و رسالت اوست، تحقق می‌یابد. (۱)

از آیات دیگری که شادی در دنیا را مطرح می‌کند آیه سوره قصص هست که می‌فرماید: «فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ ۗ وَ لَتَعْلَمَنَّ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ؛ پس او را به مادرش بازگردانیدیم تا چشمش [بدو] روشن شود و غم نخورد و بداند که وعده خدا درست است، ولی بیشترشان نمی‌دانند». (قصص: ۱۳)

پس از اینکه مادر حضرت موسی علیه السلام، فرزند خود را به دریا انداخت، نگران و ناراحت بود. این آیه، به این اشاره دارد که خداوند با بازگرداندن حضرت موسی علیه السلام به مادرش، او را شاد گرداند. جمله «لاتحزن: ناراحت نباش» اشاره به همین شادی دارد.

«وَ إِذَا مَا أَنْزَلْنَا سُورَةً فَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ أَيُّكُمْ زَادَتْهُ هِدَاهِ إِيْمَانًا فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فزَادَتْهُمْ إِيْمَانًا وَ هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ؛ و چون سوره‌ای نازل شود، از میان آنان کسی است که می‌گوید این [سوره]، ایمان کدام یک از شما را افزود، اما کسانی که ایمان آورده‌اند، بر ایمانشان می‌افزاید و آنان شادمانی می‌کنند». (توبه: ۱۲۴)

در قسمت نخست آیه، حال منافقان را هنگام نزول سوره‌ای از سوی خداوند بیان می‌کند، ولی در قسمت دوم، حال مؤمنان را وصف می‌کند که از نزول این سوره شادمان می‌شوند و به یکدیگر مژده می‌دهند که این احساس شادمانی و نشاط روحی پس از شنیدن آیات قرآن، نشانه تکامل و ازدیاد ایمان است.

ص: ۵۲

«وَالَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَفْرَحُونَ بِمَا أَنْزَلَ إِلَيْكَ وَمِنَ الْأَحْزَابِ مَنْ يُنْكِرُ بَعْضَهُ قُلْ إِنَّمَا أَمْرُهُ أَنْ أُعْزِدَ اللَّهُ وَلَا أَشْرِكَ بِهِ إِلَيْهِ أَدْعُو وَإِلَيْهِ مَآبٍ؛ و کسانی که به آنان کتاب [آسمانی] داده ایم، از آنچه به سوی تو نازل شده [است]، شاد می شوند و برخی از دسته ها کسانی هستند که بخشی از آن را انکار می کنند. بگو جز این نیست که من مأمورم خدا را بپرستم و به او شرک نورزم. به سوی او می خوانم و بازگشتم به سوی اوست». (رعد: ۳۶)

## دو\_ نکوهش شادی

دو\_ نکوهش شادی

در اینجا به بیان آیاتی می پردازیم که شادی را نکوهش می کنند:

«لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا أَتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسَبَنَّ لَهُمْ بِمَفَازِهِ مِنَ الْعَذَابِ وَاللَّهُمَّ عَذَابٌ أَلِيمٌ؛ البته گمان مبر کسانی که بدانچه کرده اند، شادمانی می کنند و دوست دارند به آنچه نکرده اند، مورد ستایش قرار گیرند، قطعا گمان مبر که برای آنان، نجاتی از عذاب است، [بلکه] عذابی دردناک خواهند داشت». (آل عمران: ۱۸۸)

مفسران، شأن نزول های متعددی برای این آیه نقل کرده اند، از جمله اینکه جمعی از یهود هنگامی که آیات کتب آسمانی خود را تحریف می کردند و به گمان خود، از این رهگذر نتیجه می گرفتند، از این عمل خود بسیار شاد و مسرور بودند و دوست داشتند که مردم آنها را دانشمند و حامی دین بدانند که این آیه نازل شد و به پندار آنها پاسخ گفت. (۱)

بعضی دیگر گفته اند: آیه درباره منافقان است. هنگامی که یکی از جنگ های اسلامی پیش آمد، آنها با انواع بهانه ها از شرکت در میدان جنگ خودداری می کردند و هنگامی که جنگ جویان از جهاد برمی گشتند، قسم یاد می کردند که اگر عذر نمی داشتند، هرگز جهاد را ترک نمی گفتند و با این

ص: ۵۳

حال، انتظار داشتند که در برابر کار نکرده مانند مجاهدان فداکار، مورد تحسین قرار گیرند. آیه یاد شده به این توقع نابجا پاسخ گفت. (۱)

«فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعِدِهِمْ خِلَافَ رَسُولِ اللَّهِ وَ كَرِهُوا أَنْ يُجَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَقَالُوا لَا تَنْفِرُوا فِي الْحَرِّ قُلْ نَارُ جَهَنَّمَ أَشَدُّ حَرًّا لَوْ كَانُوا يَفْقَهُونَ فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَ لِيُبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ؛ بر جای ماندگان به [خانه] نشستن خود پس از رسول خدا شادمان شدند و از اینکه با مال و جان خود در راه خدا جهاد کنند، کراهت داشتند و گفتند در این گرما بیرون نروید. بگو: اگر دریابند آتش جهنم، سوزان تر است، از این پس، کم بخندند و به جزای آنچه به دست می آوردند، بسیار بگریند». (توبه: ۸۱ و ۸۲)

«از این آیه استفاده می شود که افراد زشت کار دو دسته اند: دسته ای به راستی از عمل خود شرمند و روی طغیان غرایز، مرتکب گناهان می شوند، ولی دسته دیگری هستند که نه تنها احساس شرمندگی نمی کنند، بلکه به قدری مغرور و از خود راضی هستند که از اعمال زشت خود خوش حالند و حتی به آن مباحثات می کنند و از آن بالاتر، مایل هستند که مردم آنها را نسبت به اعمال نیکی که هرگز انجام نداده اند، مدح کنند.

همچنین استفاده می شود که فرح و سرور در برابر کار نیکی که انسان توفیق انجام آن را یافته [است] (اگر به صورت معتدل باشد و مایه غرور نشود)، نکوهیده نیست.

بازماندگان (از جنگ تبوک) از مخالفت با رسول خدا صلی الله علیه و آله خوش حال شدند و کراهت داشتند که با اموال و جان های خود در راه خدا جهاد کنند و گفتند: در این گرما حرکت نکنید. بگو آتش دوزخ از این هم گرم تر است، اگر می دانستید! از این رو، آنها باید کمتر بخندند و بسیار بگریند؛ (چرا که آتش جهنم در انتظارشان است). این جزای کارهایی است که انجام می دادند.

ص: ۵۴

این آیات نیز حال منافقان را بیان می‌کند که از مخالفت با رسول خدا صلی الله علیه و آله خوش حال شدند و کوشش داشتند دیگران را نیز دل سرد یا منصرف سازند و گفتند: در این گرمای سوزان تابستان به سوی میدان نبرد حرکت نکنید.

آنها به گمان اینکه با تخلف از جهاد و دل سرد کردن بعضی مجاهدین به هدفی رسیده‌اند، قهقهه سر می‌دهند و بسیار می‌خندند، ولی قرآن به آنها اخطار می‌دهد که باید کم بخندند و بسیار بگرینند؛ گریه برای آینده تاریکی که در پیش دارند، گریه برای مجازات‌های دردناکی که در انتظار آنهاست، گریه برای اینکه همه پل‌های بازگشت را پشت سر خود ویران کرده‌اند.

منظور آیه این است که این گروه باید در این جهان کم بخندند و بیشتر گریه کنند؛ زیرا مجازات‌های دردناکی در پیش دارند» (۱).

«فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمُ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ؛ پس چون آنچه را بدان پند داده شده بودند، فراموش کردند، درهای هر چیزی [از نعمت‌ها] را بر آنان گشودیم تا هنگامی که به آنچه داده شده بودند، شاد گردیدند، ناگهان [گریبان] آنان را گرفتیم و یک‌باره نومید شدند». (انعام: ۴۴)

در آیات پیشین، قرآن برای بیدار ساختن مشرکان، آنها را به گذشته می‌برد و حالت‌های امت‌های گمراه را بیان می‌کند که چگونه همه عوامل تربیت و بیداری برای آنها به کار گرفته شد، ولی مؤثر نبود. در این آیه می‌فرماید: هنگامی که سخت‌گیری‌ها و گوشمالی‌ها در آنها مؤثر نیفتاد، از راه لطف و محبت وارد شدیم و به هنگامی که درس‌های نخست را فراموش کردند، درس دوم را برای آنها آغاز کردیم و درهای انواع نعمت‌ها را بر آنها گشودیم، شاید بیدار شوند. در واقع، این همه نعمت خاصیت دو جانبه داشت؛ هم ابراز محبتی برای بیداری بود و هم مقدمه‌ای برای عذابی دردناک

ص: ۵۵

در صورتی که بیدار نشوند. از این رو، می‌گوید آن‌قدر به آنها نعمت دادیم تا کاملاً خوش حال شدند، ولی بیدار نشدند، پس ناگاه آنها را گرفتیم و مجازات کردیم و همه درهای امید به روی آنها بسته شد. در حقیقت، باید گفت این نوع شادی، شادی کاذب و دروغین است.

«إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ؛ قارون از قوم موسی بود و بر آنان ستم کرد و از گنجینه‌ها آن قدر به او داده بودیم که کلیدهای آنها بر گروه نیرومندی سنگین می‌آمد. آن گاه که قوم وی بدو گفتند: شادی مکن که خدا شادی کنندگان را دوست نمی‌دارد.» (قصص: ۷۶)

این آیه، سرگذشت قارون را بیان می‌کند که نخست در صف مؤمنان بود، ولی غرور ثروت، او را به آغوش کفر کشید. بنی اسرائیل به او گفتند: این همه خوش حالی آمیخته با غرور و غفلت و تکبر نداشته باش که خدا شادی کنندگان مغرور را دوست ندارد.

«وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ خَرَجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ بَطْرًا وَرِئَاءَ النَّاسِ وَيَصِيَّدُونَ عَنِ سَبِيلِ اللَّهِ وَاللَّهُ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ؛ و مانند کسانی مباشید که از خانه‌هایشان با حالت سرمستی و به صرف نمایش به مردم خارج شدند و [مردم را] از راه خدا باز می‌داشتند و خدا به آنچه می‌کنند، احاطه دارد.» (انفال: ۴۷)

هنگامی که ابوسفیان با تردستی خاصی کاروان تجارتی قریش را از قلمرو مسلمانان به سلامت بیرون برد، کسی را به سراغ ارتش قریش که عازم میدان بدر بود، فرستاد مبنی بر اینکه که دیگر نیازی به مبارزه شما نیست، باز گردید، ولی ابوجهل که غرور و تکبر خاصی داشت، سوگند یاد کرد که ما هرگز باز نمی‌گردیم تا اینکه به سرزمین بدر برویم.



این آیه، مسلمانان را از پیروی کارهای ابلهانه و اعمال غرورآمیز و بی محتوا و سر و صداهای توخالی و بی معنا باز می‌دارد و با اشاره به کار ابوسفیان می‌فرماید: مانند کسانی که از سرزمین خود از روی غرور و هواپرستی و خودنمایی خارج شدند، نباشید؛ همان‌ها که هدفشان جلوگیری مردم از راه خدا بود.

«اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ» خدا، روزی را برای هر که بخواهد، گشاده یا تنگ می‌گرداند، و [لی آنان] به زندگی دنیا شاد شده‌اند و زندگی دنیا در [برابر] آخرت جز بهره‌ای [ناچیز] نیست». (رعد: ۲۶)

این آیه می‌فرماید: پیمان شکنان و مفسدان فی الارض، تنها به زندگی دنیا خشنود و خوش‌حالند، در حالی که زندگی دنیا در برابر آخرت، کالای ناچیزی بیش نیست.

«لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَ لَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَ اللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» تا بر آنچه از دست شما رفته اندوهگین نشوید و به [سبب] آنچه به شما داده است، شادمانی نکنید و خدا هیچ خودپسند فخرفروشی را دوست ندارد». (حدید: ۲۳)

این آیه، فلسفه تقدیر سختی‌ها و حوادثی را که در عالم رخ می‌دهد و در لوح محفوظ و علم بی‌پایان خداوند ثبت است، بیان می‌کند و می‌گوید: این برای آن است که به خاطر آنچه از دست داده‌اید، غمگین نشوید و به آنچه خداوند به شما داده است، شاد نباشید. در واقع، هدف پروردگار این است که شما دل بسته و اسیر زرق و برق این جهان نباشید؛ زیرا این مصایب، زنگ بیدارباشی است برای غافلان و شلاق‌افشایی است بر ارواح خفته، رمزی است از ناپایداری جهان و اشاره‌ای است به کوتاه بودن عمر این زندگی. در نتیجه، این شاد شدن در برابر آنچه به ما داده شده، شادی کاذب است.

«وَأَمَّا مَنْ أَوْتِي كِتَابَهُ وَرَاءَ ظَهْرِهِ فَسَوْفَ يَدْعُو ثُبُورًا وَيَصِيِلَى سَعِيرًا إِنَّهُ كَانَ فِي أَهْلِهِ مَسْرُورًا؛ و اما کسی که کارنامه اش از پشت سرش به او داده شود، زودا که هلاک [خویش] خواهد و در آتش افروخته درآید؛ او در [میان] خانواده خود شادمان بود». (انشقاق: ۱۰ \_ ۱۳)

این آیات، از کفار و مجرمان و چگونگی نامه اعمال آنها سخن می گوید و به بیان علت سرنوشت شوم آنها پرداخته است و می فرماید: این به علت آن است که او در میان اهل و خانواده خود پیوسته (از کفر و گناه خویش) مسرور بود؛ سروری آمیخته با غرور و سروری آمیخته با غفلت و بی خبری از خدا، سروری که نشانه دل بستگی سخت به دنیا و بی اعتنایی به جهان پس از مرگ بود.

«ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ؛ این [عقوبت] به سبب آن است که در زمین به ناروا شادی و سرمستی می کردید و بدان سبب است که [سخت به خود] می نازیدید». (غافر: ۷۵)

در تفسیر المیزان می خوانیم:

جمله اشاره به عذابی است که کفار در آن قرار دارند و حرف (باء) در کلمه (بما)، باء سببیت و یا باء مقابله است و معنایش این است که این عذابی که شما در آن قرار گرفته اید، به سبب (یا در مقابل) فرحی است که در زمین و بدون حق می کردید، از لذات عاجله دنیا کام می گرفتید و نیز به سبب (یا در مقابل) افراطی است که در فرح خود می کردید؛ چون دل هایتان شیفته لذات دنیا و زینت آن بوده [است]. (۱)

در مجمع البیان آمده است:

«اگر فرح را مقید به قید (بغیر الحق) کرد، ولی مدح را مطلق آورد، برای این بود که گاهی فرح به خاطر حق دست می دهد و چنین فرحی

ص: ۵۸

ممدوح است، گاهی هم می‌شود که به باطل دست می‌دهد که آن مذموم است، ولی مدح جز مذموم و باطل نمی‌تواند باشد. (۱)

«وَلَا تَصِيحُرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَ لِمَا تَمْشِي فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَمَّا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ؛ و از مردم [به نخوت] رخ برمتاب و در زمین خرامان راه مرو که خدا خودپسند لاف زن را دوست نمی‌دارد». (لقمان: ۱۸)

این آیه و آیات پیشین، اندرزهای لقمان حکیم به پسرش را بیان می‌کند. لقمان در اینجا به دو صفت بسیار زشت که مایه از هم پاشیدن روابط صمیمانه اجتماعی است، اشاره می‌کند: یکی، تکبر و بی‌اعتنایی و دیگر، غرور و خودپسندی.

«وَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَحِيدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَ إِذَا ذُكِرَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ؛ چون خدا به تنهایی یاد شود، دل‌های کسانی که به آخرت ایمان ندارند، منزجر می‌گردد و چون کسانی غیر از او یاد شوند، به ناگاه آنان شادمانی می‌کنند». (زمر: ۴۵)

این آیه، حال منکران و مشرکان را بیان می‌کند که وقتی نام خداوند برده می‌شود، دل‌هایشان متفر می‌شود، ولی هنگامی که از معبودهای دیگر سخن به میان می‌آید، غرق سرور و شادی می‌شوند.

«وَ إِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَ إِن تَصَبَّ بِهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ؛ چون مردم را رحمتی بچشانیم، بدان شاد می‌گردند و چون به [سزای] آنچه دستاورد گذشته آنان است، صدمه‌ای به ایشان برسد، به ناگاه نومید می‌شوند». (روم: ۳۶)

مراد از آیه شریف، بیان این نکته است که مردم نظرشان از ظاهر آنچه از نعمت و نعمت می‌بینند، فراتر نمی‌رود و باطن امر را نمی‌بینند، به گونه‌ای که وقتی نعمتی به دستشان می‌آید، خوش حال می‌شوند، بدون اینکه ببینند،

ص: ۵۹

در حالی که آخر این امر به دست خود آنان نیست و این خداست که به مشیت خود، نعمت را به آنها می دهد و از آنان باز می ستاند.

البته در تفسیر نمونه آمده است که جمله «فرحوا بها» تنها به معنی خوش حال شدن به نعمت نیست، بلکه منظور، شادی همراه با غرور و یک نوع مستی و بی خبری است؛ همان حالتی که به افراد کم مایه که به نوایی می رسند، دست می دهد و گرنه شادی همراه با شکر و توجه به خدا، نه تنها بد نیست، بلکه به آن دستور داده شده است. (۱)

«قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ؛ بگو به فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند و این از هرچه گرد می آورند، بهتر است». (یونس: ۵۸)

با این حساب، شاید بتوان این آیه را از آیاتی دانست که این گونه شادی هایی را که همراه با غرور و مستی و بی خبری است، نکوهش می کند. (۲)

«فَإِنْ أَعْرَضُوا فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظًا إِنْ عَلَيْكَ إِلَّا الْبَلَاغُ وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ؛ پس اگر روی برتابند، ما تو را بر آنان نگهبان نفرستاده ایم؛ بر عهده تو جز رسانیدن [پیام] نیست و ما چون رحمتی از جانب خود به انسان بچشانیم، بدان شاد و سرمست گردد و چون به [سزای] دستاورد پیشین آنها به آنان بدی رسد، انسان ناسپاسی می کند». (شورا: ۴۸)

این آیه هم مانند آیه ۳۶ سوره روم که بحث آن پیش از این گذشت، خوش حال شدن هنگام رسیدن رحمتی از سوی خداوند را بیان می کند. بیان این نکته ضروری است که تعبیر «إِذَا أَذَقْنَا» درباره رحمت خداوند و در برخی آیات دیگر درباره عذاب الهی، ممکن است اشاره به این باشد که نعمت ها و سختی های این دنیا هرچه باشد، در مقابل نعمت ها و رنج های

ص: ۶۰

۱- تفسیر نمونه، ج ۱۶، ص ۴۳۶.

۲- همان.

آخرت چیز اندکی است یا اینکه افراد کم ظرفیت با مختصر نعمتی، مست و مغرور و با اندک سختی، ناامید و ناسپاس می شوند. (۱)

در تحلیل و جمع بندی از آیات قرآن درباره شادی و نشاط، چند نکته قابل توجه است که به صورت خلاصه به آنها اشاره می کنیم:

۱. با اندکی تأمل می توان پی برد که میان آیاتی که به ستایش شادی یا نکوهش آن می پردازند، هیچ گونه منافاتی وجود ندارد؛ زیرا آیات دسته نخست، شادی هایی را ستایش می کند که به غرور و مستی و غفلت نینجامد، انسان را از یاد خدا غافل نکند و از روی گناه و نافرمانی نباشد و در واقع، شادی هایی که راستین و واقعی باشند. آیات دسته دوم، شادی هایی را نکوهش می کنند که همراه با غرور و سرمستی و غفلت از یاد خدا و توجه به زندگی دنیوی و عوامل مادی باشد. در حقیقت، شادی هایی که کاذب است و در واقع، شادی نیست، بلکه خودفریبی است. بر این اساس می توان گفت خوش حالی به صورت ذاتی، نکوهیده نیست، بلکه مؤمن باید به لطف خدا مسرور و در معاشرت، گشاده رو و خنده رو باشد. در واقع، سروری نکوهیده است که انسان را از یاد خدا، غافل کند و در غفلت غوطه ور سازد.

۲. انگیزه فرد از شادی و نشاط و چگونگی آن می تواند در ستایش یا نکوهش شادی نقش مهم و تأثیر گذاری داشته باشد؛ به این معنا که حالت فرح به خودی خود امری خنثاست و نمی توان به تنهایی به خوبی یا بدی آن حکم کرد. از آنجا که برخی آیات، آشکارا و مطلق حکم به بدی و نابهنجاری امر فرح می کنند، به نظر می رسد در بینش و نگرش قرآنی و وحیانی، امری منفی و حالتی ناخوشایند و نکوهیده است و در مواردی که به فرح مؤمنان اشاره شده است، استثنا وجود دارد.

ص: ۶۱

۳. «مواردی که قرآن به جهت عوامل و انگیزه‌هایی امر به مثبت بودن فرح می‌کند، مواردی است که مؤمنان به جهت ابزار مسرت و شادی از نعمتی بزرگ خدادادی اقدام به فرح نموده‌اند.

۴. فرح‌مندی که کافران یا غیرمؤمنان نسبت به امور دنیوی انجام می‌دهند، امری ناپسند است و آیات بسیاری این مسئله را نکوهش کرده و بیان داشته‌اند است که فرد نباید به سبب بهره‌مندی از امری مادی و دنیوی، فرح مند شود. (۱)

رهایی و فرار از جنگ و کشته شدن (توبه: ۸۱)، بهره‌مندی از نعمتی مادی و زودگذر که خداوند به انسان می‌بخشد (شورا: ۴۸)، آمدن باد موافق (یونس: ۲۲)، متاع و زندگی دنیوی (رعد: ۲۶)، بهره‌مندی از رحمت عام و زودگذر دنیوی (رعد: ۲۶) یا فرح کافران از شکست مؤمنان و گرفتاری‌های دنیوی (آل عمران: ۱۲۰) نمونه‌هایی از آیاتی است که به مسئله انگیزه‌های فرح اشاره دارد. (۲)

۵. سرور که همان شادی است، امری پسندیده است که گاه از آن به استبشار و بشارت یاد می‌شود. در این حالت، بشره و پوست انسان، تازه و طراوت و شادابی در آن نمودار می‌شود. شادی و سرور را می‌توان مترادف هم دانست، چنان که به نظر می‌رسد فرح و پای کوبی تا اندازه‌ای مترادف باشند.

در آیات قرآن آمده است که سرور به عنوان یک مطلوب برای انسان، حالتی است که انسان‌های مؤمن و رستگار در بهشت از آن برخوردار می‌شوند: «پس خدا [هم] آنان را از آسیب آن روز نگاه داشت و شادابی و شادمانی به آنان ارزانی داشت.» (انسان: ۱۱)

ص: ۶۲

۱- همان.

۲- همان.

۶. اگرچه زندگی انسان در عالم ماده با فراز و نشیب‌ها، سختی و خوشی‌ها همراه است که قرآن در این باره می‌فرماید: «به راستی که انسان را در رنج آفریده ایم.» (بلد: ۴) باید راه حل مسائل را دانست و مهارت مواجهه با سختی‌ها و گرفتاری‌ها را بررسی کرد. قرآن کریم به عنوان کتاب هدایت، علت و ریشه غم‌ها و شادی‌ها را بیان کرده است: یعقوب غصه خورد و حزنش را در خود پنهان داشت و این باعث شد که نور چشمانش کم شود. قرآن می‌فرماید: «و از آنان روی گردانید و گفت: ای دریغ بر یوسف و درحالی که اندوه خود را فرو می‌خورد، چشمانش از اندوه سپید شد.» (یوسف: ۸۴) بلافاصله پس از اطلاع یافتن از یوسف، شادی او باعث بینایی و روشنایی چشمانش شد. قرآن در این باره می‌فرماید: «و چون کاروان ره سپار شد، پدرشان گفت: اگر مرا به کم خردی نسبت ندهید، بوی یوسف را می‌شنوم.» (یوسف: ۹۴) شادی موجب بینایی یعقوب شد که قرآن فرمود: «پس بینا گردید.» (یوسف: ۹۶) (۱)

۷. ایمان و استقامت، عوامل ایجاد غم را که خوف و حزن باشد، از بین می‌برد. بر همین اساس، خداوند می‌فرماید: «محققاً کسانی که گفتند پروردگار ما خداست، سپس ایستادگی کردند، بیمی بر آنان نیست و غمگین نخواهند شد.» (احقاف: ۱۳) (۲)

۸. همچنین قرآن می‌فرماید که دنیای تیره و تاریک منشأ غم و غصه است، برای کسانی است که یاد خدا و هدف خلقت را فراموش کردند و غافل شدند: «هرکس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا محسور می‌کنیم.» (طه: ۱۲۴) (۳)

۹. قرآن کریم، ریشه همه غم‌ها را در رذایل اخلاقی همچون بیماری حسد، کبر، غرور، سوءظن، طمع، جهل، ریا، شهوت و غضب می‌داند که

ص: ۶۳

---

۱- گفت و گو با صاحب نظران فرهنگی، «شادی غنیمت است»، کیهان، ۱۳۸۵/۱۲/۱۰، ش ۱۸۷۰۵، ص ۶.

۲- همان.

۳- همان.

بدون درمان خودخواهی و بیماری های گفته شده، غده چرکین و ریشه رنج‌ها همواره در درون ما باقی می‌ماند. اگر شادی، انبساط روح است؛ باید بینیم چه چیزی روحمان را تیره می‌کند تا آنها را برطرف سازیم. خداوند آنچه را از سوی خود برای رسیدن به عاقبتی خوش عنایت می‌فرماید، مایه شادی معرفی می‌کند؛ نه شادی‌های ظاهری و زودگذر را. در قرآن می‌خوانیم:

آن‌گاه که قوم وی بدو گفتند: شادی مکن که خدا شادی‌کنندگان را دوست نمی‌دارد و با آنچه خدایت داده [است]، سرای آخرت را بجوی و سهم خود را از دنیا فراموش مکن و همچنان که خدا به تو نیکی کرده [است]، نیکی کن و در زمین فساد مجوی که خدا فسادگران را دوست نمی‌دارد. (قصص: ۷۶ و ۷۷)

۱۰. از دیدگاه قرآن، خروج از مسیر حق و راستی، می‌تواند سبب شادی و سرور مقطعی باشد، ولی این شادی حقیقی یا شادکامی واقعی نیست: «این [عقوبت] به سبب آن است که در زمین به ناروا شادی و سرمستی می‌کردید و بدان سبب است که [سخت به خود] می‌نازیدید». (غافر: ۸۴)

قرآن در آیه ۹ سوره انشقاق بهشتیان را به سبب اعمال خیری که انجام داده‌اند، شاد معرفی می‌کند؛ زیرا در حقیقت، شادی آخرت، تجلی شادی دنیاست. در آیه ۱۱ سوره انسان دیگر نیز می‌فرماید: «پس خدا [هم] آنان را از آسیب آن روز نگاه داشت و شادابی و شادمانی به آنان ارزانی داشت». (انسان: ۱۱) از این رو، بهشتیان به سبب اعمال صالحشان، غرق شادی و نشاط واقعی اند: «شما با همسرانتان شادمانه داخل بهشت شوید». (زخرف: ۷۰)

«از چهره‌هایشان طراوت نعمت [بهشت] را درمی‌یابی». (مطففین: ۲۴) در جای دیگری نیز می‌فرماید: «در آن روز، چهره‌هایی شادابند که از کوشش خود خشنودند». (غاشیه: ۸ و ۹) یا در آیه‌های دیگر فرموده است: «در آن روز چهره‌هایی درخشانند، خندان [و] شادانند». (عبس: ۳۸ و ۳۹)



۱۱. شادی بهشتیان در قیامت نشانه و تجسم شادی‌ها و خوشی‌های دنیوی آنهاست، اگرچه با سختی و گرفتاری در عالم دنیا همراه شده باشد. در آیاتی پراکنده از قرآن، عوامل بسیاری که سبب شادی و دوری از غم است، بیان شده است، از جمله:

الف) ایمان

مهم‌ترین عامل شادی، ایمان به خداست: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ همان کسانی که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا آرام می گیرد. آنگاه باش که دل ها با یاد خدا آرامش می یابد». (رعد: ۲۸)

ب) رضایت

«قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَ بِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ؛ بگو به فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند و این از هر چه گرد می آورند، بهتر است». (یونس: ۵۸)

ج) کمک به مسکین (انفاق)

«وَيُطْعِمُونَ الطَّيِّمَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا؛ و به [پاس] دوستی [خدا] بینوا و یتیم و اسیر را خوراک می دادند. ما از پروردگارانمان از روز عبوسی سخت هراسناکیم». (انسان: ۸ \_ ۱۰) (۱)

### ج) شادی و تفریح در سیره و سخن معصومان علیهم السلام

اشاره

ج) شادی و تفریح در سیره و سخن معصومان علیهم السلام

از جمله منابع دیگری که می‌تواند مبنای ما در مسیر تحقق شادی و نشاط فردی، خانوادگی، سازمانی و اجتماعی قرار گیرد، گنجینه ناب و اصیل سخنان معصومان علیهم السلام و رفتار و سیره آنان در زمان حیات پربرکت ایشان است. پیامبر گرامی اسلام و خاندان مطهرش برای هدایت انسان، رسالت و

ص: ۶۵

مأموریت یافته‌اند و از سویی به دانش و مهارت و توانایی این مهم مجهزند و نیاز انسان را به خوبی درک می‌کنند پس به یقین می‌توانند بهترین نسخه شفابخش را برای همه دردهای او بیچند و او را به درست‌ترین مسیر و راه هدایت و کمال رهنمون شوند.

اگر معتقد باشیم شادی و نشاط هم یکی از نیازهای گریزناپذیر انسان و یکی از وجوه روحی اوست، باید مطمئن باشیم پیامبر و اولیای دین ما حتماً به آن توجه داشته‌اند. بنابراین، باید در سخن و سیره آن بزرگواران بکاویم و با تحلیل نکته‌های انسان ساز و سعادت آفرین زندگی ایشان، آنها را متناسب با زندگی امروز، خود، کاربردی و قابل استفاده کنیم.

آنچه در متون اسلامی درباره غم و شادی وجود دارد، این حقیقت را آشکار می‌کند که دستورهای دینی، چگونه به صورت منسجم در راستای کمال انسانی صادر شده و برای رسیدن به سعادت حقیقی، چگونه به همه زوایای وجود و زندگی انسان توجه کرده است.

پیشوایان دینی ما افرادی شاد، مسرور، جدی، خوش رو، خوش لباس و خوش رفتار بودند. امیر مؤمنان، حضرت علی علیه السلام، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله را چنین توصیف می‌کند:

او همواره گشاده رو، نرم خو و خوش خلق بود و خشن، سخت گیر، فریادزن، بدگو و عیب‌جو نبود. در مورد خود، از سه چیز همواره دوری می‌گزید: خودنمایی، زیاده روی و بیهوده کاری و در مورد دیگران نیز همواره از سه چیز پرهیز داشت: به سرزنش و عیب‌جویی کسی مشغول نمی‌شد، در پی سردرآوردن از اسرار و عیوب مردم نبود و جز درباره کارهای سودمند و ارجمند حرف نمی‌زد. هرگاه سخن می‌گفت، همه به سخنش گوش می‌دادند. بر آنچه هم نشینانش

می خندیدند، می خندید و از آنچه آنان از آن خوششان می آمد، وی نیز خوشش می آمد. (۱)

در کلامی دیگر، درباره آن حضرت نقل شده است که «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 گفت و گوهای جدی علاقه نشان می داد و گاه که می خندید، دندان هایش کاملاً پیدا می شد و هنگامی که خشمگین می گشت، جز نمی عرق بر جبینش، اثر دیگری در وی دیده نمی شد.» (۲)

پیامبر، انسانی جدی بود که برای هم نشین و هم سخن خویش، ارزشی والا قائل می شود و هیچ گاه کسی را تحقیر نمی کند. هنگامی که می خندید، از ته دل می خندید، به گونه ای که نشان شادی در چهره اش دیده می شد، ولی هنگام غضب، چنان رفتار می کرد که تنها شماری از آن سر درمی آوردند؛ افراد می دانستند نشستن عرق بر پیشانی وی، علامت خشم است.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله با یارانش مزاح می کرد و اجازه می داد یارانش با وی مزاح کنند. گاه به شوخی یاران با یکدیگر گوش می سپرد و تبسم می فرمود. او هرگز شادی های یارانش را بر هم نمی زد، مگر وقتی سخن یا عملی خارج از محدوده شرع از آنها مشاهده می کرد.

چهره مقدس پیامبر هرگز در هم کشیده و گرفته نبود، مگر هنگام نزول آیات موعظه یا نزول آیات قیامت که هر شنونده را دچار افسردگی و دگرگونی وصف ناپذیری می کرد. فیض کاشانی می نویسد: «پیامبر هنگام ملاقات یارانش، چهره اش بیش از دیگران شاداب و خندان بود؛ گاه چنان می خندید که دندان های مبارکش نمایان می شد.» (۳)

ص: ۶۷

---

۱- سید محسن امین عاملی، اعیان الشیعه، ج ۱، ص ۲۲۲.

۲- همان.

۳- ملا محسن فیض کاشانی، المحججه البیضاء، ج ۴، ص ۱۳۵، به نقل از: محمدجواد طبسی، «نشاط و شادی در سیره معصومان»، ماهنامه کوثر، ش ۳۷.

شیخ عباس قمی می نویسد:

حُسن خلق و شُکفته‌رویی حضرت علی علیه السلام چنان بود که دشمنانش بدین سبب بر وی خرده می گرفتند. عمرو بن عاص می گفت: او بسیار خوش طبعی می کند. روزی معاویه به قیس بن سعد گفت: خدا رحمت کند ابوالحسن را که بسیار خندان و شکفته و خوش طبع بود. قیس گفت: آری چنین بود، رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز با یارانش خوش طبعی می کرد و خندان بود. ای معاویه! تو به ظاهر او را مدح می کنی، اما هدف بدگویی و خرده گیری است، اما بدان به خدا سوگند، آن حضرت با آن شُکفتگی و خندانی، هیبتش از همه فزون تر بود و آن هیبت به سبب تقوایش بود. (۱)

گاه پیامبر با یارانش مزاح می کرد و آنها را شادمان می ساخت و می فرمود: «إِنِّي لَأَمْزُحُ وَلَا أَقُولُ إِلَّا الْحَقَّ؛ من مزاح می کنم و جز حق چیزی نمی گویم». (۲)

طریحی می نویسد: «پیامبر با انسان به قصد آنکه شادمانش سازد، شوخی می کرد». (۳) نکته دقت برانگیز این است که پیامبر خود مزاح را آغاز می کرد و بر آن بود تا بدین وسیله سرور و نشاط را در یارانش زنده نگه دارد. این کار پیامبر بزرگوار اسلام در برطرف ساختن خستگی‌ها و فشارهای ناشی از مشکلات زندگی یارانش مؤثر بود. نکته دوم آن است که پیامبر به قصد شادمان کردن این کار را انجام می داده و فلسفه دیگری بر آن مترتب نبوده است و شاد کردن نزد آن حضرت اصالت و موضوعیت داشته است. نمونه های زیر بخشی از رفتارهایی است که از آن حضرت ثبت شده است:

ص: ۶۸

---

۱- شیخ عباس قمی، منتهی الآمال، ج ۱، ص ۱۵۱، به نقل از: «نشاط و شادی در سیره معصومان».

۲- فخرالدین بن محمد طریحی، مجمع البحرین، ص ۱۸۰، ماده «مزح»، به نقل از: «نشاط و شادی در سیره معصومان».

۳- همان، ص ۱۰۹.

## یک \_ آرام‌تر برو که بلورها نشکنند

یک \_ آرام‌تر برو که بلورها نشکنند

در یکی از مسافرت‌ها، غلام سیاه و خوش صدایی به نام انجشه همراه حضرت بود که به دستور پیامبر آواز ویژه تند رفتن شتران می‌خواند و در آن کاروان برخی از زنان پیامبر و ام سلیم نیز حضور داشتند. انس می‌گوید: حضرت گاهی با انجشه شوخی می‌کرد و می‌فرمود: «قدری آرام‌تر بران تا بلورها خرد نشود (یعنی زنان آزار نینند)».<sup>(۱)</sup>

## دو \_ چه کسی این بنده را می‌خرد!

دو \_ چه کسی این بنده را می‌خرد!

روزی حضرت بازوی یکی از یارانش را از پشت سر گرفت و فرمود: «چه کسی این بنده را می‌خرد؟»<sup>(۲)</sup> [یعنی بنده خدا را و مراد پیامبر از این کار مزاح بود].

## سه \_ پیرزن‌ها به بهشت نمی‌روند

سه \_ پیرزن‌ها به بهشت نمی‌روند

روزی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به پیرزنی از طایفه اشجع فرمود: «ای اشجعیه! بدان هرگز پیرزن داخل بهشت نمی‌گردد.» پیرزن از شنیدن این حرف اندوهگین شد. بلال از راه رسید و با مشاهده آن صحنه، وضعیت زن را برای پیامبر نقل کرد. حضرت به بلال فرمود: «سیاه چهرگان هم به بهشت نمی‌روند.» بلال نیز مانند پیرزن اندوهگین گشت. عباس، عموی پیامبر، بر آنها گذشت و پس از آگاهی از حالشان، ماجرا را برای پیامبر بازگفت. پیامبر فرمود: «پیرمردها هم به بهشت گام نمی‌نهند.» آن‌گاه رسول خدا صلی الله علیه و آله هر سه را طلبید و فرمود: «خداوند اینان را با بهترین شکل ظاهری داخل بهشت می‌گرداند.» سپس فرمود: «خداوند آنها را در قالب جوانانی نورانی وارد بهشت می‌سازد.»<sup>(۳)</sup>

ص: ۶۹

۱- مسلم بن حجاج نیشابوری، صحیح مسلم، ج ۲، ص ۳۲۶، به نقل از: «نشاط و شادی در سیره معصومان».

۲- ابن شهر آشوب، مناقب آل ابی طالب، ج ۱، ص ۱۴۸، به نقل از: «نشاط و شادی در سیره معصومان».

۳- همان.

## چهار \_ او همان نیست که در چشمانش سفیدی هست؟!

چهار \_ او همان نیست که در چشمانش سفیدی هست!

ابن شهر آشوب می نویسد:

روزی آن حضرت به زنی که از همسرش سخن می گفت، فرمود: آیا او همان نیست که در چشمانش سفیدی است؟ زن بلافاصله گفت: نه. آن گاه به خانه رفته، ماجرا را برای شوهرش بازگفت. او که دریافته بود پیامبر مزاح کرده است، به همسرش گفت: آیا نمی بینی سفیدی چشم از سیاهی اش زیادتر است؟ (۱)

## پنج \_ شوخی و مزاح با امیر مؤمنان، حضرت علی علیه السلام

پنج \_ شوخی و مزاح با امیر مؤمنان، حضرت علی علیه السلام

روزی پیامبر گرامی اسلام و علی علیه السلام کنار یکدیگر خرما می خوردند. حضرت هسته خرماهایی را که می خورد، نزد علی علیه السلام می گذارد. هنگامی که از تناول خرما دست کشیدند، همه هسته های خرما نزد علی علیه السلام جمع شده بود. پیامبر به علی علیه السلام فرمود: «ای علی! بسیار می خوری.» علی علیه السلام گفت: «ای رسول خدا! بسیار خور کسی است که خرماها را با هسته اش خورده است.» (۲)

## شش \_ دست گذاردن بر چشم برخی یاران

شش \_ دست گذاردن بر چشم برخی یاران

حضرت برخی یاران را از پشت سر بغل می گرفت و دو دستانش را بر چشمانشان می گذارد تا آنها را بیازماید آیا می توانند با چشم بسته طرف مقابل را تشخیص دهند یا خیر. (۳)

همچنین پیامبر گرامی اسلام به دیگران اجازه می داد با او مزاح کنند.

هفت \_ نعیمان بدری یکی از یاران همیشه شاد پیامبر گاه با آن حضرت شوخی می کرد و حضرت را می خندانند. پیامبر نه تنها موضع منفی نمی گرفت، بلکه تبسم می فرمود. روزی نعیمان به مرد عربی که غسل می فروخت، رسید.

ص: ۷۰

۱- همان.

۲- سید نعمت الله جزایری، زهرالربیع، ص ۷، به نقل از: نشاط و شادی در سیره معصومان، ماهنامه کوثر، ش ۳۷.

۳- همان.

ظرفی عسل گرفت و به خانه عایشه آورد و به او تحویل داد و مرد عرب را بر در خانه پیامبر نگه داشت و خود رفت. پیامبر چنان اندیشید که نعیمان عسل را به رسم هدیه آورده است. بدین جهت آن را قبول کرد و به درون خانه رفت. نعیمان بار دیگر از جلوی خانه پیامبر عبور کرده و دید مرد عرب هنوز بر در خانه ایستاده است. مدتی بعد، مرد عرب اهل خانه را مخاطب قرار داد و گفت: اگر پولش را نمی دهید، عسل را برگردانید. پیامبر از ماجرا با خبر شده و بی درنگ، قیمت آن را به مرد عرب پرداخت. آن گاه به نعیمان فرمود: چه چیز تو را واداشت چنین کنی؟ نعیمان گفت: دیدم پیامبر عسل دوست دارد، فرصت را غنیمت شمردم و چنین کردم. (۱)

هشت \_ روزی حضرت بسیار اندوهگین بود و در این هنگام، مردی به دیدار ایشان آمده بود مرد عرب خواست چیزی بپرسد، اصحاب گفتند: نپرس؛ چهره پیامبر چنان گرفته است که ما جرئت پرسیدن نداریم. او گفت: مرا به حال خود واگذارید؛ سوگند به خدایی که او را به پیامبری برانگیخت، هرگز رهایش نمی کنم تا خنده بر لبانش ظاهر شود. آن گاه به پیامبر گفت: ای رسول خدا، شنیده ایم دجال با نان و غذا نزد مردم گرسنه می آید. پدر و مادرم به فدایت، آیا باید غذا نخورم تا از لاغری بمیرم یا بهتر است نزد دجال غذای کامل بخورم و چون سیر شدم، به خدا ایمان آورم؟ پیامبر آن قدر خندید که دندانهای مبارکش نمایان شد. سپس فرمود: خیر، خداوند تو را به وسیله آنچه دیگر مؤمنان را بی نیاز می کند، بی نیاز می سازد. (۲)

نه \_ روزی حضرت به صهیب بن سنان فرمود: با آنکه از چشم درد رنج میبری، خرما می خوری؟ صهیب گفت: این چشم من درد می کند، اما من خرما را با طرف دیگر می خورم. (۳)

ص: ۷۱

---

۱- مناقب آل ابی طالب، ج ۱، ص ۱۴۹، به نقل از: «نشاط و شادی در سیره معصومان».

۲- المحججه البیضاء، ج ۴، ص ۱۳۴؛ به نقل از: «نشاط و شادی در سیره معصومان».

۳- زهرالربیع، ص ۷، به نقل از: «نشاط و شادی در سیره معصومان».

ده \_ گاه یاران در محضر رسول خدا صلی الله علیه و آله با یکدیگر مزاح می کردند و می خندیدند. پیامبر نیز تبسم می فرمود و جز در موارد خلاف شرع تذکر نمی داد. سماک بن حرب می گوید: به جابر بن سمره گفتم: آیا با پیامبر نشست و برخاست هم می کردی؟ گفت: آری، بسیار؛ برنامه پیامبر پس از نماز صبح این بود که تا آفتاب نزده، محل نمازش را ترک نمی کرد. در این بین، یاران درباره دوران جاهلیت و برخی از کارهای جاهلانه شان سخن می گفتند و می خندیدند. پیامبر صدای آنها را می شنید و تبسم می فرمود. (۱)

یازده \_ گروهی از یاران پیامبر از جمله سویط مهاجری و نعیمان بدری، در سفر گاه با هم مزاح می کردند. روزی سویط به شوخی به هم سفرانش گفت: غلامی فروشی دارم، می خرید؟ گفتند: آری. سویط گفت: ضمناً بدانید او ادعایی هم دارد و به شما خواهد گفت من آزادم. پس اگر سخنش را گوش کنید، غلامم را از دست می دهید و ضایع خواهید کرد. پس نعیمان را غلام معرفی کرد. مسافران او را به ده قلايص (۲) خریدند و سپس نزد نعیمان آمده، طنابی بر گردنش افکندند. نعیمان گفت: این مرد با شما شوخی کرده است من آزادم. خریداران اظهار داشتند: از پیش باخبر بودیم چنین سخن خواهی گفت. آن گاه او را کشان کشان با خود بردند. در این لحظه، دوستان هم سفرش که از این جریان سخت می خندیدند، دنبال خریداران رفتند و آزادش کردند. پیامبر با شنیدن این ماجرا تا مدتی می خندید. (۳)

سرگرمی های لذت بخش و هدف دار در کلام امام رضا علیه السلام این گونه وصف شده است:

ص: ۷۲

---

۱- صحیح مسلم، ج ۲، ص ۳۲۶؛ المحجه البيضاء، ج ۴، ص ۱۵۲، به نقل از: «نشاط و شادی در سیره معصومان».

۲- شتر جوان.

۳- مناقب آل ابی طالب، ج ۱، ص ۱۴۹، به نقل از: «نشاط و شادی در سیره معصومان».



از لذایذ دنیوی نصیبی برای کام یابی خویش قرار دهید و خواهش‌های دل را از راه‌های مشروع برآورید. مراقبت کنید که در این کار به مردانگی و شرافت شما آسیب نرسد و دچار اسراف و تندروی نشوید تفریح و سرگرمی‌های لذت بخش شما را در اداره زندگی یاری می‌کند و با کمک آن بهتر در امور دنیوی خویش موفق خواهید شد. (۱)

در تقسیم بندی اوقات و نظم روزانه ای که پیشوایان معصوم علیهم السلام توصیه کرده اند، مسرت و شادی جایگاه ویژه ای دارد، چنان که امام رضا علیه السلام می فرماید:

کوشش کنید اوقات روز شما چهار ساعت باشد: ساعتی برای عبادت و خلوت با خدا، ساعتی برای تأمین معاش، ساعتی برای معاشرت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب‌هایتان واقف می‌سازند و در باطن به شما خلوص و صفا دارند و ساعتی را هم به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از مسرت و شادی ساعات تفریح، نیروی انجام وظایف وقت‌های دیگر را تأمین کنید. (۲)

در سیره معصومان علیهم السلام، عنصر شادی چنان اهمیت دارد که علاوه بر تأیید آن، به تشویق و زمینه‌سازی برای آن توصیه شده است. امام صادق علیه السلام در حدیثی که لشکریان عقل را در برابر لشکریان جهل قرار داده است، می‌فرماید که تعداد لشکر عقل ۷۵ است و لشکر جهل هم در مقابل ایشان همین اندازه نیرو دارد. سپس شادی، نشاط، خوش حال و بشاش بودن را لشکر عقل می‌شمارد که در پیامبران و جانشینان آنها و مؤمنانی که دلشان را به ایمان آزموده اند، وجود دارد. (۳)

ص: ۷۳

---

۱- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۳۲۱، به نقل از: مریم شمس، «جایگاه شادی و تفریح در متون اسلامی»، سایت باشگاه اندیشه، <http://bashgah.net>، بازبینی: ۲۵/۴/۱۳۸۸.

۲- همان.

۳- محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۱، ص ۲۶؛ به نقل از: «جایگاه شادی و تفریح در متون اسلامی».

در این روایت، نشاط و فرح، از لشکریان عقل و کسلی و حزن، از لشکریان جهل به شمار آمده است.

نشاط و سروربخشی از سرشت انسان است. بدین جهت، قوانین روح بخش اسلام به پیروان خود نشاط و شادمانی می بخشد. پیامبر خاتم نیز همیشه شادمان بود و بر این امر تأکید می ورزید. افزون بر این، برخی روایت ها نشان می دهد معصومان علیهم السلام در کجا و در پی چه مسائلی شاد می شدند و برای شاد بودن چه برنامه هایی بیان می داشتند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله 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 گمراهی برده است و کارهایش خسارت زاست؛ 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 شوید، از امت من به شمار نمی آید. (۱)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این روایت، خود را انسانی طبیعی معرفی می کند که رفتارها و کردارش معتدل است؛ یعنی به پرستش می پردازد، ولی نه آن گونه که از زندگی طبیعی گام بیرون بگذارد، می خوابد، می خندد، می گیرد و اجازه نمی دهد عشق فراوان او به پرستش، زندگی او را از حالت طبیعی خارج سازد و سبب شود نیازهای روحی و جسمی اش را فراموش کند.

امام صادق علیه السلام نقل می کند:

در روزگار جوانی، بسیار به عبادت می پرداختم. روزی پدرم به من گفت: پسر! این همه در راه عبادت مکوش و به کمتر از این پرداز؛

ص: ۷۴

---

۱- شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۸۲، به نقل از: محمدعلی سلطانی، «شادی پیشویان»، نشریه حدیث زندگی، ش ۲.

زیرا خداوند وقتی از کسی خشنود باشد و دوستش بدارد، از عبادت کم او هم خشنود می شود. (۱)

علامه مجلسی در نتیجه گیری از این دست روایت ها می نویسد:

در بیشتر روایت ها 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، مهم تر از تلاش برای فزونی عبادت است. (۲)

مردی خدمت امام جواد علیه السلام رسید، درحالی که شاد و مسرور بود. حضرت فرمود: چیست که تو را شاد می بینم؟ عرض کرد: ای فرزند رسول خدا! از پدر بزرگوارت شنیدم که می فرمود: بهترین روزی که سزاوار است بنده خدا در آن روز شاد باشد، روزی است که توفیق خدمت و دستگیری از برادران مؤمن نصیب او شود و امروز من موفق شدم به ده نفر از برادران فقیر که از فلان شهر نزد من آمده بودند، بخشش کنم. به همین جهت، خوش حالم. حضرت فرمود: به جان خودم سوگند! تو شایسته این شادی هستی، اگر آن انفاق و بخشش خود را به وسیله منت نبود نکرده باشی. (۳)

#### (د) شادی و نشاط در نهج البلاغه

(د) شادی و نشاط در نهج البلاغه

اگر در کتاب گران قدر نهج البلاغه، این منبع روایی شیعی درباره شادی و نشاط، هرچند گذرا بکاوییم، به دلیل انتساب آن به منبع علم شیعی و اسلام شناس بزرگ پس از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، می توانیم نزدیک ترین، روشن ترین و دقیق ترین آموزه های اسلامی را درباره این موضوع بسیار مهم استخراج کنیم و از آن بهره جوییم. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

ص: ۷۵

۱- همان

۲- بحار الأنوار، ج ۶۸، ص ۲۱۳، به نقل از: «شادی پیشوایان»، نشریه حدیث زندگی، ش ۲.

۳- محمدباقر مجلسی، شیعه در پیشگاه قرآن و اهل بیت، ص ۲۶۱، به نقل از: سایت سراج، <http://www.seraj.ir>

بازبینی: ۲۵/۶/۱۳۸۸

اما بعد، گاه باشد که مرد از به دست آوردن چیزهایی شاد می شود که از دستش نمی رفته و در عین حال، غم از دست دادن چیزهایی را می خورد که دست یافتن به آنها محال بوده است؛ چنان باید که شادی و سرور تنها به سبب بهره هایی باشد که از آخرت خویش به دست آورده ای و دریغت بر ارزش های اخروی باشد که از دست می دهی، اما از بهره هایی که از دنیای خویش به چنگ می آوری، شاد مباش و از ارزش های دنیوی و مادی که از دست می دهی، اندوهگین مشو و همت خویش را صرف دنیای پس از مرگ کن.

پس چنین مباد در نگاه تو، دست یافتن به لذتی یا فرو نشاندن آتش خشمی، برترین دستاورد باشد که در نگاه چون تویی برترین ارزش ها می باید میراندن باطلی یا زنده کردن حقی باشد و نیز بایسته است که برای آنچه پیش می فرستی، شادمان شوی و بر آنچه بر جای می نهی، افسوس بخوری و فراسوی زندگی این جهان را همت گماری. (۱)

حضرت در جای دیگر با استفاده از آموزه های قرآن کریم، زهد را با غم و شادی پیوند می زند و می فرماید:

شاخه ها و مصادیق زهد، همه در میان دو کلمه از قرآن خلاصه می شود: برای آنچه که از دست داده اید، اندوهگین نشوید و برای آنچه بهره می برید، شادی نکنید. هر آن که بر از دست رفته، اندوهناک و بر دستاورد، شادمان نشود، هر دو روی سکه زهد را بهره یاف\_\_ته است. (۲)

امیر مؤمنان علی علیه السلام، وضعیت غفلت زدگان دنیا را که به شادی های تخدیری روی آورده و به آن دل خوش کرده اند، چنین توصیف می کند:

چه بسیار تن های عزیز و خوش آب و رنگی که به کام زمین فرو رفته اند، حال آنکه در دنیا با ناز و نعمت تغذیه می شده اند و در دامن

ص: ۷۶

---

۱- عبدالمجید معادیخواه، فرهنگ آفتاب، ج ۶، ص ۳۱۶.

۲- همان.

آبرو و شرف پرورش می یافته اند، لحظه های اندوهگنانه شان را با تفریح درمان می کردند و هرگاه به مصیبتی دچار می آمدند، به بی توجهی پناه می برند تا مبادا لحظه خرمی زندگی و بازی پوچ و سرگرمی شان را از دست بدهند. آری، درست در همان گرماگرم عیش و نوش و در فضای آن زندگی غفلت آلود که دنیا و عاشق نازپرورده اش به هم لبخند می زنند، ناگهان روزگار با خار جان گزایش او را می گزد و در گردش روزان و شبان نیروهایش را درهم می شکند و هیولای مرگ از نزدیک بر او خیره می شود. (۱)

به نظر می آید در نهج البلاغه، از این دید به موضوع شادی توجه شده است که اگر در جهت عبادت پروردگار و رسیدن به کمالات معنوی باشد، نه تنها اشکال ندارد، بلکه مورد تأیید اسلام است؛ چه اینکه این شادی ها همان گونه که خود، بازتابی از کمال معنوی فرد است، محرک و گامی دیگر به سوی کمالات بیشتر خواهد بود. البته باید توجه داشت این مطلب، هرگونه شادی را تجویز نمی کند، بلکه شادی در چارچوب خاص خویش مطلوب است و شادی هایی که از سر غفلت زدگی و بی توجهی به واقعیت های موجود در زندگی و سرنوشت انسان و بر اساس دل دادن به لذت های دنیاست، نکوهش شده است.

حضرت علی علیه السلام می فرماید: «این دل ها همانند بدن ها، خسته و افسرده می شوند. پس برای رفع خستگی آنها حکمت های تازه بجویید.» (۲) و باز از آن حضرت نقل شده [است] که فرمود: «شادمانی، گشایش خاطر می آورد. اوقات شادی، غنیمت است.» (۳)

ص: ۷۷

---

۱- همان، ص ۳۱۷.

۲- نهج البلاغه، حکمت ۹۱.

۳- تمیمی آمدی، غررالحکم، ج ۲۰۲۳.

بزرگان علم و عمل و کسانی که توانستند به مراحل بلند معنوی قدم گذارند و به کمالات انسانی نایل شوند، همه فضیلت های خود را \_ پس از توفیق الهی \_ مرهون روحیه شاداب می دانند. این روحیه باعث شد آنان بتوانند آنچه در توان دارند، به کار گیرند و به فعالیت و تکاپو پردازند؛ به آنچه وظیفه خویش تشخیص دادند، عمل کنند و در سایه این روحیه شاداب و بانشاط، هیچ گاه خستگی، تبلی و تن پروری را به درون خود راه ندهند. معلمان اخلاق، یکی از بزرگ ترین عوامل توفیق در تعلیم را داشتن نشاط و شادابی و مهم ترین آفات آن را کسالت و سستی می دانند.<sup>(۱)</sup>

همواره در تاریخ زندگی بزرگان می خوانیم که ایشان در کنار زندگی سراسر زاهدانه و پربرکت خویش، به شادی و نشاط به عنوان یک ضرورت نگاه کرده و به آن اهتمام داشته اند. این بزرگواران به شادی و نشاطی اهمیت می دادند که در خدمت تکامل آنها و در جهت کسب رضای الهی باشد. از این رو، سیره آنان در زندگی هدفمند و تکامل گرایشان می تواند الگوی کاملی برای ما باشد. در حالات میرزا جواد آقا تبریزی نقل شده است «تابناکی سال های حضور این شخصیت علمی عرفانی، زمینساز هجرت بسیاری از علما و بزرگان به سوی آن بزرگ مرد و استوانه علم و تقوا شد. در روزگار پربرکت عمر حضرتش، عوام و خواص از سرو سبز وجود ایشان بهره های وافر میبردند و منزل وی دارالشفای روان مردم زجر دیده و مصیبت زده بود. لطافت سخنان این فرزانه سخت کوش در مناسبت های مختلف، امواج مردم را لبریز از شادی و نشاط در ایام عید و سرور معصومین علیهم السلام مینمود و جرعه های معرفت بسیاری در ایام رحلت و عزا در کام وجود آنان سرازیر میکرد».<sup>(۲)</sup>

۱- آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن، ج ۲، ص ۷۱.

۲- سید علیرضا ریحان یزدی، آئینه دانشوران، ص ۳۵۱.

باز نقل شده است میرفندرسکی، از علمای معروف، با پادشاه هند که او را «ظل الله» یعنی «سایه خدا» می نامیدند، ملاقات کرد. پادشاه از او مسائلی سؤال کرد؛ از جمله اینکه پرسید: شنیده ام یکی از ویژگی های پیامبر این بوده که سایه نداشته است. میر جواب داد: «این درست است. تازه خدا هم سایه ندارد!»<sup>(۱)</sup>

باز نمونه حکمت آمیز دیگر، رفتار آقاجمال خوانساری است. «آقاجمال خوانساری، فقیهی مردمی، نیک گفتار، عالی مقام، خوش فکر، بلندنظر، زیباصورت، پرهیزکار، شوخ طبع و نمکین بود. این عوامل موجب علاقه شدید مردم به وی شده بود. او با همه افراد، از پایین ترین طبقات مردم عادی گرفته تا امیران و سلاطین صفوی، معاشرت داشت و خود را در این رفت و آمدها در چارچوب تشریفات و تعارفات معمولی گرفتار نمی کرد. وی با خواص و عوام با زبانی شیرین و گفتاری ملیح گفت و گو می کرد و بدین وسیله با انسان ارتباط نزدیک برقرار می کرد و در هدایتشان می کوشید.<sup>(۲)</sup> آقاجمال، مجتهدی خوش محضر، فقیهی پر حافظه و عالمی حاضر جواب بود. او در فکاهیات و مطایبه، کم نظیر و در سخن گفتن، استاد بود. این مجتهد نیکو صورت و زیباسیرت هیچ گاه سخن یا مزاح کسی را به خانه نبرد.»<sup>(۳)</sup>

این عالم وارسته، از طرف حاکمیت برای قضاوت انتخاب شده بود و سالی چهار هزار تومان به او داده می شد تا قضاوت کند. روزی که یکی از اعیان دولت خدمت ایشان بود، فردی از ایشان سؤالی کرد. خوانساری گفت: نمی دانم. سپس فرد دیگری آمد و سؤالی کرد. ایشان گفت: نمی دانم. این ماجرا تا چهار نفر تکرار شد. فردی که از طرف دولت آمده بود، گفت: شما سالی چهار هزار تومان

ص: ۷۹

---

۱- سید نعمت الله حسینی، مردان علم در میدان عمل، ج ۵، ص ۴۷۸.

۲- عبدالرحیم عقیقی بخشایشی، فقهای نامدار شیعه، ص ۲۶۰.

۳- م. جرفادقانی، علمای بزرگ شیعه از کلینی تا خمینی، ص ۱۷۵.

می گیرید که بدانید، اما اینجا هرکس سؤال می کند، جواب آن را نمی دانید. آقاجمال فرمود: من آن چهارهزار تومان

را برای آن چیزهایی می گیرم که می دانم. اگر قرار باشد برای آنچه نمی دانم، پول بگیرم، همه خزانه شاه هم کم است. (۱)

روزی شنید که دو نفر از متولیان یکی از مساجد در تولیت مسجد مشاجره و مجادله و بالاخره مصالحه کرده اند که مسجد را از وسط دیوار بکشند و هریک، متولی سهم خود باشند. آقاجمال برای توجه دادن آنان به کار زشتشان که مطمئناً از طریق گفت و گوی رو در رو حل نمی شد، به طور غیرمستقیم عمل کرد، بدین ترتیب که یک نفر را مأمور کرد به رسم آن روز، شال عزا به گردن اندازد و سوار اسب شود و به اهل شهر اعلان کند که آقاجمال خوانساری در فلان مسجد اقامه تعزیه دارد؛ همه حاضر بشوید. علما، اکابر، کسبه و دیگر طبقات مردم در مسجد حاضر شدند و بعد از قرائت فاتحه و تعزیت و تسلیت و صرف چای سؤال کردند مجلس فاتحه برای کیست؟ آقاجمال فرمود: «خداوند عالم مرحوم شده، مجلس ترحیم مرحوم خداوند است!» همه تعجب کردند و گفتند: «آقا! این چه فرمایشی است!» فرمود: «اگر خداوند از دنیا نرفته، پس چرا خانه او را مثل متروکات مرده ها تقسیم نموده اند!» آن دو نفر از شنیدن این سخن بسیار خجالت کشیدند و دیوار را از وسط مسجد برداشتند. (۲)

درباره لحظه های شاد در زندگی مؤسس حوزه علمیه قم نیز مطالب بسیاری نقل شده است؛ از جمله اینکه روز هشتم ربیع، شاگردان حاج شیخ عبدالکریم حائری، به قصد شوخی، هر یک به حضور آن عالم جلیل القدر رسیدند و عرض کردند که فردا روز نهم ربیع الاول است، بهتر است درس را

ص: ۸۰

---

۱- سید محمدعلی حسینی و دیگران، دانشمندان خوانسار، ص ۲۲۵.

۲- همان.



تعطیل نفرمایید. شیخ نیز چون اصرار طلاب را مشاهده کرد، با این پیشنهاد موافقت کرد. صبح ابتدا خادمش، کربلایی علی شاه را فرستاد ببیند طلاب برای درس حاضر شده یا صرفاً شوخی کرده اند. خادم رفت و برگشت و گفت همه آماده اند که شما حضور یابید. شیخ در کلاس حاضر شد و بالای منبر رفت، اما هنگامی که درس را شروع کرد، طلبه ها بر اساس نقشه قبلی یکی یکی کلاس را ترک کردند و شیخ تنها ماند. طلاب بیرون کلاس به خندیدن مشغول بودند که شیخ هم به آنها ملحق شد و پس از مدتی خندیدن گفت: خوب خنده تان را کردید و به هدفتان رسیدید؛ بهتر است که برویم و درس را شروع کنیم که این فرصت، غنیمت است. همه تصدیق کردند و به کلاس بازگشتند و شیخ هم بر منبر نشست. همین که همه کتاب ها و همچنین قلم ها و دفترها را به منظور نوشتن مهیا کردند، شیخ از منبر به پایین آمد و گفت: خداحافظ شما! (۱)

امام خمینی رحمه الله به تفریح و شادی اهمیت زیادی می دادند. به برخی از فرزندان شان سفارش می کردند که تفریح داشته باش، اگر تفریح نداشته باشی نمی توانی خودت را برای تحصیل آماده کنی و هنگامی که می دیدند در روز تعطیل مشغول درس خواندن هستند فرمودند. به جایی نمی رسی چون باید موقع تفریح، تفریح کنی و می فرمودند: باید در ساعت تفریح درس نخوانید و در ساعت درس تفریح نکنید و مکرر فرمودند: من در طول زندگی نه یک ساعت تفریح را برای درس گذاشتم و نه یک ساعت درس را برای تفریح. (۲)

از این موارد در زندگی علما و بزرگان دین بسیار زیاد است. در یک تحلیل کلی و نگاه فراگیر می توان انطباق و هم خوانی آنها را با مبانی دینی و

ص: ۸۱

---

۱- مردان علم در میدان عمل، ج ۴، ص ۴۶۷.

۲- غلام علی رجایی، برداشت هایی از سیره امام خمینی، ج ۱، ص ۶۰.

اسلامی مشاهده کرد که هم با هدف و نیت ایجاد شادی و سرور در قلب افراد و هم بدون انجام هرگونه فعل حرام یا مکروهی صورت می‌گرفت و از سویی این فعل یا سخن شادی آور و نشاط افزا در خدمت تکامل معنوی و روحی فرد یا دیگران بود. به تعبیر استاد علامه جعفری:

با این فرض که همه عقلای عالم به وجود یک عده امور جدی معتقدند، بایستی شوخی‌های ما به صورت استراحت‌هایی باشد که برای تکاپو در کار و فعالیت لازم می‌دانیم. آری، بایست شوخی کنیم، اما ضمناً باید بدانیم که این شوخی در حقیقت مانند بیرون آمدن از کشتی است که در سطح اقیانوس زندگی در حرکت است و گام گذاشتن به صندوق مقوایی است که در روی امواج اقیانوس، بی اختیار جست و خیز می‌کند. ممکن است این کار خنده آور، تلخی یکنواخت بودن حرکت کشتی و تماشا به دستگاه و ساکنین کشتی را به دست فراموشی بسپارد، اما نباید فراموش کرد که درنوردیدن پهنه بی کران دریا، احتیاج به همان کشتی مجهز دارد که حتی کوچک‌ترین پیچ و مهره اش هم به طور جدی منظور شده است. (۱)

#### ۴. اهمیت شادی بخشیدن به دیگران

۴. اهمیت شادی بخشیدن به دیگران

یکی از ویژگی‌های برجسته دین مبین اسلام در موضوع شادی و نشاط آن است که در تعالیم انسان‌ساز آن، تنها به شادی فرد توجه نشده، بلکه به شاد کردن دیگران و نشاط‌آفرینی در اجتماع نیز به عنوان یک ارزش اخلاقی و انسانی توجه بسیاری شده است. حتی گاه به شادی و نشاط جمعی بیشتر سفارش شده است. شاید دلیل آن باشد که در پرتو شادی و نشاط جامعه، شادی‌های فردی نیز تأمین می‌شود. روایت‌هایی که در این بخش به آنها اشاره می‌کنیم، به خوبی و با دلالتی روشن، این مطلب را تأیید می‌کند:

ص: ۸۲

---

۱- محمدتقی جعفری تبریزی، تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی، ج ۱۶، ص ۱۴۷.

یکی از اصحاب از رسول خدا صلی الله علیه و آله پرسید: «آیا در اینکه با دوستان خود شوخی می‌کنیم و می‌خندیم، اشکالی هست؟» حضرت فرمود: «اگر سخن ناشایستی در میان نباشد، اشکالی ندارد.» (۱)

همچنین وجود مقدس پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله درباره ایجاد سرور و شادمانی در جامعه ایمانی فرمود: «محبوب‌ترین اعمال نزد خدا، شاد کردن مؤمنان است.» (۲)

باز آن وجود مقدس فرمود: «کسی که مؤمنی را خوش حال کند، مرا خوش حال کرده است و آن کس که مرا خوش حال کند، موجب رضایت و خوش حالی خدا شده است.» (۳)

امیر مؤمنان، حضرت علی علیه السلام نیز در حکمت ۲۵۷ نهج البلاغه می‌فرماید: هر کس دلی را شاد کند، خداوند از آن شادی به وجود آمده، لطفی برای او قرار دهد که هنگام مصیبت و گرفتاری همچون آب زلالی بر او باریدن می‌گیرد و تلخی مصیبت را می‌زداید. (۴)

مولای متقیان، حضرت علی علیه السلام در سخنی دیگر می‌فرماید: «شادمانی، گشایش خاطر می‌آورد» (۵) و «اوقات شادی، غنیمت است.» (۶)

بانوی بزرگ اسلام، حضرت فاطمه زهرا علیها السلام فرمود: «بهترین عمل نزد خداوند، شاد کردن قلب انسان مؤمن، سیر کردن شکم گرسنه و برطرف کردن غمی از انسان غم‌زده است.» (۷)

این روایت‌ها بیانگر این حقیقت است که شاد کردن مؤمن، از محبوب‌ترین عبادت‌ها نزد خدای متعال است. در برخی روایت‌ها برای اینکه

ص: ۸۳

---

۱- کافی، ج ۲، ص ۶۶۳.

۲- محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۹، ص ۱۴۱.

۳- کافی، ج ۲، ص ۱۸۸.

۴- محمد دشتی، ترجمه نهج البلاغه، ص ۱۰.

۵- غررالحکم و دررالکلم، ح ۲۰۲۳.

۶- همان.

۷- علی اکبر بابازاده، تحلیل سیره فاطمه زهرا، ص ۵۷.

مردم به شاد کردن برادران ایمانی شان تشویق شوند، چنین آمده است که امام صادق علیه السلام فرمود: «اگر یکی از شما برادر ایمانی خود را شاد کرد، فکر نکند که فقط او را شاد کرده است، بلکه به خدا قسم، ما را شاد کرده است. به خدا قسم، این شادی را در دل رسول الله صلی الله علیه و آله وارد کرده است.» (۱)

از امام محمد باقر علیه السلام نقل شده است: «خداوند دوست می‌دارد کسی را که در میان جمع بدون بهره‌گیری از الفاظ رکیک و اهانت آمیز شوخی می‌کند.» (۲)

باز از آن حضرت نقل شده است:

تبسم کردن (لبخند زدن) پیش روی برادر مؤمن و همچنین رفع نگرانی از او، رفتاری نیک است و خداوند، بندگی نشده است با رفتاری که نکوتر و محبوب‌تر نزد وی از شادی بخشی نسبت به مؤمنان باشد. (۳)

از امام صادق علیه السلام نقل شده است که از اصحاب خویش پرسید: آیا با هم شوخی می‌کنید؟ در پاسخ گفتند: در مواردی اندک. امام فرمود: «این گونه نباشید؛ چرا که شوخ طبعی از اخلاق نیک است و تو به این وسیله برادرت را شاد می‌کنی. همانا رسول خدا مستمراً با افراد شوخی می‌کرد و قصد او شاد کردن آنان بود.» (۴)

آن حضرت که به نقل از نیاکان پاکش، از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل می‌کند: «حقیقتاً پسندیده‌ترین کارها نزد خدا، شادی بخشیدن به مؤمنان است.» (۵)

در روایتی دیگر، با سند صحیح، از حضرتش نقل شده است پسندیده‌ترین کارها نزد خدا، شاد کردن مؤمن است، مثل سیر کردن او یا برطرف کردن اندوه و گرفتاری او یا ادای وام و قرض او. (۶)

ص: ۸۴

---

۱- کافی، ج ۲، ص ۱۸۹.

۲- همان، ص ۶۶۳.

۳- همان، ص ۱۸۸.

۴- همان، ص ۶۶۳.

۵- همان، ص ۱۸۹.

۶- نک: همان، ص ۱۹۲.

یونس شیبانی گفت:

امام صادق علیه السلام به من فرمود: «چگونه با یکدیگر شوخی می کنید؟» گفتم: «کم شوخی می کنیم.» فرمود: «چرا با هم شوخی نمی کنید؟ همانا این عمل از حسن خلق است و با آن می توانی برادر مؤمن را شاد کنی و پیامبر با دیگران شوخی می کرد تا آنها را شاد کند.» (۱)

در روایت دیگری، امام صادق علیه السلام می فرماید: «مؤمنی نیست، مگر آنکه مزاح کند و پیامبر خدا مزاح می فرمود، اما جز حق به زبان نمی آورد.» (۲)

معمر بن خلاد گفت:

از امام رضا علیه السلام سؤال کردم: جانم به فدایت! فردی در بین عده ای است و در بین سخنانش مزاح می کند و می خندد و می خندانند، آیا اشکالی ندارد؟ امام فرمود: اگر چیزی نباشد، مانعی ندارد. (راوی می گوید احساس کردم که منظور ایشان ناسزا بود.) سپس فرمود: مرد عربی نزد پیامبر آمد و هدیه ای برایشان آورد و گفت: پول هدیه ام را بده. پیامبر خندید و هرگاه ایشان غمگین می شد، می فرمود: آن مرد اعرابی چه شد؟ ای کاش می آمد! (۳)

تصوری که ما از انسان های معنوی داریم، این است که آنها انسان های خاصی هستند که کمتر اهل خنده و شادی اند، بیشتر ناراحتند. برخی، خنده و شوخی را کار بیهوده و حتی مایه مرگ قلب می دانند و برای اثبات دیدگاه خود به برخی احادیث استناد می کنند و می گویند: «اَيَّاكَ وَ الْمَزَاحَ فَإِنَّهَا تَمُوتُ الْقُلُوبَ.» برخی دیگر هم که به بیهوده بودن این امر اعتقاد راسخی دارند، می گویند که خداوند در آیه ۸۲ سوره توبه می فرماید: «فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا

ص: ۸۵

---

۱- حسین استادولی، ترجمه سنن النبی، ص ۳۷.

۲- همان.

۳- همان.

كَثِيرًا جَزَاءٍ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ؛ از این پس کم بخندند و به جزای آنچه به دست می آورند، بسیار بگریند».

صرف نظر از تعبیر و تفسیرهایی که درباره این متون شده است و نمونه ای از آن را در مورد شهید بهشتی نقل کردیم، حقیقتی که در سیره حبیب خدا، پیامبر بزرگ اسلام و عترت طاهرینش وجود دارد، چیزی غیر از نگرش های بالا را نشان می دهد. اگر درست بیندیشیم، درمی یابیم این هم یکی از زمینه هایی است که می تواند در دیگری از معنویت را به روی ما باز کند. نکته مهم در اینجا این است که باید اعتدال را در خندیدن و خنداندن حفظ کرد و در محتوای شوخی هم نباید دچار خطا شد. اینکه به دیگران بخندیم یا دیگران را مسخره کنیم، شخصیتشان را بشکنیم، بی آبرو شدنشان را دستاویز خنده و شوخی قرار دهیم یا با توهین و ناسزا بستن به دیگران، اسباب خنده خود و دیگران فراهم آوریم، نادرست است. این کار شوخی نیست، بلکه شکستن دل یک انسان و سبک کردن شخصیت اوست؛ چیزی که نه خدا دوست دارد، نه پیامبر خدا و اهل بیت پاکش و اخلاق و وجدان انسانی نیز آن را نمی پذیرد. بی شک، چنین چیزی نمی تواند زمینه ساز کمال و رشد معنوی باشد.

اگر شوخی کردن، خندیدن و خنداندن، با گناهایی که گفته شد، آلوده نشود، نه تنها شادی و خوش حالی را برای ما به ارمغان می آورد، بلکه پیروی از سنت نبوی و علوی است و عمل به سنت نبوی و پیروی از آن بزرگوار سبب تقرب به خدای سبحان است.

جست و جو در میان روایت ها و احادیث به جای مانده از پیشوایان دینی درباره شادی، نشاط و شوخی، گاه انسان را به این نتیجه می رساند که یکی از ویژگی های انسان مؤمن باید شادی و شوخ طبعی باشد. به این روایت ها توجه کنید:

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله یکی از صفات مؤمن را شوخ طبعی و زنده دل بودن می دانست. (۱) و رسول اکرم صلی الله علیه و آله می فرمود: «مؤمن، شوخ و شاداب است». (۲)

همچنین امام جعفر صادق علیه السلام فرموده است: «هیچ مؤمنی نیست که شوخی در طبع او نباشد؛ شوخ طبعی بخشی از حسن خلق است». (۳)

آن بزرگواران نه تنها خودشان می خندیدند، می خندانند و به دیگران اجازه می دادند با آنها شوخی کنند، بلکه همواره سفارش می کردند مؤمنان در شاد کردن و خنداندن و ایجاد سرور و شادی بکوشند. پیامبر عزیز ما همیشه متبسم بود. حتی در حال سخن گفتن، خنده از لبان مبارکشان محو نمی شد. (۴)

مطلب آخر اینکه جمع میان روایت هایی که از شوخی کردن پرهیز می دهند و روایت هایی که آن را از اخلاق پیامبر می دانند یا جایز می شمارند، عبارت است از:

۱. حفظ تعادل در مقدار شوخی به نوعی که انسان به موجودی تبدیل نشود که همه زندگی اش خنداندن دیگران باشد.

۲. حفظ شوخی و شادی از گناهان و بی اخلاقی ها یا رفتارهای ناشایست.

یکی دیگر از مسائلی که برای درک اهمیت شادی مفید به نظر می رسد، مطالعه موضوع مقابل شادی، یعنی حزن و اندوه است که در متون شریعت نکوهش گشته و به روش های مختلف، بر ناپسند بودن آن تأکید شده است. در متن قرآن، مطلوب نبودن «حزن و اندوه» نزد خدا و خلق او تصریح شده است. اگر حزن امری پسندیده بود، منتفی شدن آن در عاقبت امر بندگان خدا، ناپسند شمرده می شد و یادآوری این نکته که حزن به عنوان نعمت و پاداش الهی به

ص: ۸۷

۱- نک: همان، ج ۷۴، ص ۱۵۳.

۲- محمدحسن حرانی، تحف العقول، ص ۴۹.

۳- کافی، ج ۲، ص ۶۶۳.

۴- نک: ترجمه سنن النبوی، ص ۳۷.

شمار نمی آید، بی معنا بود. این تصریح‌ها و همچنین روایت‌های دیگری که شمار آنها بسیار است، بر جایگاه و اهمیت شادی بخشی مؤمنان نسبت به یکدیگر دلالت دارند.

## ۵. تفاوت نشاط با شادی از دیدگاه اسلامی

### ۵. تفاوت نشاط با شادی از دیدگاه اسلامی

شادی و نشاط ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند، به گونه‌ای که شادی را می‌توان یکی از عوامل نشاط دانست. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «الشُّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ وَيُثِيرُ النَّشَاطَ؛ شادی باعث انبساط خاطر و سبب نشاط انسان می‌شود.»<sup>(۱)</sup> در بیشتر اوقات، این دو واژه را به یک مفهوم در نظر می‌گیرند، ولی میان این دو حالت روانی انسان، تفاوت وجود دارد. شادی که معادل عربی آن، فرح و سرور است، به معنای خوش حالی و خشنودی است که نمود آن بیشتر در خنده و تبسم است، ولی نشاط و شادابی به معنای سرحال بودن و سرزندگی و میل و رغبت به کار داشتن است که در فعالیت و تکاپو آشکار می‌شود. از این رو، می‌توان گفت گاهی نشاط و شادی، هر دو با هم جمعند و آن زمانی است که فرد هم شاد است و هم سرحال و بانشاط و زمانی از هم جدایند؛ یعنی گاهی فردی بانشاط و سرحال است، ولی شاد نیست. به عبارتی، او کارهای خود را با میل و رغبت انجام می‌دهد، ولی خندان نیست، مانند پیامبران که از گمراهی دیگران ناراحتند و با این حال، با نشاط به ارشاد آنان می‌پردازند و چون به وظیفه خویش عمل کرده‌اند، لذت می‌برند. در مقابل، گاهی فردی شاد و خندان است، ولی نشاط لازم برای انجام امور خود را ندارد، مانند فرد افسرده‌ای که بر اثر عوامل خارجی برای چند لحظه خندان است. دلیل ما بر این تفاوت، روایت‌های زیر است که با تکیه بر آنها می‌توان به روشنی به گونه‌گونی این دو واژه رسید:

ص: ۸۸

---

۱- غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۱۰۷، ح ۲۰۴۵.



۱. امام جعفر صادق علیه السلام می فرماید: «یکی از لشکریان عقل، نشاط، ضد آن \_ یکی از لشکریان جهل \_ کسالت است و شادی ضد آن اندوه است.» (۱)

امام در این روایت، شادی و نشاط را جدای از یکدیگر بیان کرده و هریک را از لشکریان عقل به شمار آورده است.

۲. حضرت علی علیه السلام می فرماید: «به عمل [خود] ادامه بده، چه در حال نشاط و چه در حال سستی و کاهلی.» (۲)

۳. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نشانه های ریاکار را چنین برمی شمارد: «ریاکننده سه علامت دارد: وقتی تنهاست تنبل و بی حال است، وقتی کسی نزد اوست، بانشاط و سرحال است و دوست دارد در همه کارها ستایش شود.» (۳)

این روایت ها، نشاط را در برابر کسالت بیان کرده اند. بنابراین، از مقابله این واژه ها درمی یابیم که در روایت ها، نشاط به معنای سرزندگی، فعالیت، جنب و جوش و حال و حوصله داشتن برای کارها به ویژه انجام عبادت است. علامه مجلسی در ادامه روایت سوم می گوید: «نشاط گاهی پیش از عمل بوده و موجب شروع در عمل می شود و گاهی پس از شروع کار بوده و باعث تطویل و نیکو به جا آوردن آن می شود.» (۴)

در روایت های فراوانی، کسالت نهی شده و دلیل آن نیز چنین بیان شده است: «از تنبلی بپرهیزید؛ زیرا تنبلی ضرر دنیا و آخرت را به دنبال دارد، کلید هر شر است و موجب کم بهره بردن از دنیا می شود.» (۵)

افزون بر اینکه از معنای لغت نیز می توان به این دوگانگی دست یافت: «نَشِطٌ» (نشاط) یعنی سرزنده بودن، بانشاط بودن، پرکار بودن، شاد بودن، خوش

ص: ۸۹

---

۱- اصول کافی، ج ۱، ص ۲۰.

۲- بحارالانوار ج ۷۷، ص ۲۳۸.

۳- همان، ج ۷۲، ص ۲۸۸.

۴- همان.

۵- همان، ج ۷۸، صص ۱۷۵ و ۱۸۰ و ۱۸۷ و ۱۹۹ و ۳۲۱.

بودن (یا شدن)، تحرک داشتن، پرشور بودن، ذوق و شوق داشتن؛ و «النشاط فی» یعنی فعال بودن، پرجنب و جوش بودن، نیرو به خرج دادن؛ و «النشاط لـ» یعنی علاقه داشتن، هیجان داشتن (نسبت به کاری)، ذوق و شوق به خرج دادن، ... (۱).

## ۶. انواع شادی

### اشاره

#### ۶. انواع شادی

اگر بخواهیم انواع شادی و نشاط را برشماریم، ابتدا باید روشن شود با چه دیدی به شادی و نشاط می‌نگریم؛ زیرا شادی و نشاط را از جنبه‌های مختلف به انواع گوناگونی می‌توان تقسیم کرد. در اینجا به برخی از این انواع، نگاهی اجمالی و گذرا می‌افکنیم.

### الف) شادی‌های طبیعی و اکتسابی

#### الف) شادی‌های طبیعی و اکتسابی

انسان از آغاز پیدایش خود، به تدریج، شادی‌ها و لذت‌های گوناگونی را تجربه می‌کند. برخی این شادی‌ها، خودبه‌خود، به‌صورت طبیعی حاصل می‌شود و برخی دیگر از شادی‌ها را نیز باید انسان خود به دست آورد و به خودی خود حاصل نمی‌شود. با این توضیح، می‌توان شادی‌های نوع نخست را شادی‌های طبیعی و نوع دوم را شادی‌های اکتسابی نامید.

### ب) شادی‌های پایدار و گذرا

#### ب) شادی‌های پایدار و گذرا

برخی شادی‌ها از لحاظ زمانی، گذرا هستند؛ یعنی انسان را به مدت کوتاهی شاد نگه می‌دارند و پس از مدتی از بین می‌روند، مانند بیشتر شادی‌هایی که به وسیله عوامل مادی به دست می‌آیند و گاه پی آمدهای بدی مثل غم و اندوه و ناامیدی برای انسان دارند. در این زمینه، به گفتار حضرت علی علیه السلام می‌توان اشاره کرد که می‌فرماید: «چه بسیار شادی‌هایی که فرد را به اندوه ابدی می‌کشاند.» (۲)

ص: ۹۰

۱- آذرتاش آذرنوش، فرهنگ معاصر عربی - فارسی، ص ۶۹.

۲- آقاجمال خوانساری، شرح غررالحکم و دررالکلم آمدی، ج ۴، ص ۵۵۴.

از این رو، باید این نوع شادی‌ها را شادی‌های گذرا، ناپایدار یا در برخی انواع و مصداق‌ها، شادی‌های کاذب نام نهاد. در مقابل، برخی شادی‌ها پایدار هستند و به راحتی از انسان جدا نمی‌شوند، به گونه‌ای که هر چه از مدت آنها می‌گذرد؛ در نفس انسان، پایدارتر و مانا تر و با زندگی انسان عجین می‌شوند. حتی می‌توان گفت تأثیر مثبت آنها در زندگی انسان بیشتر و بیشتر می‌شود. این نوع شادی‌ها را شادی‌های پایدار، اصیل و ماندگار می‌توان نام نهاد.

اگر در دستورهای دینی دقت کنیم، درمی‌یابیم آموزه‌های دینی می‌کوشند تا انسان به شادی‌های پایدار دست یابد. البته اسلام مخالف شادی‌های گذرا و کوچک نیست، ولی هدف اصلی اسلام، پایدار کردن شادی‌های انسان است؛ شادی‌هایی که حتی در حیات اخروی نیز با او باشند. بر این اساس، آموزه‌های دین مبین اسلام به انسان درباره ناپایدار بودن برخی شادی‌ها هشدار داده است. برای مثال گفته شده است: «شادمانی واقعی مؤمن در طاعت الهی است» (۱) و عید او آن روزی است که فرد در آن روز گناهی انجام نداده است» (۲).

### ج) شادی‌های مثبت و منفی

ج) شادی‌های مثبت و منفی

شادی‌هایی که پیش از این برشمردیم، ممکن است مثبت یا منفی باشند، ولی ملاک مثبت و منفی بودن شادی چیست؟ این نوشته به نوعی در پاسخ به این پرسش مهم شکل گرفته است و در فصل‌های مختلف به پاسخ آن خواهیم رسید، ولی به صورت اجمالی باید گفت همه پدیده‌های مرتبط با زندگی فردی و اجتماعی اگر در خدمت کمال معنوی و مادی انسان و مسیر پیشرفت و تعالی او به کار آیند و پیمودن این مسیر انسان را هموار سازند و

ص: ۹۱

---

۱- نک: غرر الحکم و دررالکلم، ص ۳۱۹.

۲- نک: سید شریف رضی، نهج البلاغه، حکمت ۴۲۸.

انسان را به جایگاه بایسته و شایسته خود برسانند، مثبت، پسندیده و سفارش شده‌اند. اگر این پدیده‌ها، انسان را از این مسیر دور سازند یا زمینه‌های سقوط و دوری او را از کمالات انسانی فراهم کنند، ناپسند و نکوهیده خواهند بود. شادی نیز از این قاعده بیرون نیست. اگر انسان با شادی و نشاط بتواند به مرزهای کمال و پیشرفت نزدیک شود و با این عنصر تحرک آفرین بر دشواری‌های راه سعادت خود پیروز آید، این شادی و نشاط، مثبت و پسندیده خواهد بود و اگر این شادی و نشاط به این هدف او کمکی نکند یا مانعی بر سر راه تکامل معنوی او شود، ناپسند و منفی خواهد بود. همان گونه که در صفحه‌های دیگر این نوشته خواهیم دید، همه تعالیم اسلامی همواره با توجه به این معیار، مرز شادی‌های مطلوب و نامطلوب را با این شاخص از هم جدا کرده‌اند. در آیات قرآن و گفتار نورانی معصومان علیهم السلام و سیره رفتاری آن بزرگواران نیز این دو رویکرد را نسبت به شادی مشاهده می‌کنیم.

## **(د) شادی‌های دنیوی و اخروی**

### **(د) شادی‌های دنیوی و اخروی**

برخی نیز شادی‌ها را از لحاظ دنیوی یا اخروی بودن، دو نوع دانسته‌اند که برخی از آنها مربوط به حیات دنیوی انسان و این جهانی است و برخی دیگر اخروی و مربوط به حیات ابدی انسان در آخرت است. به تعبیری، همان گونه که حیات انسان تک ساحتی نیست و گذشته از حیات جاری دنیوی، حیاتی ابدی و جاودانی نیز دارد، امور و پدیده‌های مربوط به او هم می‌تواند از این دو ساحت برخوردار باشند. کسانی که این تقسیم را درباره شادی و نشاط پذیرفته‌اند، معتقدند برخی شادی‌ها و نشاط‌ها مربوط به ابعاد دنیوی انسان است و به تعبیری، منحصر در دنیای

خاکی اوست و قادرند او را تا پایان عمر دنیوی شاد کنند، ولی برخی شادی‌ها و نشاط‌ها، منحصر و محدود در حیات دنیوی نیستند، بلکه این ظرفیت و قابلیت را دارند که برای انسان، شادی و نشاط اخروی را نیز به ارمغان بیاورند.

در برخی متون دینی تصریح شده است جایگاه شادی‌های دنیوی دنیاست و محل شادی‌های اخروی که از نظر ماهیت با شادی‌های دنیوی، متفاوت و از نظر ارزشمندی با آن قابل مقایسه نیست، آخرت است. شادی‌های دنیوی مثال‌های گوناگونی دارند، ولی شادی‌های اخروی، شادی‌هایی است که در پرتو افعال معنوی انسان به دست می‌آید و شیرینی و شادی آن افزون بر این دنیا، در حیات اخروی انسان نیز با اوست.

## ه ( شادی‌های جسمانی و روحانی

ه ( شادی‌های جسمانی و روحانی

در برخی متون میان شادی‌های جسمانی و شادی‌های روحی یا روحانی فرق قائل شده‌اند. شادی‌های جسمانی را از سنخ شادی‌هایی دانسته‌اند که با حواس انسان قابل درک و تجربه است، مانند بسیاری از شادی‌هایی که ما به صورت معمول احساس یا تجربه می‌کنیم. در مقابل، شادی‌های روحی یا روحانی را شادی‌هایی دانسته‌اند که با جنبه روحی خود ادراک می‌کنیم. بسیاری معتقدند بهترین و پایدارترین شادی‌ها آن است که احساس لذت و رضایت روحی را برای انسان به ارمغان آورد؛ زیرا این شادی با ناملايمات جسمی و حیوانی و تجربه رنج‌ها و سختی‌ها از بین نمی‌رود. لذت‌ها و شادی‌هایی که برای انسان از نظر مادی رخ می‌دهد و مربوط به جنبه حیوانی اوست، مدت دار است و ممکن است با هر ناملايمت و ناخرسندی به پایان برسد و اثر خود را از دست بدهد.

ص: ۹۳

## (و) شادی‌های موهوم و حقیقی

(و) شادی‌های موهوم و حقیقی

در تقسیمی دیگر، شادی و نشاط را به واقعی و موهوم می‌توان دسته بندی کرد. منظور از شادی‌های واقعی، آن دسته از شادی‌ها و نشاط‌هایی است که انسان را به ابتهاج، فرح، خوشایندی و رضایت مندی پایدار و حقیقی می‌رساند و آثار آن بر روح، روان و جسم آدمی مدت‌ها باقی است و در پرتو آن شادی، رنج و غصه از انسان دور می‌شود. در مقابل، شادی موهوم، شادی و نشاطی است که انسان در قوه وهم و خیال خود، آن را شادی می‌داند و در پرتو آن شادی و نشاط، غم یا غصه‌ای از انسان برطرف نمی‌شود و احساس رضایت مندی و خوشایندی حقیقی و پایداری در انسان پدید نمی‌آید. حتی گاه این نوع شادی و نشاط با رنج، غصه و ناملايمات روحی بعدی همراه است؛ مانند: شادی کاذب و وهمی ناشی از استفاده از مواد شیمیایی روان‌گردان.

## (ز) شادی‌های حسی، خیالی و عقلی

(ز) شادی‌های حسی، خیالی و عقلی

«ابن سینا در یکی از کتاب‌های خود، با عنوان بهجت و سعادت، یکی از بهترین متون را در باب شادی و شادابی و ارتباط آن با لذت و رنج پدید آورده است. از جمله نکات مورد توجه ابن سینا این است که لذت و رنج، دارای مراتب بوده که برخی از آن حسی، بعضی خیالی و وهمی و بعضی دیگر مربوط به مراتب و مراحل برتر از آن است. ابن سینا می‌گوید: عوام بر این باورند که برترین لذت‌ها، حسی بوده و غیر از آن، همه لذت‌های ضعیف، خیالی و غیرحقیقی هستند. او در ابطال این پندار، به این نکته تذکر می‌دهد که چه بسیارند افرادی که برای تأمین لذت‌های خیالی خود، از لذت‌های حسی دست کشیده و بلکه مشقات و دردهای جسمانی را متحمل می‌شوند، غافل از اینکه این گونه لذت‌های خیالی تنها مختص به

انسان نبوده و در حیوانات نیز یافت می شود، چنان که یک سگ شکاری به رغم گرسنگی، شکار را حفظ کرده و به صاحب خود می رساند یا برخی حیوانات جان خود را برای دفاع از فرزندان خویش با طیب خاطر به خطر می اندازند.

سعادت، نوع خاصی از لذت است که با دخالت قوه عاقله پدید آمده و در آن، لذت‌ها، رنج‌ها و نتایج آنها سنجیده می شود. بنابراین، انسان تا به عرصه عقل و کمالات مربوط به آن وارد نشده و در محدوده حس، خیال، وهم و لذایذ آنها باقی بماند، به سعادت، حیات، شادی و شادابی متناسب به آن نمی رسد. لذا سعادت مراتب مختلفی دارد که ناشی از مراحل و شئون وجودی انسان است. هر مرتبه و شأنی از مراتب انسانی، لذت، نشاط، سرور و همچنین رنج، سختی، غم و اندوه متناسب با خود را دارد» (۱).

## ۷. ارزش اخلاقی شادی و غم

### ۷. ارزش اخلاقی شادی و غم (۲)

در این قسمت، می خواهیم بدانیم جایگاه شادی از دیدگاه اخلاق چیست و این گونه حالات از نظر اخلاقی چه ارزشی دارد؟ این حالات تا آنجا که غیر اختیاری باشد، از نظر اخلاقی، نه ارزش مطلوب دارد و نه نامطلوب، نه ارزش مثبت دارد و نه منفی. هر انسانی به صورت طبیعی وقتی متوجه خطری می شود، حالت ترس برای او پیش می آید و هنگامی که چیز مطلوبی تحقق پیدا کند، شادمان می شود. شادی هم امری طبیعی است، به گونه ای که برای انبیا و اولیای خدا هم چنین حالتی وجود داشته است. این حالات تا آنجا که یک انفعال طبیعی است، مدح و نکوهشی در پی ندارد، ولی ادامه

ص: ۹۵

---

۱- گفت و گو با حمید پارسانیا، «دین خاستگاه شادی‌های پایدار»، فصلنامه کتاب زنان، ش ۱۴، ص ۴۸.

۲- برگرفته از: محمدتقی مصباح یزدی، غم و شادی در قرآن؛ به نقل از: سایت فارس نیوز:

این حالات و واکنش‌هایی که انسان انجام می‌دهد، از آن نظر که اختیاری است، ارزش‌های مثبت و منفی خواهد داشت. این حالات مانند همه حالات ادراکی، هنگامی تحقق پیدا می‌کند که انسان نسبت به آنها آگاهی داشته باشد.

بنابراین، در این گونه حالات و انفعالات نفسانی، جاهایی برای اختیار هست. یکی اینکه انسان ابتدا خودش فکر کند و از راه فکر کردن، آن حالت را پدید آورد که حدویش هم اختیاری است و دیگری آنکه حدویش غیراختیاری است، ولی بقا و استمرارش اختیاری باشد. همچنین ممکن است تشدید یا تضعیف این حالات، اختیاری باشد. برای مثال، کسی که توجه ضعیفی پیدا کرده و خوفی متناسب با آن برایش حاصل شده است، می‌تواند توجه اش را متمرکز کند یا در اثر متمرکز کردن توجه، حالت خوف تشدید شود. این هم نوعی عمل اختیاری در حالت نفسانی است. در این صورت است که وارد حوزه اخلاق می‌شود و می‌سزد که بگوییم کار خوبی انجام داده است یا کار بدی. آنچه بیش از همه با اختیار انسان ارتباط دارد، ترتب آثار عملی بر آن است که به دنبال این حالات، انسان باید بداند چه کار و چه رفتاری را انجام بدهد و چه عکس‌العملی در مقابل دیگران نشان دهد. در این موارد، به همان اندازه که انسان اختیار داشته باشد، به همان اندازه هم کار و عکس‌العمل او ارزش اخلاقی دارد. در شادی هم همین موضوع می‌تواند مبنای قضاوت باشد.

در اینجا پرسش این است که به صورت کلی، معیار خوبی و بدی چیست؟ معیاری که در همه موارد می‌توان بر آن تکیه کرد، این است که اگر یک عمل اختیاری سبب محروم شدن انسان از کمال برتری گردد؛ یعنی تزاممی پیدا شود که اگر یکی از آنها را ارضا کند و به دنبالش برود، از



دیگری محروم شود، پس اگر آن دیگری مطلوبیت بیشتری داشته باشد، سبب می شود که اولی نامطلوب باشد؛ یعنی ارزش منفی دارد. بر عکس، اگر عملی موجب شود که انسان به خواسته های بیشتر، ارزنده تر و کامل تری برسد، مطلوبیت و ارزش مثبت خواهد داشت.

در اینجا نیز مطلب همین گونه است خوف، حزن، سرور، رجا، یأس و هر مفهوم دیگری، اگر در مواردی باشد که انسان را از کمالات دیگر باز دارد، آن حالت هم به صورت ذاتی، نامطلوب خواهد بود و به اندازه ای که اختیاری باشد، از نظر اخلاقی، ارزش منفی خواهد داشت. چون این حالات تابع عوامل و زمینه های پیشین و زیرین هستند، ارزش مثبت و منفی آنها هم تابع آنها خواهد بود. برای مثال، شادی در اثر یک عامل بیرونی، مطلوب است. حال باید دید مطلوبیت آن عامل چقدر است؟ آن مطلوب مربوط به دنیا است یا مربوط به آخرت؟ مربوط به بدن است یا مربوط به روح؟ شادی انسان از چه جهتی است و چه اثری بر آن مترتب می شود؟ با چه چیزهایی تزاخم پیدا می کند؟ شادی و سرور هم با این ملاک و شاخص قابل سنجش و قضاوت اخلاقی است: نخست از جنبه اختیاری افعال انسان سرچشمه بگیرد و نیز نسبت به متعلق آن درباره اش قضاوت شود؛ یعنی عاملی که این شادی به سبب آن تولید می شود.

سرور و شادی هم گاهی سبب می شود انسان برای فعالیت و تلاش بیشتر انگیزه دوچندانی پیدا کند و فعالیت بیشتری انجام دهد؛ زیرا در حالت انبساط و شادی و نشاط، کار انسان بهتر پیش می رود، چه کار بدنی و چه کار فکری. پس اگر فرح و انبساطی باشد که به صورت ذاتی از به دست آوردن نعمتی و مطلوبی حاصل شود، سبب می شود انسان به فعالیت بیشتری پردازد. چنین فرح و سروری، مطلوب است، ولی اگر سرور و شادی در

افراد سبب شود که از مصالح معنوی و اخروی غافل شوند، این دیگر فعلی اخلاقی و مورد ستایش نخواهد بود.

پس معیار در اینجا آن است که این حالات تا چه اندازه در تکامل انسان تأثیر دارد. به عبارتی، به همان اندازه که به تحصیل کمالات بیشتر بینجامد، مطلوب و به اندازه ای که مانع و مزاحم باشد، نامطلوب است.

ص: ۹۸

## فصل دوم: حدود شرعی، عقلی و عرفی شادی و نشاط

فصل دوم: حدود شرعی، عقلی و عرفی شادی و نشاط

شادی و نشاط نیز همچون همه رفتارهای انسان نمی‌تواند بدون معیار، ضابطه و حد و مرز باشد؛ زیرا بر اساس جهان بینی الهی، هدف نهایی خلقت انسان، رسیدن به کمال و سعادت حقیقی است. از این رو، برای این هدف نهایی، هر پدیده‌ای که با انسان ارتباط پیدا می‌کند، دارای حدود، شرایط و اقتضائاتی است و بر این اساس، موضوع سفارش و تأکید یا نهی و تحذیر دین واقع می‌شود. شادی و نشاط نیز در این کلی می‌گنجد.

چنان که در صفحه‌های پیشین اشاره شد، روایت‌ها و احادیث بسیاری درباره مرزهای شادی و نشاط بیان شده است که قدر جامع آنها این مطلب است که اگر شادی و نشاط و سرور و شادمانی به منظور تحقق هدف نهایی خلقت انسان باشد که تکامل و سعادت اوست، و به این هدف کمک کند، شادی مطلوب و مورد عنایت دین است و اگر انسان را از این هدف والا و مهم دور سازد، نکوهیده است و دین از آن نهی می‌کند. در حقیقت، هر پدیده‌ای که انسان را از آرمان و غایت اصلی خویش دور سازد، به هیچ وجه

مقبول اسلام نخواهد بود. بنابراین، پدیده شادی و عوامل آن، به عنوان یک نیاز اساسی و ضروری تا اندازه ای روا و مجاز است که مانع نیل انسان به هدف اصلی اش نشود. اگر بخواهیم درباره حدود شرعی شادی و نشاط معیاری کلی و جامع بیان داریم، باید بگوییم هرگونه شادی و نشاط در نظر شارع، حلال است، مگر آنکه متضمن یا مستلزم یکی از محرمات شرعی باشد و چون به همه محرمات شرعی که ممکن است در یک شادی و نشاط فردی یا جمعی روی دهد، نمی توان اشاره کرد، به مهم ترین آنها که در احادیث و روایت های پیشوایان دینی بدان ها اشاره شده است، نگاهی اجمالی می افکنیم. این موارد عبارتند از:

نیت و انگیزه باطل؛

آزار دادن دیگران؛

سخن یا رفتار اشتباه و بیهوده؛

تهمت؛

غیبت و عیب جویی؛

توهین و اهانت به خود یا دیگران؛

پای مال شدن حقی از حقوق انسانها؛

از بین رفتن جان، مال یا آبروی دیگران؛

نکوهش، تمسخر یا استهزای دیگران؛

تحقیر دیگران؛

جلوگیری از معروف و خیر؛

رواج گناه و منکرات؛

توهین یا به سخره گرفتن اعتقادات و باورهای مذهبی؛

ص: ۱۰۰

از بین رفتن وقار و سنگینی فرد به سبب کارها یا گفتار ناشایست؛

از دست رفتن هوشیاری و ایجاد غفلت.

پیشوایان دینی ما در سخنان و سیره خود، به خوبی مرزهای شوخی را نشان داده‌اند. برای مثال، همان گونه که در صفحه‌های پیشین نیز نقل کردیم، یکی از اصحاب از رسول خدا صلی الله علیه و آله پرسید: «آیا اگر با دوستان خود شوخی کنیم و بخندیم، اشکالی دارد؟» حضرت فرمود: «اگر سخن ناشایستی در میان نباشد، اشکالی ندارد.»<sup>(۱)</sup> اگر شوخی از حد خارج شود و به بیهودگی یا زیاده روی بینجامد، باز از نظر اسلام، عملی ناپسند خواهد بود، همان گونه که امیر مؤمنان، علی علیه السلام می فرماید: «هر کس بسیار شوخی کند، وقار و سنگینی او کم می شود.»<sup>(۲)</sup> امام صادق علیه السلام نیز می فرماید: «شوخی زیاد، آبرو را می برد.»<sup>(۳)</sup> حضرت علی علیه السلام در کلامی دیگر فرموده است: «من شوخی می کنم؛ اما جز حق نمی گویم.»<sup>(۴)</sup> آن حضرت در کلامی دیگر می فرماید: «هر که مسخرگی بر او چیره آید، خردش تباه شود.»<sup>(۵)</sup> همچنین می فرماید: «دروغ را ترک گوئید، چه شوخی و چه جدی اش را.»<sup>(۶)</sup> در روایتی چنین وارد شده است: «خداوند، کسی را که در میان جمعی شوخی و بذله گویی می کند، دوست دارد، به شرط آنکه ناسزایی در سخنش نباشد.»<sup>(۷)</sup> در روایتی دیگر چنین می خوانیم: «شادی سه مرز دارد: وفاداری، رعایت حقوق مردم و هشیاری در سختی‌ها.»<sup>(۸)</sup> «شوخی زیاد، برای انسان دشمن می تراشد.»<sup>(۹)</sup> از این رو، «زیاده روی در شوخی، حماقت

ص: ۱۰۱

۱- کافی، ج ۲، ص ۶۶۳؛ تحف العقول، ص ۳۲۳.

۲- غررالحکم و دررالکلم، ج ۴، ص ۵۹۱.

۳- اصول کافی، ج ۲، ص ۶۶۵.

۴- شرح نهج البلاغه، ج ۶، ص ۳۳۰.

۵- شرح غررالحکم و دررالکلم آمدی، ج ۵، ص ۲۹۳، ح ۸۴۲۹.

۶- بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۳۵.

۷- الکافی، ج ۲، ص ۶۶۳.

۸- تحف العقول، ص ۳۲۳.

۹- شرح غررالحکم و دررالکلم آمدی، ج ۴، ص ۵۹۸، ح ۷۱۲۶ و ج ۵، ص ۴۰۰، ح ۸۹۳۰.

است. (۱) در نتیجه، «انسان کامل کسی است که جدی‌اش از شوخی‌اش بیشتر باشد.» (۲) همچنین پیشوایان معصوم علیهم السلام سفارش کرده‌اند بکوشیم شادی ما در دنیا به قیمت از دست دادن سعادت آخرت نباشد. (۳) این نیز رهنمود آنهاست که سرمستی از گناه، به بدبختی و نابودی می‌انجامد. (۴)

در واقع، این سخنان، مرزهای شادی و نشاط را به خوبی روشن و ترسیم می‌کنند. بر این اساس، شادی، نشاط، خنده و تبسم که از مصداق‌های شادی و نشاط و نمود بیرونی آن است، نباید در مسیر کمال انسان و جامعه مانع ایجاد کند و انسان را از این مسیر، گمراه یا جدا کند و سبب ضعف، تحقیر، یا آسیب‌زدن به شخصیت یک مؤمن یا گروهی از مؤمنان و انسان‌ها یا حتی خود فرد شود. در حقیقت، شادی، نشاط، خنده و شادمانی، مطلوبیت طریقی دارد، نه مطلوبیت نفسی. توضیح این مطلب آن است که شادی و نشاط در اسلام، مطلوب است از آن جهت که راه را برای کمال و سعادت بیشتر و آسان‌تر انسان فراهم می‌کند، و گرنه شادی به تنهایی و بدون این غایت هیچ گونه مطلوبیتی نخواهد داشت.

قالب‌های نشاط و شادی، عوامل و ابزار آن نیز باید در شأن مقام انسان و آرمان‌های والای او باشد؛ زیرا گاه محتوایی مفید در قالبی نامناسب، نتیجه‌ای معکوس دارد و به همین دلیل، در روایت‌ها، قهقهه، از اعمال شیطان (۵) و تبسم، بهترین خنده دانسته شده است. (۶) زمان و مکان و همچنین موقعیت شادی نیز یکی از متغیرهایی است که در پسندیده بودن یا نکوهیده بودن آن دخالت دارد، به گونه‌ای که اگر زمان، مکان و موقعیت

ص: ۱۰۲

- ۱- همان، ح ۱۱۸۴.
- ۲- همان، ج ۵، ح ۲۱۹۷.
- ۳- شرح نهج البلاغه، ج ۱۵، ص ۱۴۰.
- ۴- شرح غررالحکم و دررالکلم آمدی، ج ۴، ح ۵۲۸۱.
- ۵- نک: کافی، ج ۲، ص ۶۶۴.
- ۶- نک: شرح غررالحکم و دررالکلم آمدی، ج ۳، ص ۴۲۳، ح ۴۹۶۴.

شادی و نشاط با آن متناسب نباشد، نقض غرض خواهد شد. درباره مکان و زمان خنده، از رسول اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است:

کسی که بر جنازه ای بخندد، خداوند در روز قیامت پیش چشم همه، به او اهانت می کند و دعایش اجابت نمی شود و کسی که در گورستان بخندد، باز می گردد، درحالی که سختی بزرگی همانند کوه احد، برای اوست. (۱)

بر این اساس، برخی از روایت ها \_ که شادی و عوامل آن را نکوهش کرده اند \_ بیانگر نشاط و عواملی است که پا را از مرز و حدود شادی مطلوب از دیدگاه اسلام فراتر نهاده و به افراط و تفریط کشیده شده اند، و گرنه اسلام اصل شادی را نه تنها ناپسند نشمرد، بلکه آن را تأیید و به آن سفارش کرده است.

در یک جمع بندی می توان گفت حدود شرعی شادی، در حوزه های زیر قابل دقت و مطالعه است:

۱. هدف و غایت؛

۲. عوامل و انگیزه ها؛

۳. ابزار و وسایل؛

۴. زمان و مکان؛

۵. چگونگی و کیفیت؛

۶. پی آمدها.

ص: ۱۰۳

---

۱- محمدرضا کاشفی، «آیا می توانم شاد باشم»، مجله پرسمان، سال سوم، ش ۱۹، ص ۱۴.

با آنچه گفته شد، حدود عقلی شادی و نشاط نیز تا اندازه‌ای روشن خواهد بود. برای اینکه ببینیم چه نوع شادی و نشاطی عاقلانه است، باید ببینیم از نظر اهل خرد چه شادی و نشاطی مورد ستایش و پسندیده است. به نظر می‌رسد اگر شادی و نشاط دارای یکی از ویژگی‌های زیر باشد، از نگاه خردمندان نکوهیده است و باید از دچار شدن به این نوع شادی پرهیز کرد:

شادی و نشاطی که برخاسته از هیجانات غریزی و کنترل نشده انسانی باشد؛

شادی و نشاطی که بی‌هدف و بدون برنامه‌ریزی باشد؛

شادی و سروری که منجر به از دست رفتن سودی از خود یا دیگران شود؛

شادمانی و سروری که پی آمدهای منفی و مضر داشته باشد؛

شادی و سروری که در فعالیت‌ها و هدف‌های انسان تباهی و کاستی ایجاد کند؛

نشاطی که در پی آن حزن و اندوه باشد؛

شادی و نشاط در مکان یا زمانی که مناسب این حالت نیست.

از نگاه عرفی به موضوع نشاط و شادی باید چنین داوری کرد که به صورت طبیعی، معیارهای عرفی شادی و نشاط فردی و اجتماعی بسته به جوامع و فرهنگ‌های مختلف، متفاوت است. به صورت طبیعی، نوع، ابزار، ارزش، اهمیت، عوامل و موانع، نمادها و آثار و پی آمدهای شادی و نشاط در یک جامعه مسلمان با یک جامعه سکولار متفاوت و گاه متناقض است، همان گونه که همین موارد در یک جامعه ایرانی با یک جامعه غربی یا شرقی دور می‌تواند متفاوت باشد. نکته‌ای که در این مجال نباید آن را در



کار شادی آفرینی رسانه‌ای از نظر دور داریم، آن است که طراحان شادی و نشاط اجتماعی نباید معیارهای عرفی شادی را در یک فرهنگ ایرانی \_ اسلامی از یاد ببرند؛ زیرا استخراج و توجه به این ویژگی‌ها می‌تواند به شادی‌ها و نشاط‌های تولیدشده، ارزش، اعتبار و ماندگاری ببخشد و بی‌توجهی به آنها می‌تواند آنها را بی‌اثر سازد یا به ضد خود تبدیل کند. مسائل زیر از جمله این نکته هاست:

موقعیت و شرایط شادی و نشاط؛

زمان و مکان شادی و نشاط؛

موضوع شادی و نشاط؛

ابزارها و نمادها؛

عوامل، موانع و عناصر فرهنگی؛

روحیه و اقتضائات تاریخی جامعه برای شادی و نشاط؛

هنجارها و ارزش‌های پذیرفته شده اجتماعی؛

ذایقه مخاطبان شادی و نشاط.

ص: ۱۰۵



فصل سوم: فواید شادی و نشاط

هنگامی که در فصل اول به ضرورت و اهمیت شادی و نشاط اشاره می کردیم، به تناسب، برخی آثار و پی آمدهای شادی و نشاط را برشمردیم. برای آنکه اهمیت رواج شادی و نشاط و ایجاد فضای شادی و نشاط در خانواده، جامعه و حتی فضای ملی به خوبی تبیین شود، باید بدانیم این امر فراموش شده دستاوردهای بزرگی دارد که یادآوری آنها می تواند در این عصر زندگی ماشینی، بار دیگر ما را متوجه ضرورت هایی کند که گاه موفق بودن یا نبودن انسان ها در گرو وجود و نبود این عوامل است. شاید برخی بپندارند که شادی به اصطلاح، نه تنها مطلوبیت ذاتی ندارد، بلکه دارای مطلوبیت تبعی است، ولی به نظر نگارنده، با توجه به شواهدی که در سیره و سخن معصومان علیهم السلام می توان یافت، این دیدگاه تقویت می شود که شادی و نشاط از دیدگاه بزرگان دین، دارای مطلوبیت ذاتی و اصلی است. شاید دلیل این اهمیت، فواید و آثار گوناگون و بسیار شادی و نشاط در حوزه های فردی و اجتماعی است. اینک، از میان همه فوایدی که شادی و نشاط دارد، به برخی اشاره می شود.

ص: ۱۰۷

## ۱. فواید شادی و نشاط در حوزه فردی

### اشاره

۱. فواید شادی و نشاط در حوزه فردی

زیر فصل ها

الف) سلامت روان

ب) سلامت جسم

ج) رشد معنوی

د) طول عمر

ه) افزایش فعالیت ذهنی

و) احساس رضایت درونی

ز) خلاقیت و نوآوری

ح) رشد تحصیلی

ط) لذت بردن از مواهب و نعمت های الهی

ی) بیرون آمدن از انفعال

ک) امید به آینده

### الف) سلامت روان

الف) سلامت روان

سرور و شادی، از دچار شدن انسان به افسردگی و ناراحتی های روحی و روانی پیشگیری و سلامت روان او را تضمین می کند، به گونه ای که برخی کشورها برای درمان بیماری های روانی، به خنده درمانی روی آورده اند. «باشگاه خندان های هند»، نام تشکیلاتی با هدف های بهداشت روانی است که در شهر بمبئی هند فعالیت می کند و با استقبال زیادی هم روبه رو شده است. گردانندگان این تشکیلات معتقدند عمل خندیدن ضمن اینکه تنش های روحی و عصبی را برطرف می سازد، در بهبود بیشتر بیماری های روحی و حتی جسمی نیز مؤثر است. امام علی علیه السلام در این باره فرمود: «الشُّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ وَ

يثير النشاط؛ شادمانی موجب انبساط روح و مایه وجد و نشاط می شود.»<sup>(۱)</sup> آن حضرت در کلامی دیگر نیز می فرماید:

حق، تو را از بهر شادی آفرید

تا ز تو آرامشی گردد پدید

پس در آرامش نمایی زندگی

و ا رهی از مشکلات زندگی

### ب) سلامت جسم

ب) سلامت جسم

«شادی در سلامتی بدن و درمان بیماری ها نقش مهمی دارد؛ زیرا خنده که حاکی از نشاط و شادی است، نوعی آنتی بیوتیک طبیعی است که جسم را در مقابل بیماری ها قوی می سازد و از اثر دردها می کاهد. نورمن کازنیز معتقد است از طریق خنده، با بیماری فلج مبارزه کرده است و نیز از طریق خنده می تواند وضعیت معکوس را به وجود بیاورد. می گویند ارزش یک دقیقه خنده، معادل با ۴۵ دقیقه ورزش است.

ص: ۱۰۸

قرن هاست که انسان به رابطه مستقیم میان اندوه و ابتلا به انواع بیماری‌ها اعتقاد داشته است، ولی به تازگی در یک کنفرانس علمی در امریکا، شماری از کارشناسان رشته‌های مختلف پزشکی و روان‌درمانی، وجود این رابطه را به صورت علمی تأیید کردند. دکتر واینبرگر گفته است:

بروز سرطان سینه در زنان، بالا رفتن فشار خون، سرطان ریه و بیماری آسم، رابطه‌ای مستقیم با سرکوب کردن احساسات دارد و کسانی که عادت دارند از بروز عوارض خارجی اندوه و غصه جلوگیری کنند، به این بیماری مبتلا می‌شوند. از این رو، شادی در بهبود بیماری‌های ناشی از ناملازمات امروزی نقش بزرگی دارد، به گونه‌ای که در مطالعات انجام شده درباره بیماری سرطان، شادی و نشاط فرد بیمار می‌تواند از رشد و گسترش بیماری در کمون اولیه جلوگیری کند. (۱)

به قول فردوسی:

مده دل به غم تا نکاهد روان

به شادی همی دار تن را جوان ج

### ج) رشد معنوی

ج) رشد معنوی

انجام هر کاری از جمله عبادات، به حوصله و آرامش نیاز دارد. کسی که غمگین است، حوصله هیچ کاری را ندارد، ولی افراد شاد از انجام عبادت لذت می‌برند و احساس خستگی نمی‌کنند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «این دل‌ها همانند بدن‌ها خسته می‌شوند. پس (برای رفع خستگی آنها) حکمت‌های تازه بجوید». (۲)

### د) طول عمر

د) طول عمر

یکی از آثار و پی‌آمدهای ثابت شده شادی در افراد که روان‌شناسان بر آن

ص: ۱۰۹

---

۱- نک: ایرج پورباقری، روان‌درمانی برای همه، ص ۵۲۴؛ شرع و شادی، ص ۲۵.

۲- نهج البلاغه، حکمت ۹۱.

تأکید و اجماع دارند، پی آمدهای جسمانی شادی و نشاط در سلامت روح و بدن و طول عمر انسان است. به گفته این دانشمندان، شادی و نشاط سبب تقویت قوای دفاعی بدن در برابر بیماری ها و آسیب ها می شود. حتی آنان ثابت کرده اند آثار زخم و جراحت ها در بدن افراد شاد، زودتر از دیگران بهبود می یابد و ترمیم می شود. همین دانشمندان معتقدند یکی از دلایل مرگ و میر در دنیای ماشینی معاصر، نگرانی ها، استرس ها و فشارهای روانی است که اگر خود، عامل مستقیم مرگ ها نباشند، به صورت غیرمستقیم در بهبود نیافتن بیمار یا پیشرفت بیماری نقشی بسزا دارند. به همین دلیل، شادی و نشاط سبب طول عمر انسان می شود؛ زیرا شادی و نشاط سبب از میان رفتن استرس و نگرانی می شود و خطر حمله های قلبی و مغزی و برخی بیماری های دیگر را کاهش می دهد. قدرت دفاعی بدن را نیز در مقابله با بیماری ها به صورت چشمگیری افزایش می دهد. دکتر کوثر سیم یاریان، مسئول نشریه بین المللی روان شناسی ایران در این باره می گوید:

شادکامی و اختلالات روانی، هم بستگی بالایی نسبت به هم دارند. تحقیقات نشان می دهد که شاد بودن مسلماً در کاهش استرس، اضطراب و افسردگی بسیار مؤثر است؛ چون شادی و خنده منجر به کاهش هورمون آدرنالین و هیدروکورتیزون شده و استرس را کاهش می دهد.

مطالعات نشان داده اند فشار خون و ناراحتی های قلبی در نتیجه شادی بهبود می یابند و باز پژوهش ها نشان داده [است] که در دهه ۱۹۵۰ مردم روزانه ۱۸ دقیقه می خندیدند، ولی امروز مردم کمتر از ۶ دقیقه می خندند و همین امر موجب شده که تحملشان در برابر سختی ها کم

شود و دیدشان نسبت به امور زندگی منفی شود. (۱)

همچنین طبق نظر پرفسور دینر، مدارک و شواهد نشان می دهد افراد شاد نسبت به افراد افسرده، طول عمر بیشتری دارند. حتی وی تأکید می کند در یک مطالعه، این اختلاف میان شادترین گروه و ناشادترین گروه، ۹ سال بوده است که این تأثیر بسیار عظیمی است، البته با توجه به اینکه مصرف دخانیات، حدود ۳ سال از عمر انسان کم می کند. (۲)

## ه) افزایش فعالیت ذهنی

ه) افزایش فعالیت ذهنی

«طبق مطالعات جدیدی که در هفته نامه آکادمی ملی علوم امریکا منتشر شده [است]، محققان به این نتیجه رسیده اند که افرادی که از روحیه شادی برخوردارند، ذهن آرامی دارند و قادرند توانایی های ذهنی خود را افزایش دهند.

دکتر آدام اندرسون، استاد روان شناسی دانشگاه تورنتو و نویسنده برجسته علوم و تحقیقات، می گوید: داشتن روحیه شاد و رفتارهای مثبت، دقت و توجه فرد را تحت تأثیر قرار می دهد و می تواند میدان را وسیع تر کند. (۳)

کارشناسان می گویند یک قسمت از مغز که «آمیگرال» نامیده می شود، تأثیر زیادی در فعالیت ذهن دارد. آمیگرال در مقابل ترس واکنش نشان می دهد و ترس سبب می شود که فعالیت ذهنی فرد مختل شود. دکتر رابرت مارر، روان شناس مرکز پزشکی مونیخا، می گوید: «هنگامی که شما شاد

ص: ۱۱۱

---

۱- سمیه شرافتی، «شادی، گم شده در اختلالات روانی»، روزنامه همشهری، ۱۵/۸/۱۳۸۶.

۲- نک: سایت روزنامه سلامت: [www.salamat.ir](http://www.salamat.ir).

۳- مرجان رودبار محمدی، «افزایش فعالیت ذهنی با داشتن روحیه شاد»، روزنامه همشهری، ۱۰/۲/۱۳۸۶.



هستید، آمیگرال کاملاً آرام است و این امر سبب می شود که فعالیت ذهنی شما بیشتر شود».

## (و) احساس رضایت درونی

(و) احساس رضایت درونی

شادی و نشاط نه تنها انسان را در برابر ناملايمات و سختی ها حفظ می کند و در دیگران نیز احساس لذت و شادی و نشاط ایجاد می کند، بلکه در خود انسان نیز نوعی احساس لذت و رضایت درونی به وجود می آورد. شاید این احساس از آنجا ناشی شود که انسان شادی که نشاط او یک فرح ذاتی و دایمی و حاصل تکامل روحی است، در رویارویی با جهان و پدیده ها، حوادث و وقایع، چون از جهان بینی و هدفی الهی بهره مند است، هیچ حادثه و تغییر و دگرگونی در او سستی و ترسی ایجاد نمی کند. به همین دلیل، انسان شاد همواره از یک رضایت درونی و معنوی بهره مند است که پیوسته و همه جا با او همراه است.

## (ز) خلاقیت و نوآوری

(ز) خلاقیت و نوآوری

در مباحث روان شناسی و همچنین علم مدیریت سازمان و اداره همواره وقتی موانع خلاقیت و نوآوری برشمرده می شود، به فشارهای روانی و ناراحتی روحی و تعلقات ذهنی اشاره می کنند. در مقابل، یکی از عوامل خلاقیت را فراغت و جولان فکری می دانند. بدیهی است روحیه شاد و بانشاط می تواند ذهن های آماده را به سوی نوآوری و ابتکار سوق دهد. در همین زمینه، هنگامی که روان شناسان ویژگی های افراد خلاق را بررسی کرده اند، ویژگی های چندی را به صورت مشترک در آنها یافته اند که یکی از این ویژگی ها، شوخ طبعی و انبساط خاطر و حاضر جواب بودن نوع این افراد است

ص: ۱۱۲

گروهی از پژوهشگران کانادایی که تأثیر حالات روحی انسان را بر روند ذهنی او بررسی کرده اند، با انجام مطالعه ای دریافته اند روحیه خوب؛ توانایی انسان را برای اندیشه خلاق افزایش می دهد. این پژوهشگران گمان دارند نگاه محدود و تونل گونه ای که انسان در حالت های ترس و اضطراب پیدا می کند، می تواند زمان انجام کارهایی را که به تمرکز دقیق نیاز دارد، به تأخیر بیندازد. این سازوکارهای نهفته هنوز شناخته نشده اند، ولی در مطالعه ای که در گزارش «آکادمی ملی علوم امریکا» منتشر شده است، پژوهشگران این فرضیه را مطرح کرده اند که این پدیده به احتمال زیاد، با روش تأثیر حالات روحی بر روشی که اطلاعات را پردازش می کنیم، ارتباط دارد.

آدام اندرسون، استادیار روان شناسی دانشگاه تورنتو در کانادا و نویسنده این مطالعه گفته است اگر توجه انسان را شبیه نورافکن فرض کنیم، در این صورت، روحیه خوب، این نور را گسترده تر و روحیه افسرده، آن را به شدت متمرکز خواهد کرد. اندرسون در مطالعه خود به این نتیجه رسید که وقتی افراد در وضعیت روحی خوبی به سر می برند، فکرشان بسیار باز می شود و این امر سبب تقویت تفکر یک پارچه یا شهودی آنها می شود. (۱)

### ح) رشد تحصیلی

#### ح) رشد تحصیلی

روان شناسان ثابت کرده اند دانش آموزان و دانشجویان شاد و بانشاط، از نظر تحصیلی، موفق ترند. این افراد به دلیل فعالیت خاص هورمون ها و فعالیت های مغزی خاص، آمادگی ذهنی بیشتری برای یادگیری دارند. به عبارتی، قدرت حافظه آنها برای حفظ آموخته ها بسیار بیشتر است. باید این مطلب را نیز افزود که

ص: ۱۱۳

دانش آموزان و دانشجویان شاد، به دلیل لذتی که از لحظه های عمر خود می برند، از تحصیل و آموختن، کمتر خسته می شوند و همین امر سبب می شود عمر تحصیلی آنها طولانی تر از دیگران باشد، به گونه ای که ترک تحصیل در میان افرادی که از شادی و نشاط روحی و جسمی بی بهره اند، بیشتر از دیگر افراد است.

دانشمندان حوزه روان شناسی معتقدند اصولی برای یادگیری ضروری است که شامل این شش قانون می شود: آمادگی؛ اثربخشی؛ تمرین؛ تقدّم؛ شدت؛ کاربرد. (۱)

یادگیرنده باید از نظر روحی، جسمی، عقلی و عاطفی، رشد و آمادگی لازم را داشته باشد تا فرآیند یادگیری خوب سپری شود و در ادامه مباحث مربوط به یادگیری نیز به موانع یادگیری اشاره شده است که عبارتند از: ترس؛ کسل کنندگی؛ پیچیدگی؛ آزردهی. (۲)

هنگامی که به توضیح این عوامل و موانع پرداخته می شود، به خوبی پیداست آمادگی جسمانی و روحی که در پرتو شادی و نشاط فراهم می شود، در یادگیری و آموزش انسان تأثیر بسزایی دارد.

### **ط) لذت بردن از مواهب و نعمت های الهی**

ط) لذت بردن از مواهب و نعمت های الهی

انسان هایی که از شادی و نشاط در زندگی خود بی بهره اند، کمتر می توانند از مواهب و نعمت های دیگر الهی نیز بهره چندانی ببرند. زمانی که زندگی آنها تحت تأثیر مشکلات و سختی های معمول قرار می گیرد، به دلایل روحی و روانی، از حل مشکلات خود و زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی خویش ناتوانند و در روزهای معمولی زندگی شان نیز به ناکامی ها و مرارت ها و درد های

ص: ۱۱۴

---

۱- اعظم شفیعی زاده، «یادگیری \_ یاددهی»، سایت آفتاب: [www.aftab.ir](http://www.aftab.ir)

۲- همان.

کوچک و بزرگ می اندیشند یا گاه از ترس سختی های آینده، زندگی حال خود را به ذایقه خود و دیگران تلخ می کنند. انسان های ناشاد و بی نشاط، با دست خود، سختی ها و ناراحتی را به زندگی شان تزریق و با همت خویش، زندگی را بر خود و اطرافیانشان سخت و طاقت فرسا می کنند.

## ی) بیرون آمدن از انفعال

ی) بیرون آمدن از انفعال

یکی از دلایل انزوای افراد در جامعه، روحیه ناشاد، افسرده و خموده آنهاست. همین روحیه سبب می شود تا هر روز بر انفعال آنها افزوده شود. افرادی که می کوشند هم شاد باشند و هم این شادی را به اطرافیان خود تقدیم کنند، نه تنها روحیه منفعل ندارند، بلکه از روحیه ای فعال، پویا و پرتحرک برخوردارند. نشاط به ویژه در دوران جوانی، به انسان نوعی احساس اعتماد به نفس و صلابت روانی ببخشد تا به راحتی اسرار قلبی خود را ابراز دارد و از نظرهای خود دفاع کند.

## ک) امید به آینده

ک) امید به آینده

نشاط و شادی سبب می شود در افراد، نگرشی خوش بینانه به زندگی و افراد پدید آید و این نگرش خوش بینانه سبب امیدواری به زندگی و آینده شود. همین روحیه، منشأ بسیاری از مزایا و فواید روحی و جسمی است، به گونه ای که به انسان روحیه خستگی ناپذیری در کار و تلاش می بخشد، از لذت ها و مواهب زندگی بهره مند می شود، برای تغییر شرایط معنوی و مادی خود می کوشد و به دیگران نیز روحیه و امیدواری می دهد.

## ۲. فواید شادی و نشاط در حوزه خانواده

### اشاره

۲. فواید شادی و نشاط در حوزه خانواده

زیر فصل ها

الف) استحکام نظام خانواده

ب) هم بستگی اعضای خانواده

ج) تربیت بهتر فرزندان

د) جلوگیری از شادی های کاذب و مجازی

**الف) استحکام نظام خانواده**

الف) استحکام نظام خانواده

ص: ۱۱۵

خانواده به عنوان اصلی ترین و مؤثرترین نهاد اجتماعی می تواند خاستگاه شادی باشد، چنان که می تواند بیشترین بهره را از این عنصر حیاتی زندگی انسان ببرد.

برای انجام مطلوب و بهینه هر یک از وظایف و کارکردهای خانواده نیازمند فضا و شرایطی برای پیگیری این کارکردها هستیم. یکی از این شرایط و فضاها، وجود اعضای شاداب و پرنشاط در محیط خانواده است تا راحت تر بتوان هدف های آموزشی و تربیتی را در خانواده پیگیری کرد.

ریچارد استیل می گوید:

زندگی زناشویی همراه یا بدون عاطفه مناسب با آن، کامل ترین شکل تصور از بهشت و جهنمی است که ما در زندگی قادر به ایجاد، به دست آوردن یا رسیدن به آن هستیم. (۱)

### **(ب) هم بستگی اعضای خانواده**

(ب) هم بستگی اعضای خانواده

شادی و نشاط در حوزه خانواده مزایای زیادی دارد که به برخی از آنها اشاره شد. شاید یکی از مهم ترین دستاوردهای شادی و نشاط در حوزه خانواده این باشد که سبب هم بستگی اعضای خانواده گردد، با این توضیح که روحیه شاد و بانشاط هر یک از اعضای خانواده سبب می گردد فضای خانواده برای همه قابل تحمل تر و لذت بخش تر شود. بنابراین، اعضا برای شادی و نشاط، کمتر محیط خارج از خانه را انتخاب می کنند و ناملایمات و ناراحتی های معمول فضای خانواده به وسیله روحیه شاد اعضا، به راحتی قابل هضم و تدبیر می شود. در خانواده شاد، روابط، آسان، راحت و بی تکلف صورت می گیرد. به همین دلیل، مشکلی برای ایجاد بحران و مسائل بزرگ باقی نمی ماند. همین عوامل برای افزایش

ص: ۱۱۶

---

۱- محمد سبحانی نیا، «جوان، شادی و نشاط»، با معارف اسلامی آشنا شویم، فروردین ۱۳۸۴، س ۲۴، ش ۶؛ برای مطالعه بیشتر نک: محمدرضا عابدی، شادی در خانواده.

هم بستگی های درونی خانواده کافی است. در این زمینه، روان شناسان معتقدند خنده، فضای مثبت احساسی را به وجود می آورد و اعضای خانواده، به برقراری ارتباط نزدیک تری با هم نیاز پیدا می کنند و از وجود یکدیگر، بیشترین لذت را می برند. خنده و شوخی، دلهره و عصبانیت را از بین می برد و راه رسیدن به صمیمت را هموار می سازد.

گسیختگی خانواده، مفهومی است که در مقابل هم بستگی مطرح می شود. یکی از عوامل گسیختگی خانواده وقتی است که خانواده توخالی است؛ یعنی اعضا با هم زندگی می کنند، ولی کمترین ارتباط و تماس را با یکدیگر دارند و نمی توانند وظیفه حمایت احساسی از یکدیگر را انجام دهند.<sup>(۱)</sup> با توجه به این امر می توان فهمید هم بستگی اعضای خانواده چه اندازه مهم است و در این میان شادی که می تواند بخشی از وظیفه احساسی اعضای خانواده نسبت به هم باشد، چه جایگاهی دارد.

### ج) تربیت بهتر فرزندان

#### ج) تربیت بهتر فرزندان

شادی و نشاط در محیط خانواده سبب می شود فضای تفاهم و هم دلی بر خانه حاکم باشد. در این فضای صمیمی، تربیت فرزندان به راحتی و به دور از فضاهای خشن و فشارهای نامتعارف صورت می گیرد؛ تنیدی انتقاد با سخن و رفتارهای شاد و در عین حال آموزنده، تلطیف و دلخوری ها کم می شود تنش و نزاع نیز از محیط خانه رخت برمی بندد. در اثر شادی و نشاط، هم گرایی میان اعضای خانه بیشتر و رعایت حال دیگر اعضا یک اصل می شود که این، خود، فرصتی را برای تربیت ناخود آگاه فرزندان پدید می آورد. دکتر علی رضا محمدی، روان شناس معاصر می نویسد:

ص: ۱۱۷

---

۱- شکر بیگی، «بررسی نقش خانواده به عنوان عامل و مانع بزهکاری نوجوانان»، بازیابی ۱/۸/۱۳۸۹، سایت جامعه شناسی خانواده و زن، (سایت مؤلف): [www.shekarbagy.com](http://www.shekarbagy.com).

اگر هدف فرزندپروری، ارتقای سطح سلامتی کودکان باشد،... [باید] برای افزایش یکی از عوامل مهم در سلامتی آنان، یعنی شادی و خوش حالی در فرزندان تلاش کنیم. مطالعات نشان داده [است] کودکان شاد و سالم در جامعه متمدن، انسان هایی مسئولیت پذیر و شهروندانی خوب خواهند بود. (۱)

### (د) جلوگیری از شادی های کاذب و مجازی

(د) جلوگیری از شادی های کاذب و مجازی

شادی و نشاط واقعی اعضای خانواده که برخاسته از کمال معنوی بزرگان خانواده است، سبب می شود اعضای خانواده به شادی های کاذب و مجازی گرایش نیابند. شادی های مجازی و کاذب، آن دسته از شادی و نشاط های زودگذرند که نه سبب کمالند و نه استمرار دارند، بلکه به نوعی آمیخته با غفلتند و انسان را به مشکلات بسیاری دچار می کنند. شادی و نشاط واقعی در محیط خانواده سبب می شود اعضای خانواده، کمتر به این گونه شادی و نشاط ها نیاز داشته باشند. دکتر علی اصغر سعیدی، جامعه شناس معاصر، در این باره می گوید:

ما شادی هایی را مهم و زندگی بخش می دانیم که شادی جمعی باشد. خانواده از جمله نهادهایی است که می تواند به این روند کمک کند. به همان اندازه که جامعه از شادی های اصیل دور می شود، شادی، غیراصیل و آسیب زا می شود. اگر خانواده... قوام و کارکرد داشته باشد، شما می توانید بعضی از شادی ها را به خانواده بسپارید. (۲)

ص: ۱۱۸

---

۱- علی رضا محمدی، «اهمیت هوش هیجانی در کودک»، بازبینی ۱۵/۱/۱۳۸۹، سایت مؤسسه علوم کوثر: [www.dr.Alirezamohamadi.com](http://www.dr.Alirezamohamadi.com)

۲- علی اصغر سعیدی، «از جامعه شناسی شادی تا مدیریت شادی»، بازبینی ۱۵/۷/۱۳۸۹، سایت مرکز مطالعات استراتژیک اریا: [www.aryassc.com](http://www.aryassc.com)



## ۳. فواید شادی و نشاط در حوزه اجتماعی

### اشاره

۳. فواید شادی و نشاط در حوزه اجتماعی

زیر فصل ها

الف) توفیق در تکامل معنوی جامعه

ب) امنیت اجتماعی

ج) رشد اقتصادی

د) بهره وری بیشتر

ه) ارتباطات اجتماعی عمیق تر

و) موفقیت در محیط کار

ز) بهره مندی از دوستان بیشتر

### الف) توفیق در تکامل معنوی جامعه

الف) توفیق در تکامل معنوی جامعه

دستاورد بزرگ توسعه شادی و نشاط در حوزه اجتماعی آن است که اگر فضای شاد و باطراوتی در جامعه حاکم باشد به یقین از حجم فشارهای روحی و روانی اجتماعی کاسته می شود. دغدغه‌ها و ناراحتی های روحی و روانی، کم و زمینه مناسب برای پرداختن به وجوه تکاملی جامعه در ابعاد معنوی، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و حتی اقتصادی نیز فراهم می شود. شاید بتوان گفت پیش نیاز حرکت جامعه به سوی قله های رشد و توسعه، برطرف کردن آسیب های روانی و روحی است که در پرتو شادی و نشاط به آسانی قابل دسترسی است.

### ب) امنیت اجتماعی

ب) امنیت اجتماعی

رواج فرهنگ شادی و نشاط در جامعه، عصبانیت و تندخویی را کمتر می کند، از میزان جرایم می کاهد و از تنش و برخورد فیزیکی با مردم جلوگیری می کند. بسیاری از ناهنجاری ها و جرم و جنایت ها، ناشی از نبود تعادل روحی در افراد است. در یک محیط کاری، کارمندان شاد، با ارباب رجوع خود، برخوردی عاطفی و محبت آمیز دارند و وظیفه خود را به صورت

شایسته انجام می دهند.

## ج) رشد اقتصادی

ج) رشد اقتصادی

نقش شادی و نشاط در پیشبرد امور اقتصادی، انکارناپذیر است؛ زیرا در این صورت، مدیران و کارمندان انرژی دوچندانی پیدا می کنند و درصد تولید و بهره وری افزایش می یابد. بر این اساس، برخی کشورها برای بالا بردن میزان تولید، می کوشند در محل کار مدیران و کارگران، فضایی از شور و نشاط

ص: ۱۱۹

ایجاد کنند. در جامعه خوش حال و خرسند، تولید، بهتر؛ اشتغال، بیشتر و اقتصاد سالم تر خواهد بود.<sup>(۱)</sup>

## (د) بهره‌وری بیشتر

(د) بهره‌وری بیشتر

امروزه، بهره‌وری یکی از مباحث بسیار مهم در مدیریت منابع انسانی در سازمان‌ها و حتی مباحث کلان توسعه است. در این گونه مباحث، هنگامی که به انگیزش در حوزه نیروی انسانی توجه می‌شود، ایجاد فضای بانشاط و شاداب، از عوامل ایجاد این انگیزش و بهره‌وری به شمار می‌آید. شادی و نشاط در محیط کار سبب می‌شود محیط کار، محیط دلخواهی برای کارکنان و خانه دوم آنان تلقی شود، به گونه‌ای که نه تنها از زیر کار شانه خالی نمی‌کنند، بلکه آن را وظیفه خود می‌دانند و برای پیشبرد آن بیشتر می‌کوشند. شادی و نشاط محیط کار سبب می‌شود خستگی ناشی از فعالیت‌های کار، دیرتر احساس شود و روابط در محیط کار، تلطیف گردد و کارها آسان‌تر و با انگیزه بیشتر انجام شود.

«در بهداشت روانی، شادمانی، عواطف مثبت را افزایش و عواطف منفی را کاهش می‌دهد و از طرف دیگر، به افزایش رضامندی و در نتیجه، بهره‌وری منجر می‌گردد. لذا برای ایجاد جامعه سالم و سازمان‌هایی پویا، بانشاط و بهره‌ور باید به میزانی از شادی و نشاط دست یابیم.

فریر می‌گوید: با توجه داشتن به اشتراک عوامل مؤثر بر شادمانی و بهره‌وری می‌توان علاوه بر افزایش شادمانی در سازمان، بهره‌وری را نیز ارتقا داد.<sup>(۲)</sup>

شاید بتوان گفت شادی به این دلیل سبب افزایش بهره‌وری می‌شود که

ص: ۱۲۰

۱- غفار پارسا، «شادی در زندگی اجتماعی»، روزنامه اعتماد ملی، ۷/۵/۱۳۸۷، ش ۱۷۳۴، ص ۸.

۲- حسنعلی بختیار نصرآبادی و سوسن بهرامی، «بررسی عوامل شادی بخش در کارخانه ذوب آهن و ارتباط آن با بهبود بهره‌وری»، بازبینی ۱۵/۷/۱۳۸۹، سایت شرکت سهامی ذوب آهن اصفهان: [www.esfahansteel.com](http://www.esfahansteel.com).

شخصیت برخوردار از این موهبت را انگیزه مند می کند. معروف است که روان شناسان می گویند انسان های شاد:

با زندگی همراهی می کنند؛

فقط مثبت نمی اندیشند، بلکه مثبت هم عمل می کنند؛

آنچه را نیاز دارند، طلب می کنند؛

مشتاق تغییرند؛ ثابت نمی مانند؛

به خود اجازه شکست خوردن نمی دهند؛

در زمان حال زندگی می کنند؛

برای آینده برنامه ریزی می کنند. (۱)

## ه) ارتباطات اجتماعی عمیق تر

ه) ارتباطات اجتماعی عمیق تر

گذشته از اینکه شادی و نشاط سبب گسترده‌گی روابط اجتماعی می شود، به روابط و تعامل های اجتماعی عمق و ژرفا نیز می بخشد. شاید این مسئله نیاز به توضیح و تبیین نداشته باشد، ولی کسانی که از روحیه و رفتار شاد و نشاط افزا برخوردارند، روابط و تعامل دیگران را با خود، آسان و راحت می کنند و افراد دیگر نیز در برابر با آنها راحت و بی تکلف هستند. از این والا-تر آنکه افراد در ارتباط با انسان های شاد، به نوعی احساس رضایت درونی و روحی دست می یابند که سبب می شود روابط با آنها پایدار، دایمی و عمیق تر باشد.

شادی های جمعی و بی زیان، تقویت کننده برخی روابط اجتماعی نیز هستند. این نوع شادی ها مانند همه اعمالی که در هر جامعه به قوام آن جامعه کمک می کنند، می توانند به روابط آن جامعه نیز کمک کنند و سبب سرخوش شدن افراد آن جامعه شوند. (۲)

ص: ۱۲۱

---

۱- بی نام، «روحیه شاد کارکنان عامل بهره وری»، بازبینی ۱۳۸۹/۷/۱۵، سایت آفتاب: [www.aftab.ir](http://www.aftab.ir).

۲- نک: علی اصغر سعیدی، از «جامعه شناسی شادی تا مدیریت شادی»، سایت نویسنده: [www.aa-saeid.com](http://www.aa-saeid.com).

همچنین اکرم عزیزآبادی فراهانی در تحقیقی به این نتیجه می‌رسد که فرد شاد به دلیل انبساط روحی که وجودش را فرا گرفته است، دارای روحیه تفاهم و درک نسبت به دیگران است، سعی در حل مشکلات دیگران دارد و می‌کوشد بهترین راه حل را برگزیند. روابط اجتماعی چنین شخصی، قوی و تمایل زیادی به کارهای مثبت اجتماعی نشان می‌دهد. (۱)

## (و) موفقیت در محیط کار

(و) موفقیت در محیط کار

روان‌شناسان اجتماعی، برای ایجاد شادی و نشاط، کاوش‌ها و آزمایش‌های زیادی انجام داده‌اند تا بتوانند فضای شاد و بانشاطی را برای کارکنان در محیط کار و سازمان‌ها ایجاد کنند؛ زیرا آنها به این مهم پی برده‌اند که وجود یک روحیه و فضای شاد و بانشاط سبب افزایش میزان کارآیی و بهره‌وری در محیط کار می‌شود. فضای شاد در محیط کار، احساس تعلق و وابستگی افراد را به محیط کار خود افزایش می‌دهد، از فشارهای روانی حاصل از کار و فعالیت می‌کاهد و چه بسا سبب افزایش روحیه خلاقیت و نوآوری می‌شود. اگر عوامل دیگر نیز فراهم باشد، زمینه‌های کام‌یابی و پیشرفت را برای افراد فراهم می‌آورد.

دکتر محمود گلزاری، روان‌شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی و نویسنده کتاب شادی از دیدگاه روان‌شناسی و اسلام، در پاسخ این پرسش که آیا شادی، مقدمه موفقیت، است یا موفقیت، مقدمه شادی؟ می‌گوید:

بین مقوله‌های انسانی، رابطه خطی وجود ندارد، به طوری که به سادگی بگوییم الف باعث ب می‌شود. مقوله‌های انسانی بیشتر ارتباطی حلقوی با هم دارند. برای مثال، در مورد سؤال شما، شادی و شادکامی یک

ص: ۱۲۲

---

۱- نک: اکرم عزیزآبادی فراهانی، جایگاه و مفهوم شادی از منظر قرآن و روایات، (پایان نامه کارشناسی ارشد).

دانشجو باعث موفقیتش می شود و موفقیتش نیز اثر متقابل روی شادی و نشاط او خواهد داشت.

خانم الیزابت هارلک، روان شناس، معتقد است شادکامی مثلثی است با سه عامل محبوبیت، مقبولیت و موفقیت. (۱)

### (ز) بهره مندی از دوستان بیشتر

(ز) بهره مندی از دوستان بیشتر

از مزایای بسیار بدیهی و قابل مشاهده و تصدیق افراد شاد و بانشاط، بهره مندی آنها از دوستان بیشتر است. این حقیقتی است که انسان به دلیل شرایط و ویژگی های عاطفی خود و به دلیل نیاز به برخی پدیده ها از جمله شادی روحی، همواره به دنبال افرادی می گردد که بتوانند به این نیاز درونی او پاسخ دهند. همین گرایش، معمولاً روابط دامنه دار و گسترده و چه بسا عمیقی را بنیان می نهد که سال های سال برقرار و ماندگار می ماند.

این هنر انسان های شاد است که می توانند به دلیل برخورداری از جاذبه های رفتاری و گفتاری و نوعی انرژی مثبت، دیگران را به سوی خود بکشانند تا اندکی با آنها هم دردی کنند و گاه از ناراحتی های ایشان بکاهند. همین عامل سبب می شود حلقه دوستان آنها گسترده تر از افراد عادی باشد.

ص: ۱۲۳

---

۱- گفت و گو با دکتر محمود گلزاری، «شادابی و نشاط»، ماهنامه پرسمان، بهمن ۱۳۸۱، ش ۵.



#### فصل چهارم: عوامل شادی آفرین

آنچه پیش از این بیان کردیم، بیشتر درباره شناخت مفهوم شادی و مسائل مربوط به آن بود. در این فصل بیشتر کوشیده ایم به عوامل شادی آفرین بپردازیم.

شاید این پرسش پیش آید که بیان عوامل شادی آفرین برای خوانندگان این اثر که بیشتر تولیدکنندگان برنامه‌های رسانه ملی یا تصمیم‌گیران این حوزه‌اند، چه ضرورتی دارد؟ در پاسخ باید گفت برنامه‌ساز رادیو و تلویزیون هنگامی می‌تواند درباره یک موضوع به برنامه‌سازی بپردازد که پیش از هر چیز، موضوع و جنبه‌های گوناگون آن را بشناسد. امروزه مانند گذشته نمی‌توان تأمین محتوای برنامه را بر عهده برخی عوامل یا آیتم‌های برنامه گذاشت و با این پندار نادرست، تنها به قالب و شیوه عرضه برنامه اندیشید و خود را وقف آن کرد. برنامه‌ساز موفق کسی است که با اشراف نسبی به یک موضوع وارد کار شود؛ چه آنکه به اذعان همه صاحب‌نظران، در برنامه‌سازی، محتوا و شکل، متأثر از یکدیگرند و اشراف برنامه‌ساز به هر دو جنبه می‌تواند اعجاز تأثیر در مخاطبان را در پی داشته باشد. شناخت مهم‌ترین عواملی که



می‌تواند به شادی و نشاط در جامعه بینجامد، به برنامه‌ساز کمک می‌کند با زبان تصویر به مدل‌سازی و گسترش و تبلیغ آن در میان مخاطبان دست یازد و به این ترتیب به رسالت خود درباره این موضوع در جامعه جامه عمل بپوشاند. در اینجا کوشش شده است با جست و جو در آثار اسلامی یا نزدیک به فرهنگ دینی و ملی، برخی از این عوامل استخراج شود و برای مطالعه خواننده گرامی در دسترس وی قرار گیرد.

چنانچه پیش تر نیز اشاره کردیم، ملاک شادی و نشاط در جهان بینی اسلامی با مکتب های دیگر بسیار متفاوت است و مانند بسیاری دیگر از مسائل حیات بشری متکی به فلسفه خلقت اوست. آنچه در اسلام به عنوان عوامل شادی و نشاط، پسندیده تلقی و معرفی شده است، عواملی است که سبب انبساط روحی و جسمی انسان مسلمان می شود و با اصول، مبانی، باورها و رفتار دینی او تنافی، تضاد و مزاحمتی ندارد. عوامل شادی در اسلام در مسیر تکامل معنوی انسان بوده و نشاطی پایدار و مستمر است. نشاط مورد نظر اسلام به خلاف شادی های مرسوم در مکتب های دیگر، به عمق روح و روان انسان نفوذ می کند و لذتی پایدار را در او پدید می آورد که نه تنها تا پایان زندگی دنیایی با او همراه است، بلکه در سعادت اخروی اش نیز مؤثر است. آگاهی از همه عوامل شادی ها در منابع و متون اسلامی کار آسانی نیست و چه بسا به تحقیق، جست و جو و حتی اجتهاد علمی در این موضوع، نیاز باشد؛ زیرا ممکن است به بسیاری از مصداق ها اشاره نشود یا به سبب دگرگونی شرایط و مصداق ها و پیچیده تر شدن مسائل زندگی بشری، به نگاهی نو و مبتکرانه ضرورت داشته باشد.

آنچه در این فصل بدان اشاره می کنیم، عواملی است که در برخی آیات و روایت های اسلامی بدان اشاره یا در سیره پیامبر گرامی اسلام و ائمه

اطهار علیهم السلام به آن عمل شده است. عوامل گوناگونی در ایجاد شادی و انبساط روح مؤثرند که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

## ۱. ایمان

### ۱. ایمان

قرآن مجید رسیدن به اطمینان قلبی را تنها در یاد خدا می‌داند (۱) و این اطمینان، اساس هر نوع شادی است. پژوهش‌های روان‌شناسان غربی نیز نشان می‌دهد افراد معتقد به خدا و جهان آخرت و تعالیم کتاب مقدس، شادتر و برای زندگی، پُرانگیزه‌ترند. حتی افرادی که به صورت مرتب به کلیسا می‌روند، شادتر از کسانی هستند که به کلیسا نمی‌روند. (۲)

در زمینه تأثیر ایمان و فعالیت‌های مذهبی بر میزان شادمانی افراد، تحقیقات بسیاری شده است. های (۱۹۸۲) در تحقیق خود گزارش کرده است ۶۱ درصد کسانی که در مراسم مذهبی شرکت می‌کنند، احساس آرامش و شادمانی می‌کنند. در پژوهش دیگری که به وسیله هالمان هونک و دمور (۱۹۸۷) انجام شد، این نتیجه به دست آمد که فعالیت‌های مذهبی به شادمانی افراد می‌افزاید. کالدور (۱۹۹۴) معتقد است افراد مذهبی، نزدیک‌ترین دوستان خود را از میان افراد مذهبی انتخاب می‌کنند؛ زیرا افزون بر داشتن احساس نزدیکی به خداوند، نسبت به مردم نیز دید مثبتی دارند. از این رو، همه این عوامل بر شادمانی آنها می‌افزاید. (۳)

ص: ۱۲۷

---

۱- انعام: ۸۱ و ۸۲

۲- نک: هارولد. جی. کویینگ، آیا دین برای سلامتی شما سودمند است؟ آثار دین بر بهداشت روان، ترجمه: بتول نجفی، به نقل از: لیلا علوی مقدم، «راهی به شهر شادی»، دو ماهنامه حدیث زندگی، بهمن و اسفند ۱۳۸۱، ش ۹، ص ۴۵.

۳- نک: ابراهیم میرشاه جعفری و دیگران، «شادمانی و عوامل مؤثر بر آن»، تازه‌های علوم شناختی، سال چهارم، ۱۳۸۱، ش ۳، ص ۵۰.

یکی از اسباب شادی و نشاط، ارتباط با خداست. افرادی که ارتباط بیشتر و عمیق‌تری با سرچشمه کمالات، زیبایی‌ها، خوبی‌ها و قدرت‌ها دارند، به صورت طبیعی، کمتر دچار نگرانی و اندوه می‌شوند. در سطح نازل‌تر آن هم اوضاع به همین قرار است؛ کسانی که به منابع قدرت یا ثروت، دسترسی یا نزدیکی بیشتری دارند، به حسب دنیوی و به ظاهر، از اطمینان، رضایت و شادمانی بیشتری برخوردارند. بگذریم که اگر کسی با منبع همه این کمالات ارتباط همیشگی و عمیقی برقرار کند، آرامش، سکون و شادکامی او دایمی، پایدار و حقیقی است. امام جعفر صادق علیه السلام به یکی از یارانش فرمود:

چه عاملی شما را مانع شده [است] در وقتی که غم و اندوه دنیوی برایتان ایجاد گردید، وضو بگیرید و داخل مسجد شود و دو رکعت نماز بخواند و خداوند بزرگ را صدا بزند و از او کمک بخواهد؟ آیا نشنیده‌ای کلام خدا را که فرموده [است]: «از نماز و روزه کمک بگیرید».<sup>(۱)</sup>

کسی که گناهی مرتکب شده و عذاب وجدان او را غمگین کرده است، به وسیله توبه و استغفار، از احساس گناه رهایی می‌یابد و نشاط اولیه را به دست می‌آورد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرماید: «کسی که بسیار استغفار کند، خداوند، او را از هر اندوهی، گشایشی و از هر تنگنایی، راه نجاتی می‌بخشد».<sup>(۲)</sup>

یاد خدا، آرام‌بخش دل و نشاط‌دهنده روح است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «ای سفیان! زمانی که چیزی تو را محزون ساخت، «لا حول و لا قوه الا بالله» زیاد بگو؛ زیرا این جمله، کلید شادی است».<sup>(۳)</sup>

ص: ۱۲۸

۱- بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۳۴۲.

۲- ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحه، ص ۶۰۱، ح ۲۹۴۱.

۳- بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۲۷.

از جمله عواملی که زندگی انسان را دستخوش ناکامی‌ها و به دنبال آن، غم و ناراحتی می‌کند، این است که چون در زندگی برای آینده دنیایی و آخرتی خود هدفی را ترسیم نکرده است، فعالیت‌ها و کوشش‌های او در جهت مشخصی قرار ندارد و همین پراکنده بودن و بی‌هدفی، او را با انواع ناکامی‌ها و ناراحتی‌ها روبه‌رو می‌کند. به همین دلیل، اگر انسان برای زندگی خود هدف‌های خوب و مطمئنی تعریف کند، سبب می‌شود همه‌توان، انگیزه و همت خود را در راه رسیدن به آن هدف‌ها متمرکز کند و همواره از جهت دار بودن و هدفمندی خود در زندگی احساس رضایت و خوش‌حالی کند، هرچند نتواند به همه هدف‌های خود دست یابد.

کسی که در زندگی خود هدف متعالی و معقولی را دنبال می‌کند، در پی یافتن معنا در زندگی است. تلاش برای یافتن معنا در زندگی، انسان را به حرکت در می‌آورد، در او شور و شوق وصف‌ناپذیری ایجاد می‌کند و انرژی وی را مضاعف می‌سازد. روان‌شناس شهیر، ویکتور فرانکل که در اسارت نازی‌ها به کشف معنادرمانی نایل گردید، در همان زمان، همه نزدیکان خود را از دست داد؛ پدر، برادر و همسرش از بین رفتند، همه اعضای خانواده اش از بیماری جان دادند، اما گرسنگی، سرما و شکنجه، هرگز زانوان پرتوان فرانکل را خم نکرد. او در این باره می‌گوید:

آنچه انسان را از پای درمی‌آورد، رنج‌ها و سرنوشت نامطلوب نیست، بلکه بی‌معنا شدن زندگی است که مصیبت بار است. معنا تنها در لذت و شادمانی و خوشی نیست، بلکه در رنج و مرگ هم می‌توان معنایی یافت. (۱)

### ۴. رضایت و تحمل

یکی از راه های مهم شادی، کنار آمدن با مشکلات و رضامندی از مقدرات الهی است. امام جعفر صادق علیه السلام 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 به مقدرات الهی حاصل می شود».<sup>(۱)</sup>

## ۵. مثبت نگری

### ۵. مثبت نگری

خوش بینی که نشانه سلامت روان است، می تواند شادی را افزایش دهد. «ما تصمیم می گیریم که دیگران را چگونه ببینیم؛ وقتی می خواهیم کسی را دوست داشته باشیم، می توانیم بسیار صبور و شکیبنا باشیم. وقتی تصمیم می گیریم که از آدم ها برنجیم، بر اشتباهات آنها دقیق می شویم. پس نوع احساسی که درباره دیگران داریم، به رفتارهای آنها بستگی ندارد، بلکه به نگرش خود ما مربوط است. اکثر آدم ها بیشترین وقت خود را صرف جست و جوی عیب های دیگران می کنند و کمتر به خوبی های آنها می پردازند. پس برای به دست آوردن شادی باید یاد بگیریم که اندیشه هایمان را کنترل کنیم؛ چون «آنچه مایه خوشبختی و شادی انسان می شود، درون اوست، نه عوامل بیرونی.» البته این را نیز باید به یاد داشته باشید که آنچه شما را آزرده است، نفس حادثه نیست، بلکه تفکرات شما درباره آن حادثه است».<sup>(۲)</sup>

پرورش حالات روحی مثبت مانند مهربانی، هم دردی و کمک به دیگران، به سلامت و شادی روحی می انجامد؛ زیرا اعمال و واکنش های ما نتیجه افکار ما هستند. پس اگر افکار مثبت و شاد داشته باشیم، زندگی مان شاد خواهد بود.

ص: ۱۳۰

۱- بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۱۵۲.

۲- اندرو متیوس، آخرین راز شاد زیستن، ترجمه: وحید افضلی راد، ص ۹۶، به نقل از: مجله معارف اسلامی، ص ۲۴؛ «جوان، شادی و نشاط»، ص ۸۸.

در گفتارهای پیش با تکیه بر این بیان امیر سخن، حضرت علی علیه السلام، گفتیم اندیشیدن و حسرت خوردن به گذشته‌ای که گذشته است و خیال‌بافی برای آینده‌ای که هنوز نیامده است، سودی ندارد. از این رو، انسان باید حال را دریابد؛ زیرا شادی، درک مناسب زمان حال است. متأسفانه ما عادت داریم به دیروز و فردا به صورت افراطی بنگریم یا حسرت و اندوه دیروز را بخوریم یا خود را در آرزوهای دست نیافتنی فردا غرق کنیم و بدین ترتیب، نشاط و آرامش را از خود سلب می‌کنیم. اگر به آینده‌نگری و دوراندیشی اهمیت داده شده، برای ساختن آینده است، نه برای از دست دادن امروز؛ زیرا آینده، مجموعه‌ای از امروزهاست. پس به دست آوردن آینده در صورتی است که امروز را به خوبی سپری کنیم. از این رو، اگر امروز را فدای آینده کنیم، در ساختن آینده نیز موفق نخواهیم بود؛ چون مهم‌ترین آفت آینده، از دست دادن اجزای آن یعنی امروز است. پس هر وقت توانستیم از امروز استفاده کنیم، به آینده نیز خواهیم رسید.

پیشوایان دین همواره بر این نکته مهم تأکید داشته‌اند. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «گذشته عمر تو رفته است و باقی مانده آن، محل تردید است. پس زمانی را که در آن به سر می‌بری، برای عمل، غنیمت شمار.» (۱) ایشان در جای دیگری می‌فرماید: «قلب را از اندوه گذشته آکنده مساز که تو را از آمادگی برای آینده باز می‌دارد.» (۲) در سخنی دیگر نیز فرموده است: «نگرانی‌های سال را بر نگرانی امروزت اضافه مکن؛ برای امروز مشکلات خودش کافی است.» (۳)

ص: ۱۳۱

---

۱- «ما مَضَى مَاتَ و ما سَيَأْتِيكَ فَأَيْنَ فَأَعْتَنِمَ الْفُرْصَةَ بَيْنَ الْعَدَمِينَ»، میزان الحکمه، ج ۸، ص ۴۰۳۶.

۲- شرح غررالحکم و دررالکلم، ج ۶، ص ۳۴۵، ح ۱۰۴۳۶.

۳- همان، ص ۳۲۹، ح ۱۰۳۹۶.

سعدیا دی رفت و فردا همچنان معلوم نیست

در میان این و آن فرصت شمار امروز را(۱)

ویکتور هوگو می گوید: «سراسر عمر ما تلاشی است پیوسته برای دست یافتن به کام یابی و سعادت، درحالی که شاید خوشبختی همین لحظه ای بود که به آن می اندیشیم.»(۲) هنگامی که به جای لذت بردن از هر لحظه زندگی، آن را صرف آماده شدن برای آینده می کنیم، در واقع، شادمانی خود را به تأخیر می اندازیم. بنابراین، توانایی خویش را برای تجربه کردن و لذت بردن از زمان حال از دست می دهیم.

در روایت های اسلامی، از «امروز» به عنوان غنیمت و فرصت یاد شده که در حقیقت همان چیزی است که کارشناسان امور تعلیم و تربیت و روان شناسان، در جهان امروز مطرح کرده اند.

## ۷. گسترش ارتباطات اجتماعی

۷. گسترش ارتباطات اجتماعی

یکی از عوامل مهم در گسترش شادی های پایدار، گسترش روابط و تعامل های اجتماعی انسان است. در علوم روان شناسی و جامعه شناسی و حتی ارتباطات، بارها این امر تأیید شده است که برون آمدن از دایره فردیت، انزوا و تک روی و شریک شدن با دیگران در برخی هدف ها و برنامه ها، به کاهش فشارهای روانی، فشارهای ناشی از سختی فعالیت و تلاش در مسیر هدف کمک بسیار زیادی می کند، بدین گونه که چون هدف را بیشتر قابل دست یابی می کند نوعی رضایت و اطمینان خاطر درونی فراهم می آورد. شکل گیری گروه ها، جمعیت ها، احزاب، انجمن ها یا در قالب امروزی تر آن،

ص: ۱۳۲

---

۱- دیوان سعدی.

۲- شرع و شادی، ص ۳۶.

NGO ها یا سازمان های مردم نهاد و عضویت افراد در این نوع تشکل ها، نوعی از این هم گرایی هاست که یکی از نتایج آن برای افراد و جامعه، گسترش شادی و نشاط است.

در اسلام، نمونه متکامل آن را در اجتماعات سیاسی، عبادی و در سفارش به مفاهیمی مانند جماعت، تجمع، دید و بازدید، عیادت، حج، تعاون، دستگیری و انفاق می توان مشاهده کرد که یکی از نتیجه های آن، برون آمدن فرد از حصار فردیت خویش، همراه شدن با جامعه و ایجاد روحیه تحرک و نشاط در جامعه است.

پرفسور رابرت یونتام، محقق و استاد دانشگاه هاروارد، در تحقیقی به این نتیجه رسید که یکی از موارد شاد بودن انسان، داشتن روابط اجتماعی و خانوادگی است. وی معتقد است هرچه فرد روابط اجتماعی بیشتری داشته باشد، از سلامت روحی و روانی برخوردار می شود و بر شادی وی افزوده خواهد شد.

به گفته این محقق، انسان به صورت ذاتی، موجودی اجتماعی خلق شده است که احساس درونی کمک به دیگران در او وجود دارد. بنابراین، با داشتن چنین روابطی، فرد احساس سبکی و شادی می کند. (۱)

## ۸. تلاش برای استحکام پایه های خانواده

۸. تلاش برای استحکام پایه های خانواده

خانواده به عنوان نخستین و مهم ترین نهاد اجتماعی و شکل دهنده جوامع انسانی، همواره کانون توجه روان شناسان و جامعه شناسان در همه مکتب های فکری بوده است. ایجاد انسجام در خانواده، استحکام عاطفی میان اعضای خانواده و فراهم کردن محیطی امن و مطمئن در خانواده، بیشترین تأثیر را در شاد و بانشاط بودن اعضای خانواده خواهد گذاشت.

ص: ۱۳۳



احساس تعلق، آرامش خاطر، دوست داشتن فرزندان و ایجاد فضایی که فرزندان بتوانند با پدر و مادر خود احساس امنیت و صمیمیت کنند و به همین نسبت پدر و مادر نیز در پرتو احترام و تکریم فرزندان با آنان همکاری و همدلی کنند، خود به خود در ایجاد و گسترش شادی و نشاط فردی و اجتماعی مؤثر خواهد بود. گذشته از آنکه چنین فضایی، خود بستر و زمینه ساز شادی های بعدی است که خانواده می تواند برای آن برنامه ریزی کند.

## ۹. تبسم و خنده

### ۹. تبسم و خنده

برجسته ترین نمود شادی، تبسم و لبخند است. این موضوع از نظر علمی نیز ثابت شده است. متخصصان می گویند: در یک قهقهه، شانسه ها، گلو، گردن و دیافراگم تکان می خورند، به طوری که عضلات بعضی افراد که عادت به خنده درست و حسابی ندارند، دچار گرفتگی می شود، قلب تندتر می زند، فشار خون بالا می رود و سطح اکسیژن خون افزایش می یابد، همچنان که تعداد دفعات تنفس بیشتر می شود. احتمالاً مهم تر از همه، اندورفین، درون مغزی، ترشح می شود که نه فقط در انسان احساس سرخوشی به وجود می آورد، بلکه از نظر بسیاری از پزشکان، یکی از بهترین داروهای طبیعی است. (۱)

«هر کس به صورت طبیعی و مکرر در روابط اجتماعی خود با دیگران، به کار کرد خنده و اهمیت آن در ایجاد شادی پی برده است. پیشوایان دین به خصوص پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خنده رو بودند. در روایتی آمده است: رسول خدا صلی الله علیه و آله هنگام سخن گفتن تبسم می کرد». (۲)

لبخند یک ژست اجتماعی نیست، زبان احساس است؛ نشانی است که اسرار قلبی را به افراد هدیه می دهد. نخستین پاداشی که یک نوزاد چند هفته

ص: ۱۳۴

۱- روزنامه ایران، ۸/۸/۱۳۷۹، ص ۱، به نقل از: مجله معارف اسلامی، ش ۶۰.

۲- مجله معارف اسلامی، ش ۶۰.

پس از تولد به پاس به دست آوردن اطمینان از محبت و عشق، نثار اطرافیان می کند، لبخند است. لبخند، سازوکاری امنیتی است که افراد به کمک آن می توانند سلامتی خود را حفظ و شادی را تجربه کنند. هنگامی که می خندیم، همه چیز به سود جسم و ذهن ماست. آندروفینی که در مغز تخلیه می شود، به ما احساس پرواز طبیعی می دهد و بازدهی سیستم تنفسی درست مانند زمانی است که به ورزش دو پرداخته ایم.

به عقیده دکتر هنری رابین اشتاین، خنده سبب کاهش میزان ضربان قلب می شود و اشتها را تحریک می کند. افزون بر این، به نظر می رسد خنده تعادل ظریف هورمونی بدن را بهبود می بخشد، سیستم بدن را از کلسترول زیاد و دیگر چربی های ناخواسته می پالاید، سبب انبساط عروق می شود و از بروز سکتته های قلبی و مغزی و همچنین بیماری های زخم معده و اثنی عشر پیش گیری می کند. هر زمان که بتوانیم بر مشکلی بخندیم، در واقع، خود را از نگرانی حاصل از آن مشکل پالوده ایم و در نتیجه، بر اثر این پالایش و روشنی، قادر خواهیم بود راه حل درست را بیابیم. (۱)

در زمان استرس \_ که قاتل شماره بزرگ انسان ها شناخته شده است \_ شکل های مختلف انبساط که بهترین نوع آن خنده است، به همگان سفارش می شود. خنده در مقایسه با عوامل دیگر انبساط مانند مراقبه تمرکز و ورزش، شیوه ای سریع تر، مطمئن تر و مؤثرتر برای تأمین انبساط جسمانی است.

صاحب نظران و روان شناسان مانند فروید، کانت و هربرت اسپنسر، خنده را وسیله ای برای تخلیه تنش اضافی هیجان ذهنی می دانند. آنها معتقدند خنده تعادل طبیعی را حفظ می کند و در طولانی شدن عمر بسیار مؤثر است.

ص: ۱۳۵

با مزاح و شوخی، خاطرات غم انگیز فراموش و طراوت و شادی جای گزین آن می شود. می توان بیشتر حوادث ناراحت کننده زندگی را با شوخی و بذله گویی به اموری خوشایند و تحمل پذیر تبدیل کرد. بر این اساس، اسلام شوخی و بذله گویی را به منظور به دست آوردن نشاط روحی تجویز کرده و آن را برای زدودن کسالت و ملالت البته در چارچوب نظم اخلاقی، مطلوب شمرده است.

از نظر اسلام، شوخی باید معقول و منطقی باشد، به گونه ای که از حد اعتدال خارج نشود. روایت هایی که شوخی را نهی کرده اند، ناظر به مواردی است که اصول اخلاقی در آن رعایت نشده باشد. امام علی علیه السلام می فرماید: «کسی که زیاد مزاح کند، شکوه و وقار او کم می شود.»<sup>(۱)</sup> شوخی، سخنی است که روح ها را شادمانه می کند و با نشاندن گل لبخند بر لب ها و انبساط در چهره ها به افراد شادابی می بخشد. از این رو، شوخ طبعی را می توان ساده ترین راه شادی بخش دانست. نخستین بهره شوخی، خنده است و خنده هرچند اندک، آرامش مطبوعی به روح انسان می بخشد که بیشتر با آرامش اعصاب و سبکی ذهن همراه است.

پژوهش های اخیر ثابت کرده است شوخی های سالم یکی از بهترین راه های مقابله با فشارهای زندگی است، به گونه ای که وقتی انسان می خندد، بر فعالیت سازنده قلب می افزایشد، امواج مغزی را نظم می بخشد، دریچه های تنفسی را اصلاح می کند و احساس درد را کاهش می دهد. شوخی و خنده ای که از انگیزه های سالم برمی خیزد، تراوش هورمون های مربوط به فشار روانی را کم

ص: ۱۳۶

می‌کند و توان سیستم ایمنی بدن را بالا می‌برد. از این رو، حتی در بیماری‌های سخت و مهلک، شوخ طبعی کمک می‌کند تا بیمار زندگی خود را با شادی و آرامش بیشتری سپری کند. بذله‌گویی، خندیدن و خندانیدن، راه‌های مثبتی برای ابراز هیجان‌های خوشایند هستند. از جمله فواید دیگر شوخی آن است که این نوع رفتار سبب گسترش ارتباطات جمعی افراد و پیوند و ارتباط با دیگران می‌شود و گاه با شوخی و انبساط حاصل از آن می‌توان از شعله‌ور شدن خشم افراد و پی آمدهای منفی حاصل از آن جلوگیری کرد. بسیار تجربه کرده‌ایم در یک فضای خشن و پرتنش، گفتار و رفتار خنده‌آور یک نفر سبب شده است فضا متفاوت شود و رفتارها و گفتارها دگرگون گردد. (۱)

## ۱۱. خودآرایی

### ۱۱. خودآرایی

انسان به صورت فطری از آراستگی، پاکیزگی و زیبایی ظاهری خشنود می‌شود. زیبایی و آراستگی ظاهر، ناخواسته توجه دیگران را به سوی انسان جلب و ارتباط صمیمانه‌ای را ایجاد می‌کند. حتی اگر این کارکرد مهم را نداشته باشد، سبب می‌شود دیگران به دلیل ظاهر از ما بیزار و فراری نباشند. علاقه به زیبایی، یکی از ابعاد فطری انسان است که به گفته روان‌شناسان، بُعدی از ابعاد روح انسان را تشکیل می‌دهد. قرآن همواره بر این واقعیت تأکید دارد که انسان، عاشق زیبایی‌هاست و این حس مهم‌ترین انگیزه در فعالیت و نشاط در زندگی است.

با مطالعه در زندگی معصومان علیهم السلام به امور دیگری برمی‌خوریم که سبب شادی و فرح انسان می‌شود، از جمله خضاب کردن، سرمه کشیدن و استفاده

ص: ۱۳۷

از عطر. این بزرگواران در معاشرت‌ها و ارتباط خود با مردم این امور را در اولویت قرار می‌دادند تا جایی که نظافت و رسیدگی به زیبایی ظاهر در عین سادگی از جمله ویژگی‌های برجسته پیشوایان دینی ما به شمار می‌آید.

## ۱۲. بوی خوش

۱۲. بوی خوش

یکی از عوامل نشاط آور، استفاده از بوی خوش است. انسان با استشمام بوی خوش، نیروی تازه‌ای می‌گیرد و به وجد می‌آید. عطر زدن، از سنت‌های پسندیده‌ای است که اسلام بر آن تأکید کرده است. امام جعفر صادق علیه السلام می‌فرماید: «رسول خدا صلی الله علیه و آله برای بوی خوش بیشتر از خوراکش خرج می‌کرد.»<sup>(۱)</sup> بوی خوش سبب ایجاد وجد و نشاط درونی انسان و همچنین کسایی می‌شود که با او در ارتباط و تعاملند. کمترین کارکرد استفاده از بوی خوش برای فرد آن است که نه تنها مانع ارتباطی در ارتباط فرد با دیگران را کمتر می‌کند، بلکه مطلوبیت نیز ایجاد می‌کند.

## ۱۳. پوشیدن لباس های نیکو

۱۳. پوشیدن لباس های نیکو

ظاهر انسان و نوع پوشش او می‌تواند عاملی برای ایجاد رضایت درونی و به تبع آن، شادی و شادکامی باشد. اینکه انسان به ویژه در جوانی از ظاهر خود احساس رضایت کند، نوعی اعتماد به نفس و احساس پذیرفته شدن به وسیله دیگران به او دست می‌دهد که این امر سبب می‌شود در روابط خود با دیگران، موفق‌تر و شاداب‌تر باشد. شادی و سرور نوعی احساس رضایت مندی و خشنودی است که به وسیله یکی از حواس ادراک می‌شود. از جمله زیبایی‌هایی که با حس بینایی انسان درک و سبب نشاط انسان می‌شود،

ص: ۱۳۸

---

۱- وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۴۴۳.

آن است که فرد لباسی زیبا و آراسته به تن داشته باشد. امام جعفر صادق علیه السلام در این باره فرمود: «الْبَسْ وَ تَجَمَّلْ فَإِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ، يُحِبُّ الْجَمَالَ وَلَيْكُنْ مِنْ حَلَالٍ؛ لباس خوب اختیار و خود را زیبا کن؛ که خدا زیباست و زیبایی را دوست دارد و لباس زیبا باید از راه حلال تهیه شده باشد.» (۱)

امروزه، این نظریه روان‌شناسان به اثبات رسیده است که رنگ‌ها می‌توانند بیانگر خلق و خو و احساسات و حالات درونی انسان باشند. (۲) بر این اساس، برای هر رنگی، ویژگی و خواصی بیان شده است. بی‌تردید، رنگ روشن مانند سفید یا سبز، شادی آور است. از این رو، پزشکان و جراحان در اتاق‌های عمل، از این رنگ استفاده می‌کنند تا امید به زندگی را در دل بیماران خود ایجاد کنند. معمولاً در جشن‌ها و عروسی‌ها از لباس سفید استفاده می‌کنند که پیام آور شادی، نشاط، عشق و محبت است. اسلام به پوشیدن لباس‌های روشن به ویژه سفید توجه زیادی دارد. امام محمدباقر علیه السلام می‌فرماید: «هیچ لباسی بهتر از لباس سفید نیست.» (۳) از سوی دیگر، استفاده از لباس سیاه که غم‌انگیز است، مکروه اعلام شده است. امام علی علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «لباس سیاه نپوشید که لباس فرعون است.» (۴)

## ۱۴. ورزش

### ۱۴. ورزش

ورزش، یکی از شاخص‌های زندگی است که متأسفانه به دلایل بسیار، از جایگاه آن کاسته شده است. افزون بر آثار بهداشتی و درمانی ورزش، فواید و آثار روحی و روانی بسیار مهمی برای آن بیان شده است. ورزش قادر است از انسان

ص: ۱۳۹

۱- بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۱۲۵.

۲- نک: خسرو امیر حسینی، مهارت‌های شاد زیستن، ص ۱۷۹، به نقل از: مجله معارف اسلامی، ش ۶۰.

۳- بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۳۱۳.

۴- همان، ج ۸۰، ص ۲۳۰.

منفعل و بی‌تحرك، انسانی فعال و بانشاط بسازد. ورزش می‌تواند افزون بر تقویت جسم سبب پرورش و نرمش ذهن و روان انسان شود و او را برای فعالیت‌های فکری و روحی بیشتر و سخت‌تر آماده سازد. به عبارتی، تحرك جسمی و فکری در زندگی ماشینی امروز، در تعادل روحی انسان بسیار مؤثر است. به تجربه ثابت شده است پس از انجام حرکت‌های ورزشی، سرخوشی و طراوتی به آدمی دست می‌دهد که شاید تا پایان روز اثرش باقی باشد، ضمن اینکه بر رفتارهای تحصیلی و شغلی نیز اثر می‌گذارد.

## ۱۵. تغذیه مناسب

### ۱۵. تغذیه مناسب

پژوهش‌ها نشان داده‌اند وجود برخی کالری‌ها و مواد غذایی در رژیم روزانه غذایی فرد سبب ایجاد واکنش‌های جسمی و حتی روحی خاص می‌شود و هرچه این مواد منطبق با نیاز بدن تأمین شود، رضایت، فعالیت و تحرك روحی و جسمی فرد، بیشتر و بهتر خواهد بود. برخی صاحب‌نظران تغذیه می‌گویند صبحانه مناسبی که حاوی مختصری مواد قندی است، سهم بسزایی در شادی روزانه دارد. همچنین برخی پروتئین‌های موجود در گوشت و سبوس غلات و ویتامین‌ها، نقش مؤثری در شادی بخشی و پیش‌گیری از افسردگی دارد. نقش سبزیجات و میوه‌ها به ویژه سیب، پرتقال، زیتون و شیر، در افزایش نشاط، انکارناپذیر است. (۱)

تغذیه سالم بر فعالیت ضمیر ناخودآگاه اثر می‌گذارد و توانایی فرد برای انجام امور واگذار شده به او را افزایش می‌دهد و به این ترتیب، شادی و نشاط او را بالا می‌برد.

ص: ۱۴۰

سیر و سفر و تغییر محیط و جابه جایی، زندگی را از یکنواختی ملال آور خارج می کند و نشاط و شادکامی را به ارمغان می آورد. در شعری که به امام علی علیه السلام نسبت داده شده، آمده است:

برای رسیدن به ترقی و تعالی، از وطن های خود دور شوید و مسافرت کنید که در سفر پنج فایده است: تفریح و انبساط روح؛ تحصیل درآمد و تأمین معاش؛ فراگرفتن علم و تجربه؛ یادگیری آداب زندگی و آشنایی با افراد فاضل. (۱)

امام جعفر صادق علیه السلام نیز در این باره می فرماید: «انسان خردمند برای کسب خوشی های حلال مسافرت می کند.» ایشان در جایی دیگر فرموده است: «سَافِرُوا تَصَحُّوا، سَافِرُوا تَغْنَمُوا». (۲) مسافرت کنید تا از جسمی صحیح و روحی سالم برخوردار شوید؛ مسافرت کنید تا از آثار پرفایده حیات بهره مند شوید.

بنابراین، از دیدگاه پیشوایان دین و رهبران مذهب، سفر، یکی از عوامل گشایش روح و برطرف شدن ملال ها و افسردگی هاست.

## ۱۷. رویکرد به امور احساسی و عاطفی

### ۱۷. رویکرد به امور احساسی و عاطفی

از جمله مسائلی که می تواند به یکنواختی، کسالت و بی نشاطی در زندگی انسان دامن بزند، آن است که همه امور را از دریچه محاسبه گر عقل برانداز کند و یک سره با نگاهی عقلانی و فلسفی به حیات، دنیا، اطرافیان و زندگی خود بنگرد. اگر این نگاه بر زندگی انسان چیره شود، سبب خواهد شد فرد نتواند احساسات و عواطف خود را که جنبه مهمی از زندگی او هستند،

ص: ۱۴۱

۱- حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۱۹۱.

۲- بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۶۷.



شکوفای آنها را ارضا کند، در حالی که احساسات و عواطف و بروز آنها در زندگی، خود، مایه شادی، نشاط و خشنودی قلبی و درونی انسان می‌شود. یکی از مهم‌ترین موارد بروز احساسات و عواطف، شعر و سخنان ادیبانه است. شعر و شادی، هر دو، منشأ درونی دارند و میان آنها رابطه مستقیمی برقرار است. از این رو، هرگاه انسان بخواهد احساسات و عواطف خود را بروز دهد، از شعر استفاده می‌کند.

## ۱۸. اعتماد به نفس

۱۸. اعتماد به نفس

یکی از اسباب شادی، اطمینان به خود و تجربه آن در عمل است. اطمینان به نفس سبب می‌شود فرد از خود رضایت کامل داشته باشد و خود را با همین توانایی‌ها و محدودیت‌ها به رسمیت بشناسد. گذشته از این، اعتماد به نفس سبب می‌شود انسان بتواند بر غم‌ها، سختی‌ها و گرفتاری‌ها پیروز شود و این مسائل، بر زندگی، فعالیت‌ها و هدف‌های او کمتر اثر بگذارد. افرادی که از اعتماد و اطمینان به نفس کاملی برخوردارند، در ایجاد و استمرار موقعیت‌ها و فرصت‌های شادی و نشاط و حتی استفاده از این فرصت‌ها موفق‌ترند. خانم الیزابت هارلوک، روان‌شناس معاصر، «سه میم» را عوامل اصلی شادی می‌داند: محبوبیت؛ مقبولیت؛ موفقیت (۱) و این «سه» وقتی حاصل می‌شود که انسان به خود اعتماد داشته باشد.

## ۱۹. تفریح‌های سالم

۱۹. تفریح‌های سالم

تفریح و تنوع و گشت و گذار در طبیعت و بوستان‌ها، از عوامل نشاط آور و شادی بخش است. امامان معصوم علیهم السلام ضمن توجه به تفریح‌ها و لذت‌های

ص: ۱۴۲

---

۱- محمدعلی سلطانی، «شادی پیشوایان»، حدیث زندگی، پیش شماره ۲، بهار ۱۳۷۹، ص ۳۳.

حلال، به اثربخشی این لحظه‌ها برای پرداختن به ابعاد دیگر زندگی توجه کرده‌اند. امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

کوشش کنید اوقات روز شما چهار ساعت باشد: ساعتی برای عبادت و خلوت با خدا، ساعتی برای تأمین معاش، ساعتی برای معاشرت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب‌هایتان واقف می‌سازند و در باطن به شما خلوص و صفا دارند و ساعتی را هم به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از مسرت و شادی ساعات تفریح، نیروی انجام وظایف وقت‌های دیگر را تأمین کنید. (۱)

«دانشمندان علوم انسانی، شادی آفرینی فعالیت‌های اوقات فراغت را با استفاده از دو تئوری توضیح می‌دهند. تئوری اول مربوط به انتخاب‌گر بودن انسان است. از آنجا که فعالیت‌های اوقات فراغت فعالیت‌هایی هستند که فرد با توجه به علاقه خود و با آزادی عمل در مورد آنها تصمیم‌گیری می‌کند، این گونه فعالیت‌ها حتی وقتی که فرد را از نظر جسمانی آزار می‌دهد (مثل ورزش) موجب شادی او می‌شوند.

تئوری دیگری که نشاط‌انگیزی فعالیت‌های تفریحی و اوقات فراغت را تبیین می‌کند، تئوری انگیزش اجتماعی (social metivation) است؛ زیرا همه فعالیت‌های اوقات فراغت با وجود تنوع و تفاوت‌هایی که با هم دارند، به نحوی نیازهای اجتماعی را برآورده می‌سازند.

زاگرم (۱۹۷۹) معتقد است فعالیت‌های اوقات فراغت دو دسته‌اند: دسته اول، فعالیت‌هایی هستند که در عین آرامش و بدون تحریک جسمانی انجام می‌گیرند و سطح برانگیختگی و نشاط‌انگیزی آنها کمتر است و دسته دوم،

ص: ۱۴۳

---

۱- بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۳۲۱، به نقل از: مریم شمس، «جایگاه شادی و تفریح در متون اسلامی»، بازبینی ۲۵/۴/۱۳۸۸، سایت باشگاه اندیشه، <http://bashgah.net>.

فعالیت‌هایی هستند که ضمن فعال‌سازی جسم، با افزایش شور و هیجان همراه هستند و سطح برانگیختگی و نشاط آفرینی آنها بیشتر است»<sup>(۱)</sup>.

## ۲۰. نشست‌های دوستانه

۲۰. نشست‌های دوستانه

از اموری که در انبساط روح و روان، آرامش و نشاط و شادی انسان بسی مؤثر است، داشتن دوستان نیک و باصفا و برقراری نشست‌های دوستانه و گفت‌وگوهای صمیمانه است. دوست خوب، تأمین‌کننده خلأهای عاطفی انسان و در مواردی، جانشین برادر انسان است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «رُبَّ اخٍ لَمْ تَلِدْهُ اُمُّكَ؛ ای بسا برادری که مادر تو او را نزاییده است»<sup>(۲)</sup>.

در واقع، اگر غذا نیازهای جسمی ما را تأمین می‌کند، دوست و رفیق، خوب، آرامش روحی ما را تأمین می‌کند. اگر دوستی بر پایه مهر و وفا و یک‌رنگی و صفا، برخاسته از ایمان و نیز اعتقادی واحد باشد، سبب آرامش جان انسان و نشاط روحی اوست.

به وسیله شادابی و نشاطی که از نشست‌های دوستانه و جمع دوستان حاصل می‌شود، انسان می‌تواند بر مشکلات و سختی‌های زندگی دنیایی پیروز شود. چنان که پیش از این نیز اشاره کردیم، امام رضا علیه السلام سفارش کرده است: «ساعتی از ساعات روزتان را برای معاشرت با برادران باصفا و رفیقان باوفا قرار دهید»<sup>(۳)</sup>.

هیچ شادی نیست اندر این جهان

برتر از دیدار روی دوستان

هیچ تلخی نیست بر دل تلخ‌تر

از فراق دوستان پرهز

ص: ۱۴۴

---

۱- «شادمانی و عوامل مؤثر بر آن»، مجله تازه‌های علوم شناختی، ص ۵۴.

۲- شرح غررالحکم و دررالکلم، ج ۴، ص ۷۶، ح ۵۳۵۱.

۳- بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۳۲۱.

## ۲۱. کار و فعالیت

### ۲۱. کار و فعالیت

از دیگر عوامل شادی آور و نشاط‌بخش، تلاش و کار است. انسان اهل حرفه و کار، از چند جهت آرام و شادمان است: یکی اینکه زندگی‌اش را خودش تأمین می‌کند و زیر بار منت دیگران نیست تا همواره در فشار روحی و رنجوری روان قرار گیرد، از سوی دیگر، مفید و مؤثر بودن، احساسی است که در انسان نوعی رضایتمندی معنوی و پایدار ایجاد می‌کند. افزون بر این، کار به دلیل آنکه نیاز به تحرک جسمی و فعالیت بدنی دارد، انسان را از نخوت، تبلی، بی‌حالی، افسردگی و غم نجات می‌دهد و عامل بهداشت روانی و سلامتی وجود انسان است.

## ۲۲. کمک به هم‌کیشان و هم‌نوعان

### ۲۲. کمک به هم‌کیشان و هم‌نوعان

در بسیاری از ما، جدای از دین و آیین خویش، این احساس فطری و ذاتی نهفته است که پس از برآورده کردن نیاز هم‌نوعان و هم‌کیشان خود، حالتی از رضایت مطلق درونی و پایدار، وجودمان را فرا می‌گیرد. این احساس شادمانی و نشاط چیزی نیست که با تکرار این عمل از بین برود، بلکه چه بسا فرد با تکرار این کمک و همراهی، به هم‌افزایی مثبت و پیوسته برسد و برخی کمالات دیگر را نیز به دست آورد.

## ۲۳. بخشش دیگران و گذشتن از خطای آنها

### ۲۳. بخشش دیگران و گذشتن از خطای آنها

ضرب‌المثل فارسی می‌گوید: «لذتی که در عفو است، در انتقام نیست.» توصیف این حالت برای کسی که آن را تجربه و درک نکرده است، کار مشکلی است. با این حال، به جرئت می‌توان گفت همه ما نمونه‌هایی از آن را در روابط خانوادگی و اجتماعی خود گرچه از نوع خفیف و ساده

آن، تجربه کرده ایم. گذشت در جایی که انسان بر انتقام، قصاص و تنبیه طرف خطاکار تواناست و البته حق اوست، چنان احساس شادمانی و نشاط وصف ناشدنی و عجیبی پدید می آورد که حاضر است از همه رنج ها، دردها و سختی هایی که از فرد دیده است، چشم بپوشد و از او بگذرد. این احساس درونی منشأ ذاتی و فطری دارد و منطبق بر روح رحمانی، صلح جو و خیرخواه انسان است؛ زیرا اگر منشأ غریزی و حیوانی داشت، همواره انتقام را برمی گزید و مانع از گذشت و بخشش او می شد. فعال شدن این روح رحمانی و پاسخ گویی عملی به این فطرت خیرخواه عاطفی، شادی و نشاطی بزرگ در انسان پدید می آورد که گاه تا پایان عمر همراه اوست و از تکرار آن، لذتی معنوی می برد. چه بسا این خصلت کمالات دیگری را نیز با خود به همراه آورد که جای پرداختن به آن اینجا نیست.

## ۲۴. سلامت جسمانی

### ۲۴. سلامت جسمانی

قدر عافیت را کسانی می دانند که از آن بهرمنند نباشند. تصور یک نقص جسمانی یا یک بیماری می تواند انسان را نسبت به نعمت سلامت جسمانی خود شکرگزار کند. سلامت جسمانی، منشأ و سبب بسیاری از شادی ها و نشاط هایی است که بر هر امر شادی آور دیگر مترتب است. اگر انسان از موهبت سلامت جسمانی، بی بهره نباشد، نمی تواند برای هیچ یک از شادی های دیگر خود برنامه ریزی کند یا در صورت به دست آوردن، از آن لذت ببرد. نعمت سلامتی را پیش نیاز هر شادی و نشاط روحی و جسمانی می توان دانست. از این رو، باید قدر این موهبت را خوب دانست و در حفظ آن، همه مراقبت ها و باید و نبایدها را به کار بست.

«سلامت و شادمانی با یکدیگر ارتباط دارند. برخی از تحقیقات، از جمله مطالعات علی پور، نوربالا، اژه ای و مطیعیان (۱۳۷۹)، بیانگر این نکته هستند که شادی دستگاه ایمنی را تقویت می کند و تقویت دستگاه ایمنی بدن، سلامت فرد را بهبود می بخشد. برخی دیگر از صاحب نظران از جمله مایرز (۱۹۹۲) [نیز] معتقدند که وجود سلامت، شرط اول شادمانی است» (۱).

## ۲۵. فروتنی

۲۵. فروتنی

تکبر و غرور همواره از یک روح ناآرام، زیاده‌خواه و خیال پرداز سرچشمه می گیرد و چون اندازه ای برای توقف و اشباع ندارد، می تواند انسان را یک عمر در اندوه و نگرانی نگه دارد و پیوسته حسرت احترام، تکریم و نکوداشت به وسیله دیگران را با خود داشته باشد. از این رو، تواضع و فروتنی می تواند زمینه های آرامش و لذت بردن از یک زندگی را برای فرد فراهم کند. البته تواضعی که بر اساس معیارهای عقلی و متعادل شکل گرفته است و بر رفعت جایگاه و پایگاه اجتماعی فرد بیفزاید، نه فروتنی و تواضع برخاسته از ناتوانی و ضعف.

## ۲۶. نظم و انضباط فردی

۲۶. نظم و انضباط فردی

از جمله پدیده هایی که انسان را به مراحل از شادی و نشاط عمیق و پایدار رهنمون می سازد و به سان ابزاری برای استفاده از دیگر شادی ها به کمک انسان می آید، برنامه ریزی و نظم در زندگی است. شاید کسانی بتوانند این مسئله را به صورت واقعی تجربه کنند که پریشانی و نگرانی ناشی از بی برنامه‌گی و بی نظمی را در زندگی خود تجربه کرده اند. اگر به زندگی

ص: ۱۴۷

انسان های بی نظم در زمینه اقتصادی بنگرید، می توانید عمق نگرانی، تشویش و ناامنی ذهنی و روانی آنها را درک کنید. بر این اساس، می توان آسایش و آرامش پدید آمده در سایه نظم و برنامه ریزی و آینده نگری را یک عامل شادی آفرین و نشاط افزا دانست.

## ۲۷. درک لحظه های بانشاط

۲۷. درک لحظه های بانشاط

شادی برخاسته از درک لحظه های بانشاط بهاری یا صبحگاهی، در هیچ یک از زمان های دیگر سال یا روز، تکرارشدنی نیست. بهار به دلیل رویش دوباره طبیعت و دمیدن روح زندگی در کالبد طبیعت و صبح به دلیل طراوت، شادابی و تازه بودن همه چیز و بازآفرینی دوباره انرژی طبیعت، خصیصه شادی آفرین و نشاط افزا دارد. درک ساعت های صبحگاهی سبب انتقال این شادی و نشاط به روح و روان و حتی جسم انسان می شود و استمرار این شادی در فصل بهار یا در طول روز می تواند در همه سال یا تا ساعت های پایانی روز همراه انسان باشد و از نظر روحی، او را در برخورد با دیگران و حتی پدیده های منفی کمک کند تا بتواند بر مشکلات و سختی ها پیروز شود و حتی دیگران را نیز از این انرژی مثبت بهره مند سازد. به همین دلیل، در تعالیم انسان ساز اسلامی و شاید در بسیاری از ادیان الهی بر سحرخیزی و درک صفا و طراوت صبحگاهی تأکید و به آن تشویق شده است. بی جهت نیست که روان شناسان، بهترین ساعت های آموزش و ادراک را که فرد آمادگی ذهنی و روحی بالایی دارد، هنگام صبح می دانند.

## ۲۸. دوری از موقعیت ها و شرایط اندوهافزا

۲۸. دوری از موقعیت ها و شرایط اندوهافزا

یکی از عواملی که می تواند در ایجاد و استمرار شادی ها مؤثر باشد، قرار گرفتن در موقعیت های اندوه آفرین و غم افزاست. چه بسا شرایطی برای

ص: ۱۴۸

انسان‌ها پیش می‌آید که افراد دچار غم‌ها و غصه‌هایی می‌شوند که هیچ دلیل شرعی، عقلی و حتی عرفی برای آنها نمی‌توان یافت؛ غم‌هایی که منشأ و غایتی دنیایی دارد و برای انسان هیچ سودی هم ندارد. برای اینکه شادی‌های انسان و روحیه او تحت تأثیر این مسائل قرار نگیرد، بهترین راه، پیش‌گیری از ورود به این موقعیت‌ها و شرایط است.

## ۲۹. دم‌ساز شدن با افراد شاد و خوش‌بین

۲۹. دم‌ساز شدن با افراد شاد و خوش‌بین

انتخاب دوستان، هم‌نشینان و همراهان شاد و بانشاط، یکی دیگر از عواملی است که به انسان کمک می‌کند اوقات و فرصت‌های شاد و بانشاط بیشتری را تجربه کند. انسان‌های شاد، با انرژی مثبتی که به اطرافیان خود می‌بخشند، قادرند شادی خود را نیز به آنها منتقل کنند. از این رو، همراهی و دوستی با آنها می‌تواند غم‌ها را هرچند به صورت موقت از انسان دور سازد. هم‌نشینی با انسان‌های خوش‌بین و آنان که همواره جنبه‌های خوب زندگی را می‌بینند، به انسان کمک می‌کند تا آدمی تنها غم‌ها و غصه‌ها را نبیند و در کنار سختی‌های زندگی، امکانات و شادی‌ها و چگونگی برخورداری از آنها را نیز مشاهده کند.

## ۳۰. روی آوردن به فعالیت‌های گروهی

۳۰. روی آوردن به فعالیت‌های گروهی

یکی از مواردی که برای ایجاد و استمرار شادی، مفید و گاه بی‌بدیل است، شرکت جستن در فعالیت‌ها و کارهای گروهی است. این نوع از فعالیت‌ها سبب می‌شود سختی کار میان اعضا تقسیم گردد. و سختی و مشکلات در پرتو کنار هم بودن اعضا، کم یا قابل تحمل گردد و البته شادی‌ها و منافع کار نیز میان اعضا تقسیم می‌شود و هم‌افزایی مثبت میان آنها صورت می‌گیرد. اگر این فعالیت یا کار در حوزه امور معنوی و اخروی باشد، رضایت و



احساس سبک باری حاصل از آن، خود، بزرگ‌ترین شادی و نشاط را برای انسان به ارمغان می‌آورد.

در واقع، هنگامی که نیازهای انسان به گونه‌ای درست پاسخ داده شود، وی در راه رضایت و شادی گام برمی‌دارد و برعکس، اگر برای ارضای نیازهایش به موانعی برخورد کند، به انواع عقده‌های روانی دچار می‌شود. البته نکته مهم در این موضوع آن است که ارضای نیازها به هر طریقی، انسان را شاد و راضی نمی‌کند، بلکه تأمین نیازها در تعامل با ویژگی انتخاب‌گری انسان، تعیین‌کننده شادی اوست.

دکتر ریچارد لیارد، در کتاب معروف و پژوهشی خود به نام شادی که در سال ۲۰۰۴ م. منتشر شده است، با تأکید بر هفت عامل شادی آفرین؛ آنها را به ترتیب اهمیت این‌گونه بیان می‌کند: «ارتباطات خانوادگی، وضع اقتصادی، شغل، اجتماع و دوستان، وضع سلامتی، آزادی شخصی و ارزش‌های شخصی».

به گفته او، کیفیت روابط ما با دیگران بیش از همه چیز بر شادی مان اثر می‌گذارد. لیارد در کتابش، پژوهش‌های دیگری را به عنوان شاهد می‌آورد تا تأکید کند ثروت تنها زمانی سبب شادی افراد می‌شود که او را از مرحله فقر درآورد و سبب آسانی امرار معاش شود، ولی پس از این مرحله، افزایش ثروت در بالا بردن میزان شادی نقش چشم‌گیری ندارد.

دکتر لیارد با آمار و ارقام نشان می‌دهد که اگرچه در پنجاه سال اخیر، کشورهای غربی به ویژه آمریکا و انگلیس، ثروتمندتر و ملت‌های آنها از خوراک و لباس بیشتر، خانه و ماشین بزرگ‌تر و امکانات و بهداشت بهتر برخوردار شده‌اند، ولی بر شادی آنها افزوده نشده است. (۱)

ص: ۱۵۰

---

۱ - ۱ برگرفته از: سایت روزنامه همشهری: <http://www.hamshahrionline.ir/News/?id=۵۴۶۲۸>، بازبینی:

.۱۲/۸/۱۳۸۸

این فصل را با این حدیث شریف از امام جعفر صادق علیه السلام به پایان می بریم:

ده چیز باعث نشاط و شادابی در انسان است: پیاده روی، سوارکاری، شنا، نگاه کردن به طبیعت سرسبز، خوردن و آشامیدن، نگاه به صورت زیبا، انجام تکالیف زناشویی، مسواک زدن، گفت و گو با مردمان. (۱)

## ۳۱. وضعیت اقتصادی

### ۳۱. وضعیت اقتصادی

برخی می کوشند وضعیت اقتصادی بهتر را تنها عامل شادی و شادکامی بدانند و برخی نیز درصددند به صورت کامل، منکر آن شوند، ولی واقعیت آن است نه می توان پول، ثروت و برخورداری مالی را تنها عامل خشنودی، شادکامی و شادی دانست و نه نقش آن را می توان به کلی منکر شد.

دایز بسوف لوکاس و اسمیت (۱۹۹۹) چنین گزارش می کنند که مردم کشورهای ثروتمند از کشورهای فقیر، شادترند، اما مایزر (۲۰۰۰) چنین بیان می کند که بین سطح درآمد و شادی در میان مردم امریکا، کانادا و اروپا هم بستگی ضعیفی وجود دارد.

آرجیل (۱۹۹۹) معتقد است بین درآمد و شادمانی ارتباط مثبت وجود دارد، اما پژوهش های وی نشان داده است که این ارتباط در بین اقشار کم درآمد، بیشتر است؛ یعنی درآمد تا اندازه ای که نیازهای مادی افراد را برطرف می سازد، بر شادمانی تأثیر دارد، ولی درآمد بیشتر از حد مورد نیاز شادمانی را افزایش نمی دهد. (۲)

وقتی به سخن و سیره بزرگان دین مراجعه می کنیم، درمی یابیم که پول و دارایی و مکتب، تنها عامل شادمانی و شادکامی معرفی نمی شود، بلکه بهره مندی از آنها در حد ضرورت و بی نیازی است که می تواند برای انسان، سعادت آفرین باشد.

ص: ۱۵۱

۱- وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۱، ح ۲۴.

۲- «شادمانی و عوامل مؤثر بر آن»، مجله تازه های علوم شناختی، ص ۵۵.

«مایکل فوردیس، روان‌شناس امریکایی برای افزایش شادی، برنامه‌ای تهیه کرده که شامل چند تکنیک است. این برنامه که وی آن را برنامه چهارده عنصری نامیده است، به شرح زیر است:

خود را مشغول نگه دارید و فعال تر باشید؛

وقت بیشتری را به روابط اجتماعی اختصاص دهید؛

در کارهای بامعنا، بارور باشید؛

امور زندگی‌تان را به نحو بهتری طرح‌ریزی و سازمان‌دهی کنید؛

از نگرانی دست بردارید؛

سطح انتظارات و آرزوهایتان را پایین آورید؛

تفکر مثبت و خوش‌بینانه را در خود پرورانید؛

در زمان حال زندگی کنید؛

سعی کنید شخصیت سالم‌تری داشته باشید؛

شخصیتی اجتماعی و برون‌گرا داشته باشید؛

خودتان باشید؛

احساسات و مسائل منفی را از بین ببرید؛

روابط نزدیک، نخستین منبع شادی است؛

شادی را در درجه نخست اولویت قرار دهید.

در یک بررسی، ۸۹ درصد از شرکت‌کنندگان گفتند که این برنامه به آنها کمک کرده است تا خلق غمگین خود را متوقف سازند، با آن مقابله نمایند یا آن را به تأخیر بیندازند. ۸۰ درصد نشان دادند که این برنامه، سطح شادی‌شان را افزایش داده است و ۳۶ درصد مدعی بودند که افزایش شادی آنها خیلی زیاد بوده است» (۱).

ص: ۱۵۲

### اشاره

فصل پنجم: آسیب شناسی شادی و نشاط

شادی نیز مانند دیگر جنبه زندگی انسانی دارای آسیب هایی است که اگر این آسیب ها به درستی شناسایی و راه های مقابله با آن بازشناسی نشود، می تواند پی آمدهای گاه جبران ناپذیری را داشته باشد. در این موضوع، دو نوع آسیب را می توان رصد کرد: اول آن دسته از آسیب ها که ناشی از نبود شادی های فردی و اجتماعی است و دوم آسیب هایی که بر شادی و نشاط بی ضابطه در جامعه مترتب است. در بخش اول لازم است به مهم ترین این آسیب ها که ممکن است ناشی از نبود شادی و نشاط در بین افراد جامعه باشد، اشاره کرد و سپس آسیب های نوع دوم را برمی شماریم.

### ۱. آسیب های ناشی از نبود شادی های فردی و اجتماعی

#### اشاره

۱. آسیب های ناشی از نبود شادی های فردی و اجتماعی

در یک قضاوت کلی باید بگوییم از دست دادن همه مزایا، دستاوردها و ثمرات شادی و نشاط چه در حوزه فرد و چه در حوزه اجتماع، بزرگ ترین آسیبی است که از ناحیه غفلت در شادی و نشاط متوجه افراد یا جامعه می شود. اگر بخواهیم این آسیب ها را برشماریم، فهرست مفصلی را باید فراهم کنیم، اما در این مختصر مهم ترین آنها بیان می شود.

#### الف) آسیب های فردی

#### اشاره

ص: ۱۵۳

الف) آسیب‌های فردی

زیر فصل‌ها

یک \_ ناامیدی

دو \_ پریشانی و ناآرامی

سه \_ اختلال در تفکر و اندیشه

چهار \_ ناکامی در ارتباطات بین فردی

پنج \_ ناکامی در تغییر و تأثیر بر محیط

شش \_ بیماری‌های روحی و جسمی

### **یک \_ ناامیدی**

یک \_ ناامیدی

با گذشت زمان، غم و اندوه بخشی از شخصیت ثابت فرد بی‌نشاط را تشکیل می‌دهد، به گونه‌ای که او قادر نیست پدیده‌ها و وجوه مثبت زندگی را ببیند. به همین دلیل، ناامیدی نسبت به آینده در او موج می‌زند و سبب می‌شود سایه سنگین این ناامیدی بر همه شئون زندگی او سایه افکند. این حالت نه تنها موفقیت و پیشرفت را از او سلب می‌کند، بلکه جریان معمول زندگی او را نیز با موانع و مشکلات نامتعارف روبه‌رو می‌سازد؛ مشکلاتی که خود قادر به حل آنها نیست.

### **دو \_ پریشانی و ناآرامی**

دو \_ پریشانی و ناآرامی

از جمله مزیت‌های شادی و نشاط در حوزه فردی، ایجاد آرامش و سکون است. اگر کسی نتواند برای خود زندگی شاد و بانشاطی رقم زند و بر غم‌ها و رنج‌های روحی خود پیروز آید، از آرامش و انبساط خاطر محروم خواهد بود و به جای آن، پریشانی‌ها، نگرانی‌ها و ناآرامی‌های روحی بر او چیره خواهد شد. در این صورت، حیات مادی او که می‌تواند کانونی برای کسب کمالات معنوی و مادی باشد و بستری برای رشد و پیشرفت و تعالی او شود، به کانون نگرانی‌ها و فشارهای روانی تبدیل خواهد شد.

«سالوی، راتمن، رتولر، دولر و استوارد (۲۰۰۱) نیز معتقدند که عواطف مثبت به ویژه شادی، فعالیت‌های قلبی \_ عروقی و سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد.

وینهون (۱۹۹۸) نیز ارتباط شادمانی با سلامت را چنین بیان می کند که اولاً فقدان شادمانی استرس زا است و استرس می تواند بیماری های خطرناکی تولید کند. ثانیاً فرد شادمان در صورت مواجهه با یک بیماری سخت، بهتر می تواند از

ص: ۱۵۴

پس آن برآید. ثالثاً شادمانی برای رشد روانی فرد، لازم و مفید است؛ زیرا شادمانی به شخص کمک می کند که با فشارهای روحی مقابله کند» (۱).

### سه \_ اختلال در تفکر و اندیشه

سه \_ اختلال در تفکر و اندیشه

از جمله دستاوردهایی که برای شادی و نشاط برمی شمارند، آن است که شادی و نشاط به فرآیند تفکر معمولی و تفکر خلاق انسان کمک شایانی می کند. شادی و نشاط سبب می شود ذهن انسان با قدرت انتقال بیشتر و خلاقانه تر به حل مسئله پردازد. بنابراین، بهترین زمان ادراک را زمانهایی دانسته اند که در آن، شادابی و نشاط روحی انسان بیشتر است؛ ساعت های اولیه صبح، فصل بهار و امثال آن.

در نتیجه، کسی که از شادی و نشاط بهره ای ندارد، نمی تواند از این موهبت نیز بهره مند شود. به عبارتی، اگر غم ها و غصه ها بر او چیره شوند، فرآیند معمولی تفکر او نیز با آسیب های جدی روبه رو می شود و در برخورد با مسائل جاری زندگی از گزینش بهترین راه حل ها درمی ماند.

### چهار \_ ناکامی در ارتباطات بین فردی

چهار \_ ناکامی در ارتباطات بین فردی

ارتباطات بین فردی انسان، در اثر عواملی، تقویت یا تضعیف می شود. از جمله ویژگی هایی که سبب می شود ارتباطات بین فردی انسان گسترش یا تعمیق یابد شادابی و نشاط روحی است. به صورت معمول، افراد شاد دارای قدرت جذب بیشتری هستند و در ارتباطات بین فردی خود موفق ترند و از این رهگذر به توفیق بیشتری دست می یابند. حال اگر فرد این ویژگی مهم را نداشته باشد، بسیار روشن است که روابط فردی و جمعی او با ناکامی روبه رو خواهد شد.

ص: ۱۵۵

آقای منصور بهرامی، روان شناس و عضو انجمن بین المللی رفتار متقابل، چنین اعتقاد دارد که شادی، زبان بسیار نافذ و عالم گیر است. در تحلیل رفتار، می توانیم سه نوع ارتباط برقرار کنیم:

۱. ارتباط کلامی (شامل کلام و نوشتار)؛

۲. ارتباط رفتاری؛

۳. ارتباط احساسی. هرگاه آن دو نوع ارتباط درباره یک فرد جواب نداد، با ارتباط احساسی می توان به ایجاد ارتباط پرداخت. این ارتباط احساسی به وسیله ابزارهایی همچون شادی و غم انجام می شود.

### **پنج \_ ناکامی در تغییر و تأثیر بر محیط**

پنج \_ ناکامی در تغییر و تأثیر بر محیط

تأثیر بر محیط، برگرفته از قدرت فرد است که منشأ آن می تواند مختلف باشد، از جمله قدرت سازمانی، قدرت تخصص و قدرت کاریزماتیک، یکی از عواملی که می تواند قدرت انسان را در تأثیر بر افراد یا محیط اطراف خود تقویت کند، داشتن روحیه شاد و بانشاط است. انسانی که از این عامل بسیار مهم بی بهره است، نمی تواند به صورت شایسته، به تغییر افراد یا محیط اطراف خود دست زند یا دست کم باید بگوییم در این راه با موانعی جدی روبه رو می شود.

### **شش \_ بیماری های روحی و جسمی**

شش \_ بیماری های روحی و جسمی

امیر مؤمنان، حضرت علی علیه السلام می فرماید: «اندوه، جسم را تباہ می کند.»<sup>(۱)</sup> حضرت امام خمینی رحمه الله نیز در این باره می فرماید: «غم و اندوه و یأس و ناامیدی از جنود شیطان به شمار آمده، به گونه ای که با ترفندهایی، آدمی را مسخر شیطان می سازند.»<sup>(۲)</sup>

ص: ۱۵۶

---

۱- غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۴۵۴.

۲- صحیفه نور، ج ۱۰، ص ۷۵.



یافته‌های علمی نیز نشان داده است که سلامت روحی و جسمی انسان‌های شاد بیشتر از افراد دیگر است و حتی واکنش سازوکار بدن انسان‌های شاد به بیماری‌ها نسبت به افراد ناشاد و بی‌نشاط، متفاوت است. بنابراین، انسانی که برای پیش‌گیری از بیماری‌های روانی از این عامل بی‌بهره است، به راحتی به این بیماری‌ها دچار می‌شود و بیش از هر چیز، بیماری‌های روحی و آسیب‌های روانی، از او انسانی رنجور، منزوی، ناامید و غیرفعال می‌سازد.

## **(ب) آسیب‌های خانوادگی**

### **اشاره**

#### **(ب) آسیب‌های خانوادگی**

می‌توان گفت بسیاری از ناهنجاری‌ها و بی‌تعادلی‌ها در رفتار اجتماعی انسان در نارسایی‌های احساسی، عاطفی و عقلانی وی در خانواده ریشه دارد؛ مشکلاتی که به یقین در شکل‌گیری شخصیت افراد بسیار مؤثر است و سبب ایجاد برخی روحیات و رفتارهای ناهنجار و غیرطبیعی می‌شود. به تعبیری، بسیاری از آسیب‌های اجتماعی در نارسایی‌ها و کاستی‌های تربیتی و اخلاقی در خانواده ریشه دارد که برای رفع آنها باید به خانه بازگردیم و بنای تربیت را در خانواده جدی‌تر پی‌گیری کنیم. به اعتقاد نویسندگان، نبود شادی و نشاط در خانواده، یکی از این کاستی‌هاست که سبب می‌شود افزون بر آثار و پی‌آمدهای منفی بر افراد خانواده و آثار و پی‌آمدهای خانوادگی، آثار بلندمدت خویش را بر جامعه نیز تحمیل کند و سبب ایجاد برخی ناهنجاری‌ها و مشکلات و رفتارهای منفی اجتماعی شود. این کاستی، پدیده افسردگی فراگیر جامعه نیز تأثیر مستقیم، آنی و بلندمدت دارد. اینک برآنیم برخی آسیب‌های ناشی از نبود محیط شاد و بانشاط در خانواده را بررسی کنیم.

## یک \_ از بین رفتن زمینه ها و فرصت های تربیت در خانواده

یک \_ از بین رفتن زمینه ها و فرصت های تربیت در خانواده

بدیهی است در فضای شاد و محیطی که صمیمیت و دوستی در آن موج می زند، تربیت فرزندان، ممکن تر، مناسب تر و آموزه های تربیتی در روح و روان آنان، ماندگارتر و در نتیجه، در رفتار کودکان، نمایان تر است. اگر خانه و خانواده، محیطی شاد و بانشاط نباشد، تحمل بودن در آن محیط برای فرزندان دشوار می شود، چه رسد به آنکه بخواهند تحت تأثیر تربیتی خانواده، از خانواده بیاموزند و زمینه های پذیرش تربیتی و اخلاقی برای آنها فراهم شود. بنابراین، اگر نتوانیم خانواده را به کانون شادی ها و نشاط های پایدار تبدیل کنیم، تلاش ما برای هرگونه تربیت و اصلاح رفتار اعضای خانواده حاصلی نخواهد داشت.

## دو \_ تربیت نسلی خموده و ناامید

دو \_ تربیت نسلی خموده و ناامید

خانواده، رکن بزرگ تربیت و کانون نهادینه کردن روحیات، رفتارها و باورهای فرزندان است. نهادینه کردن شادی و نشاط در شخصیت، باور و رفتارهای کودکان سبب می شود در آینده نیز افرادی با همین ویژگی ها در محیط بزرگ تری همچون جامعه نقش ایفا کنند و این ویژگی ها را ترویج دهند. اگر خانواده و به صورت مشخص، پدران و مادران نتوانند در ایجاد و گسترش شادی و نشاط در محیط خانه توفیق یابند و بیش از آنکه به شادی و نشاط پایدار درونی اعضا توجه کنند، به تأمین معیشت و زندگی مادی آنها اهتمام ورزند، در تربیت نسلی شاد و بانشاط توفیقی حاصل نخواهند کرد.

نبود فضایی شاداب و باطراوت، مساوی با افزایش تدریجی غم ها و ناملايمات روانی است که بدیهی ترین نتیجه آن، فشارهای روانی و ناهنجاری های روحی و رفتاری در درون خانواده و در مرحله بعد در اجتماع خواهد بود.

«مطالعات گوناگون، افراد شاد را با این ویژگی‌ها توصیف می‌کنند:

۱. افراد شاد از عزت نفس و احترام به نفس بالایی برخوردارند و خود را دوست دارند (ژانوف و بولمن ۱۹۸۹؛ مایرز ۱۹۹۳)؛

۲. افراد شاد احساس کنترل شخصی بیشتری در خود احساس می‌کنند (دومونت ۱۹۸۹؛ ولارین ۱۹۸۹)؛

۳. افراد شاد، خوش بینند (دمبرو بروک ۱۹۸۹؛ سلیگن ۱۹۹۱)؛

۴. افراد شاد، برون‌گرا هستند و در ارتباط با دیگران، توان‌مندند (واینر و همکاران، ۱۹۹۲)». (۱)

بدیهی است هنگامی که شادی از خانواده‌ای رخت بریندد، همه این ویژگی‌ها در تک‌تک افراد خانواده از بین خواهد رفت و جای خود را به صفات ضد آن خواهند داد، به گونه‌ای که ارتباط نداشتن با دیگران، بدبینی، کنترل کمتر بر خود و عزت نفس و احترام به نفس کمتر جای‌گزین آنها خواهد شد و اثرگذاری آن بر فرزندان نیز اجتناب‌ناپذیر می‌شود.

### سه \_ ترجیح دادن محیط‌های دیگر بر خانه

سه \_ ترجیح دادن محیط‌های دیگر بر خانه

یکی از اصولی که همواره برای تربیت درست فرزندان به آن سفارش شده، این است که خانواده باید ابتدا بتواند خانه را کانون همه زیبایی‌ها، شادی‌ها و تعلقات فرزندان کند. در این صورت، فرزندان هیچ محیطی را بر خانه ترجیح نخواهند داد و هیچ شادی بیرونی را بدون پدر و مادر خویش تجربه نخواهند کرد. به ویژه در سنین حساس نوجوانی و جوانی، وابستگی‌های عاطفی و تعلقات احساسی و عقلانی فرزندان به خانواده سبب می‌شود به محیطی غیر از خانواده روی نیاورند. حال اگر خانواده به جای تبدیل شدن به کانون

ص: ۱۵۹

---

۱- فاطمه صادقیان، «شادی چیست؟ شادمان کیست؟» پیوند، اسفند ۱۳۸۶، ش ۳۴۱، ص ۲۰.

شادی، نشاط، شادابی و طراوت، به محیطی سراسر خمودگی، ناامیدی، غم، تضاد، برخورد و تعارض تبدیل شود، فرزندان نه تنها احساس تعلق به آن نخواهند داشت، بلکه درصدد فاصله گرفتن از این محیط برخوانند آمد.

«مادران و پدران باید بدانند که احساسات کودکان بسیار تند و شدید است؛ دوستانه با ایشان مذاکره کنند و مشاوره و راهنمایی کنند. در محیط خانواده، وسایل و اسبابی فراهم کنند که کودکان با عقل، روح و قلب خود به سوی محیط شاد و سرورانگیز خانه پیوسته مشتاق باشند. محیط شاد و شورانگیزی خانه، پیوسته از پاسخ گویی به خواهش های مشروع و معقول کودک آغاز می شود»<sup>(۱)</sup>.

### چهار \_ رواج بیماری های روحی در خانواده

چهار \_ رواج بیماری های روحی در خانواده

همان گونه که پیش از این نیز اشاره کردیم، شادی و نشاط سبب می شود نظام روحی و روانی و همچنین سازوکارهای جسمی در برابر بیماری های روانی و جسمی، از خود مقاومت نشان دهند و در برابر آنها، از مصونیتی مطمئن بهره مند شوند. در نتیجه، هنگام بیماری های روانی و جسمی، انسان های شاد، زودتر و بهتر در مقابل بیماری واکنش نشان می دهند و بر آن چیره می شوند.

در صورتی که شادی و نشاط از خانواده ای رخت بر بندد و وسایل و ابزار نشاط و طراوت واقعی روحی انسان فراهم نشود، نه تنها زمینه مبتلا شدن به بیماری های روحی و جسمی فراهم خواهد شد، بلکه مقاومت روحی اعضای خانواده برای رویارویی با این بیماری ها و مداوای آنها نیز از میان خواهد رفت.

ص: ۱۶۰

---

۱- احسان الله محمدی، «سرفصل های اساسی و ساده زندگی خانوادگی»، مجله الکترونیک ویستا، خرداد ۱۳۸۹، آدرس

## پنج \_ توقف رشد سجایای اخلاقی

پنج \_ توقف رشد سجایای اخلاقی

شاید این تجربه همگانی باشد که برای رشد و گسترش سجایای اخلاقی و اخلاق پسندیده انسانی و نیز نهادینه کردن آن در خانواده، هیچ عنصری مؤثرتر از ایجاد یک فضای شاد و بانشاط نباشد؛ زیرا این فضا سبب ایجاد صمیمیت و دوستی میان اعضای خانواده می‌شود و این امر زمینه رفتارهای اخلاقی و پسندیده و نیز تکرار آن را برای همه اعضای خانواده فراهم می‌کند.

بدیهی است در صورتی که خانواده نتواند به ایجاد و گسترش محیط شاد و بانشاط خانوادگی همت گمارد و شادی‌های پایدار را در خانواده گسترش دهد، این زمینه مناسب برای گسترش سجایا و رفتارهای اخلاقی هم از میان خواهد رفت. به عبارتی، بدیهی است در محیطی که به جای شادی و شادکامی و نشاط، ستیزه و کشمکش و رنج و افسردگی حاکم است، زمینه ایثار، فداکاری، گذشت، یاری، همکاری، تعاون، خوش اخلاقی و صدها سجیه اخلاقی دیگر فراهم نیست و حتی اگر کسی بخواهد، به دشواری از عهده آن برخواهد آمد.

## شش \_ کاهش ارتباطات خانوادگی و تعاملات اجتماعی

شش \_ کاهش ارتباطات خانوادگی و تعاملات اجتماعی

این پدیده بسیار طبیعی و پذیرفتنی است که شوق و اشتیاق ما در رفت و آمد با خانواده‌هایی که اعضای آن در فضایی شاد و باطراوت، زندگی و با یکدیگر تعامل می‌کنند، بسیار زیاد است؛ زیرا بخشی از نیاز انسان در ارتباطات و تعاملات خانوادگی و اجتماعی، به دست آوردن یا رقم زدن لحظه‌های شاد و بهره‌مندی از انرژی و شادکامی قابل انتقالی است که در برخی افراد، خانواده‌ها، محیط‌ها یا لحظه‌ها یافت می‌شود. انسان در ارتباطات خویش با خانواده‌های شاد، می‌تواند از این شادکامی بهره مند شود و ساعت‌های خوش و لحظه‌های

شادی آوری را برای خود به ارمغان آورد. از این رو، پیوسته در حفظ این ارتباطات و رفت و آمدها می‌کوشد تا همواره از مزایای آن بهره‌مند شود. زمانی که خانواده از این عنصر بسیار مؤثر بی‌بهره است، رفت و آمد و تعامل خانوادگی به حداقل‌ها کاهش می‌یابد و گاه به هیچ می‌رسد.

شاید بتوان گفت یکی از دلایل کم شدن تعاملات و رفت و آمدهای خانواده‌ها در دنیای متمدن امروز، چیرگی ناراحتی‌های روحی و روانی، کاهش شادی‌ها و نشاط‌های خانواده‌ها و نبود لذت‌های حاصل از شادی و نشاط دور هم بودن‌ها باشد.

## ج) آسیب‌های اجتماعی

### اشاره

#### ج) آسیب‌های اجتماعی

با مطالبی که در حوزه آسیب‌های فردی و خانوادگی گفتیم، نبود شادی و نشاط در جامعه \_ اعم از شادی و نشاط فردی، خانوادگی و اجتماعی \_ می‌تواند چه آسیب‌ها و پی‌آمدهای سهمگینی داشته باشد. شاید در اینجا بتوانیم به برخی این پی‌آمدهای منفی اشاره کنیم، ولی نباید خواننده گرامی از این نکته غفلت کند که این آسیب‌ها هم در گستره و هم در عمق، فراتر از آن چیزی است که ممکن است بر شمرده شود یا به ذهن آید؛ زیرا بودن یا نبودن عنصر شادی و نشاط در زندگی انسان می‌تواند بر همه شئون فردی، خانوادگی و اجتماعی او تأثیرهای متقابل و هم‌افزا داشته باشد. و چون پدیده‌های روحی در فرد، تربیتی در خانواده و اجتماعی در جامعه، در صورت تأثیر، همه حوزه‌ها را متأثر می‌سازد، این تأثیرها را از جنبه‌های مختلف می‌توان مطالعه کرد که به صورت طبیعی در این مجال و مختصر نمی‌گنجد. حال باید دید نبود شادی چه آسیب‌های اجتماعی را رقم می‌زند؟ پاسخ این پرسشی را در سطرهای زیر پی می‌گیریم.

## یک \_ دور شدن جامعه از مسیر رشد و تعالی

یک \_ دور شدن جامعه از مسیر رشد و تعالی

بی گمان، هر جامعه ای با هر ایدئولوژی و راهبردی، به صورت مشخص در پی دست یابی به هدف هایی است که می تواند نقطه پایانی این جهان محدود یا حتی فراتر از ابعاد مادی جهان موجود باشد. در مقابل، عواملی وجود دارد که می تواند هر جامعه ای را در رسیدن به آرمان های خود یاری کند یا آن را از دست یابی به این هدف ها و آرمان ها بازدارد. بسیاری از این عوامل در جوامع مختلف، مشترکند و برخی نیز ویژه بعضی جوامع هستند. شادی و نشاط، در زمره عوامل مشترکی است که در دست یابی یا ناکامی جوامع انسانی به هدف ها، تأثیر انکارناپذیری دارد. چه جوامعی که به حاکمیت ارزش های الهی و دینی می اندیشند، چه جوامعی که به نهادینه کردن ارزش های اخلاقی همت می گمارند و چه جوامعی که پی اجرا کردن ارزش های سکولاریستی هستند و حتی جوامعی که هدف آنها فقط و فقط حاکمیت قانون است و بس، همه اقرار دارند که شادی و نشاط مسیر دست یابی به هدف غایی زندگی اجتماعی را آسان می کند. حال که چنین است، روشن می شود نبود شادی، نشاط و طراوت اجتماعی، تا چه اندازه می تواند در مسیر دست یابی جامعه به آرمان های خود، مانع و مشکل ایجاد کند. جامعه ای که غم ها و غصه ها در آن موج می زند، نه به ارزش های معنوی اهمیت می دهد، نه به ارزش های اخلاقی، نه به تعالیم سکولاریستی و نه حتی به حاکمیت قانون.

## دو \_ توسعه نیافتگی فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی

دو \_ توسعه نیافتگی فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی

موضوع توسعه و ابعاد مختلف آن، در سال های پایانی قرن بیستم مطرح شد و هر کشوری، بر اساس آن، تعریف و برداشتی خاص و متناسب با شرایط و اقتضانات بومی خود بیان داشت. توسعه همه جانبه، مفهومی

است که هر جامعه و کشوری خود را نسبت به آن موظف و ناگزیر می بیند؛ زیرا در جهانی که رقابت سیاسی، اقتصادی و فرهنگی نمود بارز آن است، چاره ای جز حرکت مداوم و پرشتاب به سوی آن وجود ندارد. رشد توسعه، نیازمند زیرساخت‌هایی است که از مهم‌ترین آنها در حوزه نیروی انسانی، وجود نیروی انسانی باطراوت، شاداب، امیدوار و مؤثر و مولد است. بسیاری از متفکران هنگامی که به شاخص‌های توسعه می پردازند، نرخ حضور چنین جمعیتی را در یک کشور به عنوان موتور محرک توسعه معرفی می کنند. با چنین رویکردی باید گفت نبود شادی و نشاط اجتماعی، یعنی محروم بودن از یک عنصر مهم در مسیر رشد و توسعه همه جانبه کشور.

دکتر عبدالحسین ساسان، استاد اقتصاد دانشگاه اصفهان می گوید:

اگر بخواهیم پیشرفت یک جامعه را تعریف کنیم، ممکن است ناگزیر شویم از شاخص‌های اقتصادی مانند نرخ رشد یا درآمد سرانه بهره برداری کنیم، درحالی که «شادمانی»، مهم‌ترین نشانه پیشرفت یک اجتماع است. حتی امیدواری به آینده [که از شاخصه‌های توسعه است]، چیزی جز استمرار شادمانی نیست. (۱)

در جامعه غم زده، انرژی، وقت و درآمد افراد صرف برطرف کردن غم‌ها و ناراحتی‌های روحی و روانی می‌شود و فرصتی برای همراهی اجتماعی در مسیر رشد و توسعه وجود ندارد. مواردی مانند اقتصاد سالم، فرهنگ اصیل و مشارکت اجتماعی گسترده، همه در پرتو یک جامعه شاد و بانشاط پدید می‌آید. به عبارتی، شادی چون اکسیری است که در همه این حوزه‌ها اعجاز می‌کند.

ص: ۱۶۴

---

۱- نک: عبدالحسین ساسان، «شاخص‌های شادی آفرین، شاخصه‌های غم‌افزا»، اقتصاد ایران، خرداد ۱۳۸۹، ش ۱۳۶، ص ۲۰.



از سال ۲۰۰۰ میلادی به بعد، در نگاه سازمان ملل متحد، برای تعیین سطح توسعه یافتگی کشورها، متغیرهای نشاط، امید به آینده، خشنودی و رضایت مندی افراد جامعه نیز به عنوان یک متغیر کلیدی وارد محاسبات شده است.<sup>(۱)</sup>

### سه \_ رشد جرایم و ناهنجاری های اجتماعی

سه \_ رشد جرایم و ناهنجاری های اجتماعی

شاید بدیهی ترین نتیجه غفلت از شادی و نشاط در جامعه، رشد جرایم و ناهنجاری های اجتماعی باشد. رابطه میان این دو متغیر آن قدر جدی و آنی است که روان شناسان اجتماعی و جامعه شناسان زیادی به موضوع شادی و نشاط به عنوان عامل بزرگ کاهش ناهنجاری های اجتماعی و بزهکاری اشاره کرده و جایگاه آن را بسیار مؤثر و حیاتی دانسته اند.

شادی و نشاط، در درمان دردهای روانی و روحی که به رفتارهای ناهنجار و مجرمانه در جامعه می انجامد و نیز پیش گیری از مبتلا شدن به آنها، نقش اساسی دارد، بدین گونه که سبب تخلیه هیجان های درونی، انباشته نشدن ناکامی ها و عقده های روانی و آزاد شدن انرژی های دوران نوجوانی یا جوانی است. هیچ یک از عناصر روحی انسان به اندازه شادی و نشاط نمی تواند چنین نقش پیشگیرانه ای در کنترل ناهنجاری های رفتاری در اجتماع داشته باشد. همان گونه که گفتیم، شادی و نشاط را می توان عامل درمان این ناهنجاری های نیز نامید؛ زیرا در سایه ترویج آن، بزرگ ترین دلیل این ناهنجاری ها، یعنی ناامیدی و احساس شکست و ناکامی از میان خواهد رفت. دکتر امان الله قرایی مقدم در این باره می گوید:

شاد کردن و شاد بودن جامعه موجب پیشرفت و توسعه اجتماعی، اقتصادی و سیاسی \_ فرهنگی و خانوادگی جامعه می شود؛  
از بسیاری

ص: ۱۶۵

---

۱- نک: رضا صفری شالی، بررسی عوامل نشاط انگیز در بین جوانان استان قم، ۱۳۸۷.

مسائل و بروز انواع آسیب های جامعه، جرم و بزهکاری، طلاق، نابسامانی خانوادگی و سایر مسائل جلوگیری به عمل می آید؛ اختلالات روحی در جامعه کمتر می شود. (۱)

بدیهی است نبود شادی و نشاط در جامعه می تواند این پدیده های منفی را در جامعه ایجاد کند یا افزایش دهد. نبود نشاط و شادی در جامعه نتایج بسیاری را در پی دارد که از آن جمله می توان به افسردگی، بدبینی، ارزیابی منفی رویدادها، بی علاقه بودن به کار، نبود وجدان کاری، اعتیاد به مواد مخدر، ناهنجاری های اجتماعی و رواج خشونت اشاره کرد. (۲)

#### چهار \_ جای گزین شدن شادی های کاذب

چهار \_ جای گزین شدن شادی های کاذب

آنچه مسلم و قطعی است، این است که جامعه به تخلیه هیجان های واقعی یا کاذب نیاز دارد؛ هیجان هایی که نادیده انگاشتن آنها نه تنها سبب از بین رفتن و فراموشی آنها نخواهد شد، بلکه با شدت و سرعت بیشتری، در قالب های ناهنجار رخ می دهد. روی آوردن جوانان به عرفان های کاذب و معنویت های دروغین، داروهای شیمیایی روان گردان و اعتیاد های نوین حکایت از آن دارد که اگر شادی و نشاط مطلوب، واقعی و پایدار از جامعه ای رخت بر بندد و فرصت های شادی آفرین از مردم و جامعه دریغ شود، افراد برای پر کردن این خلأ، راه هایی برمی گزینند که جز خسارت هایی جبران ناپذیر فردی، خانوادگی، اقتصادی و سیاسی، حاصل دیگری نخواهد داشت.

حمید صرامی، مدیر کل امور فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر، با برخورداری از تجربه دو دهه برنامه ریزی در این حوزه معتقد است:

ص: ۱۶۶

---

۱- «جامعه شناسی شادی»، روزنامه همشهری، ۳۰/۱۰/۱۳۸۴.

۲- محمود نصوحی، «روان شناسی شادی و عوامل مؤثر بر شادمانی»، بازبینی ۲۸/۱۲/۱۳۸۸، سایت مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی: [www.ferdoss.persiblog.com](http://www.ferdoss.persiblog.com)

جامعه و نسل جوان ما احساس می کند نشاط خود را باید از قرص های اکس به دست بیاورد یا امثال آن. من به عنوان یک کارشناس معتقدم هر قدر جامعه بانشاط تر باشد و امید بیشتری به زندگی وجود داشته باشد و رضایت از زیستن داشته باشد، هر چقدر والدین در خانواده بتوانند نشاط اجتماعی را ایجاد کنند و به جای سیگنال های منفی، زمینه های نشاط را فراهم کنند و هر قدر مدارس ما نشاط و شادابی را میان دانش آموزان گسترش دهند، جوانان کمتر به سمت شادی های کاذب می روند. (۱)

### **پنج \_ تبدیل شدن شادی های کوتاه به حرکت های ناهنجار**

پنج \_ تبدیل شدن شادی های کوتاه به حرکت های ناهنجار

شادی و نشاط اجتماعی نیز مانند هر پدیده دیگر اجتماعی نیازمند جهت دهی، هدایت، فرهنگ سازی و نهادینه شدن است. اگر در جامعه ای برای شادی و نشاط اجتماعی تدبیری نشود، به یقین، مدل های شادی و نشاط اجتماعی را نمی توان جهت داد و هدایت کرد. پس در اثر محدودیت های مختلف، فرصت بروز و ظهور شادی و نشاط برای افراد یک غنیمت تلقی خواهد شد، به گونه ای که با فرا رسیدن اندک فرصت های شادی و نشاط معمولی، هیجان ها غلیان می کند. این وضعیت با پیوستن به برخی دیگر از عوامل به ناهنجاری های خانمان سوز تبدیل می شود.

### **شش \_ حداقلی شدن ارتباطات اجتماعی**

شش \_ حداقلی شدن ارتباطات اجتماعی

از جمله دلایل شکل گیری، قوام و استمرار ارتباطات اجتماعی، گسترش شادی و نشاط حاصل از آن است. خانواده ها، افراد، گروه ها و جمعیت های اجتماعی به دلایل مختلف با یکدیگر رفت و آمد، ارتباط و تعاملاتی برقرار می کنند که بخش بسیار مهمی از این ارتباطات به منظور ایجاد شادی و نشاط

ص: ۱۶۷

برای رفع نیازهای روحی و برطرف ساختن ناراحتی‌ها، رنج‌ها و دردهای روانی است. اگر در جامعه‌ای شادی و نشاط وجود نداشته باشد، فلسفه و دلیل برخی این تعامل‌ها و ارتباطات اجتماعی از میان خواهد رفت و بخش قابل ملاحظه‌ای از این ارتباطات منتفی می‌شود یا به طور کلی انجام نخواهد شد. دکتر منصور بهرامی، روان‌شناس و عضو انجمن بین‌المللی تحلیل رفتار متقابل، در این باره می‌گوید: «وقتی انسان شادی را درک نمی‌کند، خودبه‌خود به سوی افسردگی کشیده می‌شود و وقتی افسرده شد، قادر به برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران نیست» (۱).

بسیار روشن و بدیهی است که نبود این ارتباطات می‌تواند آسیب‌های روانی و اجتماعی بسیاری را در حوزه خانواده و اجتماع به دنبال داشته باشد، مانند:

۱. کاهش روابط و هم‌بستگی‌های خانوادگی؛

۲. از بین رفتن زمینه‌های هم‌دردی و همدلی؛

۳. آسیب پذیر شدن نسل‌های آینده در زمینه تربیتی؛

۴. به وجود نیامدن گروه‌ها و نهادهای خودجوش اجتماعی.

### **هفت \_ گسترش تضاد، تعارض و برخورد در حوزه رفتار**

هفت \_ گسترش تضاد، تعارض و برخورد در حوزه رفتار

شادی و نشاط در حوزه فردی، خانوادگی، سازمانی و اجتماعی، یکی از دلایل کاهش فشارهای روحی و تعارض‌های روانی است. انسان امروزی که با مشکلات گوناگون حاصل از زندگی ماشینی و مدرن روبه‌روست، آمادگی دارد که در پی روبه‌رو شدن با اندک تعارضی در تعامل اجتماعی خود، به رفتارهای خشن و تند روی آورد و از این راه، این ناراحتی را تخلیه کند. نمونه‌های آن را در جامعه خود شاهدیم که چگونه با اندک ناملازمتی، افراد به خشونت و تندی روی می‌آورند و گاه به رفتارهای جبران‌ناپذیری دست

ص: ۱۶۸

می زنند. دلیل این عامل، چیزی نیست جز آنکه جامعه برای تلطیف روان خسته افراد و کاهش ناراحتی های روحی اعضا تدبیری نیندیشیده و زمینه تخلیه اندوه و رنج های روحی را فراهم نیاورده است. از این رو، در بزنگاه هایی، این فشارهای روانی، فاجعه به بار می آورد.

## هشت \_ گسترش ناامیدی، افسردگی و اندوه

هشت \_ گسترش ناامیدی، افسردگی و اندوه

اگر در جامعه ای، شادی و نشاط، جایگاه خود را نیافت، به جای روح شاد، بانشاط و فعال، روح سرخورده گی، ناامیدی و افسردگی در افراد و در مقیاسی بزرگ تر، در جامعه حاکم شود، به گونه ای که نمود و تأثیر این روحیه را در همه حوزه های فعالیت انسانی می توان مشاهده کرد.

اگر عنصر شادی و نشاط از جامعه رفته رفته رخت بر بندد؛ از هر جا که عقب نشینی کند، غم و اندوه جای گزین خواهد شد. به ویژه در زندگی مدرن امروزی که عصر تعاملات پیچیده است و زندگی انسان تحت تأثیر متغیرهای گوناگونی است، شک نباید کرد که اگر جامعه ای در گسترش شادی ها نکوشد، غم و اندوه های ناشی از ناکامی ها و تعارض ها و برخوردها پیشروی خواهند کرد. همین کافی است تا فضای ناامیدی و افسردگی های روانی بر جامعه سایه افکند و بر رفتار فردی و جمعی اعضایش تأثیر بگذارد. در حوزه اقتصادی نیز کار و تلاش و تولید جای خود را به تن پروری، دلالی و انواع ناهنجاری های اقتصادی می دهد. همچنین فضای همدلی و همراهی مردم با حاکمیت جای خود را به فضای بدبینی، بدگویی و اعتراض می دهد و به جای سجایای اخلاقی، هر گونه ناهنجاری اخلاقی مجاز شمرده می شود. این عوامل، همه ناشی از گسترش فضای اندوه، ناامیدی و افسردگی است.

در بررسی ملت ها، برخوردها و تخریب های اجتماعی، معمولاً نقش دو عامل پررنگ تر دیده می شود:

۱. امکان نداشتن تخلیه هیجانی در مردم؛

۲. احساس تضاد و تعارض منافع با سیستم.

در درمان این ناهنجاری های اجتماعی بر این امر تأکید می شود که یکی از ابزارهای مؤثر در برطرف کردن آنها این است که زمینه های لازم برای تخلیه هیجان های طبیعی و مثبت فراهم شود. (۱)

### نه \_ آمادگی برای اثرپذیری از فرهنگ های مهاجم

نه \_ آمادگی برای اثرپذیری از فرهنگ های مهاجم

اصل کلیدی در موفقیت تهاجم های بیرونی، چه اقتصادی، چه سیاسی و چه فرهنگی آن است که جامعه مورد هجوم، توازن، تعادل و امنیت روحی و روانی نداشته باشد و از وضعیت خویش احساس رضایتمندی و خوشبختی نکند. در این صورت اگر به استقبال فرهنگ سیاست یا اقتصاد مهاجم نرود، در برابر آن مقاومتی هم نخواهد کرد.

ناکامی در ایجاد جامعه ای شاد و بانشاط سبب می شود طمع مهاجمان در تسلط سیاسی، فرهنگی و حتی نظامی بیشتر شود و از سویی جامعه مورد تهاجم هم زمینه های بیشتری برای پذیرش این هجوم داشته باشد. بنابراین، تفسیر و تحلیل خسارت های ناشاد بودن جامعه ابعاد گسترده ای به خود می گیرد که گاه تأمل در آنها سبب می شود تصمیم گیران و برنامه ریزان جامعه، ترویج و گسترش شادی ها را در اولویت های اول تصمیم گیری ها و برنامه ریزی های خود قرار دهند.

به باور دکتر نعمت الله فاضلی، اگرچه شادی، برداشت و تلقی یا احساس خوب افراد از زندگی است، اما این احساس فردی بیشتر «برساخته اجتماعی

ص: ۱۷۰

«فرهنگی» است تا «برساخته روانی \_ زیستی، عاطفی یا فردی.» (۱) وی در مقاله ای با عنوان «شادی چیست و از کجا می آید؟»، در کنار دو دیدگاه «فردمحور» و «جامعه محور»، دیدگاه جدیدی با عنوان «فرهنگ محور» را مطرح می کند. اگر این دیدگاه را بپذیریم، می توانیم قضاوت کنیم چنانچه در فرهنگ جامعه از شادی و نشاط خیری نباشد، فرد و جامعه می توانند برای رفع این نیاز غریزی و طبیعی خود به فرهنگ های دیگر توجه کنند و از عناصر شادی افزای آن به سود خود بهره ببرند.

## ده \_ جامعه ناشاد، آماده تنش های سیاسی

ده \_ جامعه ناشاد، آماده تنش های سیاسی

باید ارتباط شادی و نشاط با سیاست را در خلأ این عنصر بررسی کنیم که نبود شادی و نشاط در جامعه و بسته بودن راه های ابراز آن سبب می شود هیجان ها و التهاب های درونی افراد و حتی احزاب و گروه های سیاسی به صورت یک نیروی متراکم درآید و در موقعیت های فراهم شده، راه طغیان و تخریب را پیش گیرد. درست مانند سیلی که پس از شکسته شدن یک سد عظیم همه چیز را ویران می کند، این عامل نیز در همه ابعاد فرهنگی، سیاسی، اجتماعی، سیاسی و حتی اقتصادی، آثار پیش بینی نشده و مخربی را بر جا می گذارد.

## ۲. آسیب های شادی و نشاط بی ضابطه در فرد یا جامعه

### اشاره

۲. آسیب های شادی و نشاط بی ضابطه در فرد یا جامعه

ظهور و بروز شادی و نشاط فردی و اجتماعی، اگر در چارچوب های شرعی، عقلی و عرفی قرار نگیرد، می تواند سبب آسیب هایی شود که گاه از نبود شادی در جامعه، زیان بارتر است. دامنه این زیان ها و آسیب ها در گستره و عمق، متفاوت است که البته هر یک به شرح مفصلی نیاز دارد، ولی در اینجا، به مهم ترین آنها که به صورت مستقیم دامن گیر فرد یا جامعه می شود، می پردازیم.

ص: ۱۷۱

### اشاره

الف) آسیب‌های فردی

زیر فصل‌ها

یک \_ اشتباه در یافتن مصداق‌های شادی

دو \_ تبدیل شدن به عادت

سه \_ زیاده روی در شادی و نشاط

چهار \_ غفلت از خدا، خود و دیگران

پنج \_ ویرانی خرد

شش \_ از میان رفتن وقار فرد

هفت \_ از دست دادن موقعیت‌ها

هشت \_ درنوردیدن مرزها و حریم‌ها

### یک \_ اشتباه در یافتن مصداق‌های شادی

یک \_ اشتباه در یافتن مصداق‌های شادی

از آنجا که افراد به ویژه در دوران جوانی احساسات فوق‌العاده شدیدی دارند و از نیاز آنها به تخلیه هیجان‌های روحی و شادی و نشاط نیز بسیار جدی است، به ناچار به هرچه که بتواند نیاز آنها را برآورده کند، متوسل می‌شوند. اینجاست که اگر فرد نتواند در یافتن مصداق‌های شادی‌های حقیقی موفق شود، شاید پی‌آمدهای کوتاه مدت یا بلندمدتی دامن گیر او شود که همه زندگی او را تحت تأثیر قرار دهد. شناخت شادی‌های واقعی در میان حجم بسیار زیادی از شادی‌های کاذب، از جمله مواردی است که باید به کمک وحی، عقل و منطق صورت گیرد. دکتر حسین تنهایی، جامعه‌شناس و استاد دانشگاه، معتقد است:

در یک جامعه، ساختارها و نیازها درهم تنیده شده است. به عبارتی، ساختارهای جامعه باید برای رفع نیازهای افراد آن شکل گیرند و بنا شوند. جوان امروزی دنبال شادی و نشاط است. نیاز اصلی، وارheidن است. خنده و شادی اساس رشد جسم یک



روح سالم است. یک جوان می خواهد آن را به دست آورد. حال بستگی دارد در آن فرهنگی که زندگی می کند، چه چیز در دسترسی برای جبران شادی و هیجانانش پیدا کند... . اگر او امروز نتواند این سرخوشی را به طریق صحیح از درون ساختارهای جامعه بیابد، برای جبران آن به سراغ راه های کاذب خواهد رفت. (۱)

## دو \_ تبدیل شدن به عادت

دو \_ تبدیل شدن به عادت

آنتونی گیدنز معتقد است آیین های شخصی، چه از نوع سرخوش کننده مانند شادی و چه از نوع غم آور، از نقطه های تاریک مدرنیته به شمار می آید.

ص: ۱۷۲

آیین های شخصی \_ از جمله دسترسی به اینترنت یا هر مورد دیگری \_ ممکن است سبب سرخوشی و احساس شادی در فرد شود و اگر این احساس سبب شود یک رفتار بارها انجام گیرد، جنبه اعتیاد پیدا کند. با این حال، ممکن است اجرای مراسم یک جشن به صورت سالیانه، ماهیانه و در کل، بارها انجام می گیرد، ولی هیچ گاه جنبه اعتیاد پیدا نکند؛ زیرا در آن، عنصر وسواس و اجبار وجود ندارد. در اعتیاد شخصی به بعضی مسائل و عناصر، وسواس و اجبار وجود دارد که برای جامعه بسیار خطرناک است؛ چون که رفتار را شکل می دهد و برای اجتماع نیز ابعاد بیرونی دارد. حتی می توان گفت بر سیاست های آموزشی و بهداشتی اثر دارد. برای مثال: ممکن است کشیدن سیگار برای فردی لذت بخش باشد، ولی از آن جلوگیری می شود؛ زیرا نوعی لذت فردی است که به اجتماع آسیب می رساند.

کمتر موردی را می توان سراغ داشت که به صورت جمعی و به عنوان یک سنت انجام شود و زیان داشته باشد؛ چون جمع، اثرهای مخرب آن سنت جمعی را کنترل می کنند. پس اگر احساس می کنیم یک شادی جمعی به نوعی در حال خطرناک شدن است، باید حکم کنیم این شادی، به احتمال زیاد، نوعی شادی جمعی و سنتی است که کم کم به سوی شادی توده ای و بی شکل سوق پیدا کرده است. (۱)

### سه \_ زیاده روی در شادی و نشاط

سه \_ زیاده روی در شادی و نشاط

برخی تصور می کنند یا حتی به زبان می آورند که هدف از زندگی، غرق شدن در شادی و نشاط نیست؛ زیرا غرق شدن در شادی ها سبب می شود انسان هدف والای زندگی را گم کند و از تکامل و هدف غایی خلقت دور بماند.

ص: ۱۷۳

اگر در ادیان مختلف به شادی و نشاط سفارش شده است، منظور شادی و نشاطی است که در خدمت تکامل و رشد و معنویت انسان قرار می‌گیرد؛ یعنی نشاطی که بتواند انرژی لازم برای پرداختن به وظایف و تکالیف فردی و اجتماعی انسان را فراهم کند. متأسفانه دوران‌دیش نبودن برخی در دوران جوانی سبب می‌شود در شادی و نشاط راه افراط را بیمایند.

از نظر قرآن، زیاده روی در شادی امری نکوهیده است به ویژه آنکه این امر برخاسته از پنداری نادرست از جهان و مسایل شناختی باشد. (۱) پروردگار سبحان در قرآن، ریشه این گونه زیاده روی‌ها را در روحیه فخرفروشی و تکبر و غرور معرفی می‌کند. (۲)

### چهار \_ غفلت از خدا، خود و دیگران

#### چهار \_ غفلت از خدا، خود و دیگران

از آسیب‌های جدی شادی و نشاط، غفلت از خود است؛ چون به لحاظ غریزی، شادی سبب انبساط خاطر انسان می‌شود و نوعی لذت و خوشایندی درونی ایجاد می‌کند، به گونه‌ای که گاه انسان را از اصالت و فطرت خویش دور می‌سازد و همین عامل نیز سبب می‌شود انسان از مسایل معنوی و انسانی دور شود. توجه بیش از اندازه به شادی و نشاط، انسان را از محیط خود نیز غافل می‌کند. به همین لحاظ، توجه به شادی‌های مثبت و مفید و توجه دوچندان به تعادل و میانه‌روی در شادی و نشاط، مسئله بسیار مهمی است؛ چون سرور و شادی حالت مطلوبی است که اگر یک لحظه تحقق یابد، انسان مایل است ادامه پیدا کند. در این صورت، اگر ادامه اش به وسایل نامشروع باشد، حرام است و اگر سبب انجام دادن کار نامشروعی باشد، آن هم ارزش منفی دارد. اگر هم به این اندازه نرسد، دست کم سبب ساز

ص: ۱۷۴

---

۱- نک: هود: ۹ و ۱۰؛ شورا: ۴۸.

۲- نک: لقمان: ۸.

غفلت‌هایی می‌شود، به گونه‌ای که غفلت از خدا و تکالیف دینی و اجتماعی، غفلت از خود و غفلت از همه افراد و اشیایی که بر انسان حقوقی دارند، کمترین آثار تداوم شادی و غرق شدن در آن است.

امام جعفر صادق علیه السلام درباره فردی که امور لهُو، او را از انجام تکالیف باز نمی‌دارد، فرمود که این عمل او از قدمگاه‌های شیطان است و ان شاء الله بخشوده می‌شود. (۱) گویا در این روایت، حضرت خواسته است دلیل نداشتن جواز این امور را تراحم آنها با مصالح مهم‌تر بیان کند. بر این اساس، در آنجا هم که فرمود: «خنده زیاد، دل را می‌میراند»، (۲) روشن است دل مرده جایگاه خدا و یاد او نخواهد بود. حتی از این بالاتر، پیامبر گرامی اسلام فرمود: «خنده زیاد، ایمان را محو می‌کند». (۳)

## پنج - ویرانی خرد

### پنج - ویرانی خرد

ضرورت شناخت شادی‌های مفید و تکامل‌آفرین، بسیار مهم است؛ زیرا حرکت در وادی شادی‌های کاذب و ویرانگر سبب می‌شود عقل در پای احساسات زودگذر قربانی شود و از سوی دیگر، اعتیاد و نیاز همیشگی به این نوع شادی‌های لحظه‌ای که از روی مسامحه، آن را شادی می‌نامیم، از انسان، موجودی نیازمند و ضعیف می‌سازد که تنها تلاش او، رسیدن به این شادی و نشاط مقطعی و گذراست.

شادی و نشاط دایمی و نامتعادل، آن است که فرد را از نظر عقلی رشد ندهد؛ زیرا در این نوع شادی و نشاط، این کودک درون اوست که فعال می‌شود. در واقع، لذت‌های دوران کودکی‌اش رخ می‌نماید و احساسات او بر تعقل و اندیشه‌اش غلبه می‌کند.

ص: ۱۷۵

---

۱- نک: بحار الانوار، ج ۷، ص ۱۴۲.

۲- اصول کافی، ج ۴، ص ۴۸۶.

۳- بحار الانوار، ج ۱۴، ص ۲۴۹؛ ج ۷۶، ص ۶۰.

## شش \_ از میان رفتن وقار فرد

شش \_ از میان رفتن وقار فرد

از آسیب‌های جدی‌تر روی در شادی و نشاط این است که استمرار و مداومت بر آن، از فرد، موجودی می‌سازد که نمی‌تواند به اطراف خود نگاه جدی و منطقی داشته باشد. همین موضوع، از انسان، فردی سبک‌سر می‌سازد که رفتار و سخنانش کمتر نزد دیگران جدی تلقی می‌شود. از این رو، از قدرت و نفوذ او بر دیگران می‌کاهد و سبب می‌شود جایگاه فردی و اجتماعی فرد به پستی گراید.

امیر مؤمنان، حضرت علی علیه السلام با اشاره به این آسیب شادی و خنده افراطی می‌فرماید: «وقار خود را نسبت به فکاهیات و حکایت خنده آور و محل‌هایی که سخنان باطل گفته می‌شود، حفظ کنید.»<sup>(۱)</sup> حضرت در جای دیگری نیز می‌فرماید: «کسی که خنده او زیاد شود، هیبت و ابهت او از بین می‌رود.»<sup>(۲)</sup>

## هفت \_ از دست دادن موقعیت‌ها

هفت \_ از دست دادن موقعیت‌ها

زیاده روی در شادی و نشاط سبب می‌شود انسان بهترین موقعیت‌های فردی خویش را که می‌تواند صرف پیشرفت شخصی او شود، از دست بدهد؛ موقعیت‌هایی که کمتر پدید می‌آید. انسانی که همه فکرش شادی است، حتی اگر آن شادی، مثبت باشد، باز هم نمی‌تواند فرصت‌ها و موقعیت‌های اطراف خود را درک و برای آنها برنامه‌ریزی کند و همه تلاش خود را برای استفاده از آنها، به کار گیرد، چنان که یکی از امامان معصوم علیهم السلام می‌فرماید: «هر که مسخرگی بر او چیره آید، خردش تباه می‌شود»<sup>(۳)</sup> یا: «زیاده روی در شوخی، حماقت است.»<sup>(۴)</sup> یا «اینکه انسان کامل کسی است که جدیتش از شوخی اش بیشتر باشد.»<sup>(۵)</sup>

ص: ۱۷۶

۱- غررالحکم و دررالکلم، ج ۵، ص ۴۷۹.

۲- بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۲۸۵.

۳- شرح غررالحکم و دررالکلم آمدی، ج ۵، ص ۲۹۳، ح ۸۴۲۹.

۴- همان، ح ۱۱۸۴.

۵- نک: همان، ح ۲۱۹۷.

## هشت \_ درنوردیدن مرزها و حریم ها

هشت \_ درنوردیدن مرزها و حریم ها

یکی از زیان های شادی و نشاط افراطی، شکسته شدن حریم ها و مرزهای عرفی، عقلی، شرعی و اخلاقی هنگام شادی و نشاط است. این موضوع می تواند هم در ابعاد اجتماعی و هم در ابعاد فردی شادی مطرح باشد. در ابعاد فردی سبب می شود انسان به تعهدات عقلی، عرفی و شرعی و اخلاقی پشت کند و کم از کم از این تعهدات غافل شود. باید دانست مرز میان شادی های تکامل زا و تکامل زدا بسیار نزدیک و ناچیز است و همین امر سبب می شود گاه حد و مرزها از بین برود و آسیب های جبران ناپذیر روحی، عقلی و عاطفی پدید آورد.

### ب) آسیب های اجتماعی

#### اشاره

ب) آسیب های اجتماعی

در اینکه هر پدیده مثبتی در اثر رعایت نکردن معیارها می تواند افزون بر آسیب های فردی، آسیب های اجتماعی نیز به همراه آورد، نباید تردید کرد. به عبارتی، گاه این آسیب ها از حوزه فردی به اجتماع منتقل می شود و گاه محل شکل گیری و گسترش آن، گروه، اجتماع، جامعه و مانند آن است. نکته دیگر آنکه دلایل این آسیب ها ممکن است گوناگون و گسترده باشد یا تنها یک عامل، دلیل آن باشد، ولی مهم آن است که برای بهرمندی از شادی های پایدار باید این آسیب ها را به خوبی شناخت و برای برطرف کردن زمینه ها و بسترهای آن همت کرد. در اینجا به برخی از آسیب ها اشاره می کنیم.

### یک \_ قرار گرفتن در فضای احساسی و خالی از خرد

یک \_ قرار گرفتن در فضای احساسی و خالی از خرد

گاه ممکن است افراد به سبب قرار گرفتن در یک فضای شادمانه و بانشاط جمعی نتوانند به وسیله عوامل بیرونی بر احساسات و هیجان های تشدیدشده خود چیره شوند. در چنین فضاهایی، بستر عمل بر اساس احساسات و فراموشی معیارهای عرفی، عقلی و شرعی هموار است. پیداست اگر افراد

نتوانند بر هیجان‌ها و شادی و نشاط برآمده از این فضا، کنترل و نظارت درونی داشته باشند، حتی در شادی‌های ضابطه‌مند، حلال و مفید، خسارت‌های جبران‌ناپذیری متوجه فرد و جامعه می‌شود. بدیهی است قدرت افراد در کنترل چنین هیجان‌هایی که به وسیله عوامل بیرونی تشدید می‌شود، بسته به آمادگی‌های روحی – روانی و قوت‌های معنوی می‌تواند متفاوت باشد. از این رو، تشخیص چنین اجتماعات و جمع‌ها، قدرت تسلط بر خویشتن در این گونه شادی‌های مخرب و نیز همراه نشدن با جماعت هیجان‌زده، نیازمند مراقبت‌ها و تمرین‌های معنوی است.

## **دو – مزاحمت برای دیگران**

دو – مزاحمت برای دیگران

از جمله آسیب‌های اجتماعی شادی و نشاط که شاید از مهم‌ترین آنها باشد، آن است که گاه شادی و نشاط فردی یا جمعی زمینه‌های محروم شدن دیگران از نعمت آسایش، امنیت، راحتی و حتی شادی و نشاط را فراهم می‌آورد. به نظر می‌رسد مصداق این آسیب در جامعه امروزی ما آن قدر زیاد باشد که هریک از ما برای یک بار هم که شده است؛ با آن روبه‌رو بوده ایم. به این دلیل، ریشه‌یابی علت‌های این پی‌آمد منفی و زیان‌بار بسیار مهم خواهد بود. پس از انقلاب به ویژه در سال‌های اخیر که جامعه ما با انبوه نیروی جوان و بانشاط روبه‌روست و در مقابل، تعریف دقیقی از نشاط صورت نگرفته و معیارها و مدل‌های شادی و نشاط اجتماعی و فردی نیز تعریف نشده است، این آسیب به صورتی جدی مطرح است؛ زیرا چه بسا در برخی موارد، به بحران‌های اجتماعی تبدیل شده است.

## **سه – تخریب معیارهای عرفی، عقلی و شرعی**

سه – تخریب معیارهای عرفی، عقلی و شرعی

یکی از آسیب‌های اجتماعی شادی و نشاط فردی و جمعی زمانی که در چارچوب‌های لازم صورت نگیرد، آسیب دیدن معیارها و قوانین عرفی

عقلی، شرعی، فرهنگی، مذهبی و اجتماعی است. شادی‌های افراطی و غیرمفید در جامعه به دلیل آنکه انسان را از فضای عقلی و منطقی دور می‌سازد و افراد را به سوی فضایی هیجانی سوق می‌دهد، بسیار زیان‌آور است. این فضای هیجانی همواره بستر مناسبی را پدید می‌آورد تا برخی معیارهای عرفی، عقلی و شرعی زیر پا نهاده شود و در نتیجه، آسیب‌های فردی و اجتماعی زیادی به همراه آورد که هرج و مرج، اباحه‌گری، بی‌قیدی و خسارت‌های مادی و معنوی از آن جمله‌اند.

#### **چهار \_ دامن زدن به ناهنجاری‌های اجتماعی**

چهار \_ دامن زدن به ناهنجاری‌های اجتماعی

به صورت طبیعی، در هر جامعه‌ای، هنجارهای اجتماعی خاصی حاکم است که مورد پذیرش عموم است و گاه قوانین نیز بر آنها صحنه گذاشته و بر آن تصریح کرده‌اند یا حتی در قوانین نیز نیامده است، ولی به عنوان هنجارهای اجتماعی جامعه پذیرفته شده‌اند. این هم‌بديهي است که در هر جامعه‌ای همیشه کسانی هستند که موجودیت هنجارهای اجتماعی را تهدید یا نقض کنند یا برخلاف آن، ترویج کنند. فضاهای احساسی از جمله محفل‌های شادی و نشاط و موقعیت‌های شادی‌آفرین فردی و بیشتر اجتماعی، بستر مناسبی برای این معضل اجتماعی پدید می‌آورد و سبب آسیب دیدن هنجارهای اجتماعی می‌شود به ویژه در جایی که برای شادی‌های اجتماعی، تعریف، معیار و مدل‌هایی بیان نشده باشد و به صورت طبیعی، نظارت‌های درونی نیز بر آن حاکم نباشد.

#### **پنج \_ سوء استفاده افراد بدخواه**

پنج \_ سوء استفاده افراد بدخواه

فضاهای احساسی، از جمله محیط‌های شاد اجتماعی و محفل‌های بروز و ظهور آن، بهترین موقعیت برای سوء استفاده افراد بدخواه است. بسیاری از ناآرامی‌های اجتماعی، اعتراض‌های سیاسی، آشوب‌های خیابانی، ناامنی‌های



اجتماعی و مواردی از این دست می‌توانند از چنین فضاهایی شروع یا تشدید شوند به ویژه در سال‌های اخیر که شاهد هستیم افراد معترض چگونه بر امواج بر آمده از این نوع شادی‌ها سوار شده و مرموزانه به سود مقاصد خود بهره برده‌اند. این موضوع، خود، یکی از معضل‌های جوامع است که اهل فرهنگ و سیاست را به تأمل‌های جدی واداشته است.

### شش \_ ایجاد فضای ناامنی روانی و آشوب اجتماعی

شش \_ ایجاد فضای ناامنی روانی و آشوب اجتماعی

از جمله آسیب‌های شادی و نشاط‌های افراطی که گاهی اوقات در کشورهای مستعد به چشم می‌خورد، سوء استفاده از فرصت‌های شادی بخش و نشاط آفرین به عنوان کانون و محملی برای آسیب رساندن به امنیت اجتماعی و روانی جامعه است. معترضان و ستیزه جویان سیاسی و فرهنگی و نیز فرصت طلبانی که در پی اندک مجال برای ابراز و اظهار اعتراض هستند، معمولاً از محافل شادی و نشاط برای ایجاد فضای ناامنی روانی، اجتماعی و سیاسی بهره می‌برند. این افراد با منحرف کردن هیجان‌های حاکم بر این محفل‌ها و سوار شدن بر امواج توده‌ها و اجتماعات می‌کوشند شعارها و خواسته‌های خود را به عنوان خواسته‌های جمع مطرح کنند و آن را تعمیم دهند.

### ج) آسیب‌های فرهنگی

#### اشاره

ج) آسیب‌های فرهنگی

به صورت طبیعی و معمول، هر پدیده‌ای را از منظر فرهنگی می‌توان آسیب‌شناسی کرد به ویژه موضوع شادی که به صورت حتم در آداب، سنت‌ها، اعتقادات و در یک کلام، در مسائل فرهنگی هر جامعه‌ای ریشه دارد. باید توجه داشت به صورت طبیعی، هر پدیده‌ای که با مقوله فرهنگ گره می‌خورد، آسیب‌های آن، مهم‌تر، جدی‌تر و خطرناک‌تر است؛ زیرا این ویژگی مسائل فرهنگی است که آسیب‌های آن نیز پایاتر و ماندگارتر و

گستره مکانی آن نیز بیشتر است. در اینجا به برخی آسیب‌های شادی و نشاط از بعد فرهنگی اشاره می‌کنیم.

### **یک \_ بی توجهی به سنت ها**

یک \_ بی توجهی به سنت ها

بی تردید، از جمله مهم‌ترین آسیب‌های شادی و نشاط در صورتی که از حدود شرعی، اخلاقی، عرفی و عقلی آن بگذرد، آن است که به سنت‌های مورد توافق جامعه، بی‌احترامی و به آن خدشه وارد می‌شود؛ چه سنت‌هایی که در موضوع شادی و نشاط مطرح است و چه سنت‌های دیگری که به صورت طبیعی ممکن است در شادی و نشاط بی‌معیار در معرض آسیب و صدمه باشند.

### **دو \_ ایجاد بدعت و التقاط**

دو \_ ایجاد بدعت و التقاط

بی شک، امروزه درباره شادی و نشاط، مدل‌ها و نمونه‌هایی برگرفته از فرهنگ جوامع دیگر تقلید و ترویج می‌شود که با فرهنگ جامعه ایرانی و اسلامی ما چندان سنخیت و تناسبی ندارد. پرداختن به این نمونه‌ها و ترویج آن سبب ایجاد بدعت و التقاط‌های فرهنگی می‌شود که آثار زیان‌بار آن نه تنها در حوزه فرهنگ، بلکه حتی در حوزه‌های اجتماعی و سیاسی نیز ماندگار و گاه جبران‌ناپذیر است.

### **سه \_ مسخ ارزش‌های فرهنگی**

سه \_ مسخ ارزش‌های فرهنگی

اگر در جامعه‌ای، سرپرستان فرهنگی در معرفی الگوها و مدل‌ها ابراز و اظهار شادی و نشاط کم‌کاری کنند و تولید و رواج این الگوها را به جامعه واگذارند، دیری نخواهد پایید که به جای آنان، عناصر فرهنگی جای‌گزین یا به تعبیری، الگوهای غیراصیل یا خارجی، برای آنان نقش‌الگویی خواهد یافت. در این صورت، باید منتظر پی آمدهای شوم آن باشیم که از جمله بدیهی‌ترین آنها، مسخ فرهنگ اصیل جامعه با وارد کردن عناصر التقاطی جای‌گزین است.

چهار \_ جابه جایی نقش ها

اگر جابه جایی نقش ها را انتقال برخی وظایف خانواده به جامعه بدانیم، درباره شادی و نشاط باید گفت یکی از وظایف خانواده به عنوان مهم ترین و اساسی ترین نهاد تربیت در جامعه، ایجاد بستر و زمینه های لازم برای ایجاد، گسترش و نهادینه کردن شادی های منطقی و معقول و تعریف راهکارهایی برای بروز و ظهور آن است. حال اگر خانواده در مدیریت این وظیفه حساس غفلت یا سهل انگاری کند، خودبه خود این نقش به جامعه منتقل می شود که می تواند یکی از آسیب های جدی شادی و نشاط در جامعه باشد. اینجاست که کانون های کاذب شادی و نشاط و محفل های بروز و ظهور آن در بیرون از نهاد خانواده شکل می گیرد و افراد را از دسترسی به مزایای شادی در درون خانواده محروم می کند و بدیهی است او را با انواع آسیب های دیگری که این پدیده در پی دارد، روبه رو می سازد.

## پنج \_ ترویج فرهنگ و لنگاری و پوچ گرایی

پنج \_ ترویج فرهنگ و لنگاری و پوچ گرایی

دو عامل بسیار مهم پوچ گرایی عبارت است از:

۱. نداشتن فلسفه درست و اساسی در زندگی و بی هدفی؛

۲. نداشتن ایدئال ها و آرمان های معنوی و بلند. (۱)

کسانی که به شادی های بی ضابطه، افراطی و زودگذر روی می آورند، در واقع، از این دو عامل در زندگی شان بی بهره اند؛ یعنی به دلیل نبود این دو مهم در زندگی، می کوشند این خلأ مهم را در سایه شادی های زودگذر بپوشانند، ولی غافل از اینکه هرچه در این شادی ها غوطه ور می شوند، پوچ گرایی و ولنگاری ایشان رو به افزایش می رود.

ص: ۱۸۲

---

۱- عبدالله نصری، هدف از آفرینش انسان، ص ۴۱۶.

از جمله آسیب‌های شادی‌ها و نشاط‌های بی‌ضابطه، ترویج پوچ‌گرایی و ولنگاری است؛ بدین معنا که انسان را از اصول و معیارهای تکامل انسانی باز می‌دارد و به اموری لغو و بیهوده مشغول می‌سازد و در نهایت، او را از رسیدن به هدف‌های غایی خلقت باز می‌دارد. رواج این نوع نگاه در جامعه سبب می‌شود به جای فرهنگ هدفمندی و کمال‌گرایی، فرهنگ پوچ‌گرایی و ولنگاری بر جامعه و فرد حاکم شود.

### **شش \_ جابه‌جایی ارزش‌ها و هنجارها با ضد ارزش‌ها و ناهنجاری‌ها**

شش \_ جابه‌جایی ارزش‌ها و هنجارها با ضد ارزش‌ها و ناهنجاری‌ها

شادی و نشاط بی‌معیار و بی‌ضابطه سبب می‌شود ضد ارزش‌ها و ناهنجاری‌ها در یک جامعه، ارزش و هنجار تلقی و ترویج شود. برای مثال، روحیه تلاش و کوشش و کار و جدیت جای خود را به شوخی و اتلاف وقت و خوش‌گذرانی و نظیر آن می‌دهد یا ارزش‌هایی همچون احترام و اکرام و گذشت جای خود را به تمسخر، استهزا، هتک حرمت و مانند آن می‌دهد. در چنین جامعه‌ای، بسیاری از پدیده‌های مخرب فرهنگی به سرعت رشد می‌کند و آثار زیان‌بار و فاجعه‌آمیز آن تا سال‌ها بر ذهن افراد و نسل‌ها باقی می‌ماند و در روحیه جمعی جامعه رسوخ می‌کند.

### **(د) آسیب‌های سیاسی**

#### **اشاره**

(د) آسیب‌های سیاسی

شاید در نگاه نخست نتوان برای شادی و نشاط، آسیب‌های سیاسی مشهود و ملموسی برشمرد و شاید آوردن این سرفصل در این کتاب، قدری دور از انتظار باشد، ولی در جامعه‌ای مانند جامعه ما که بسیاری از پدیده‌های فرهنگی و اجتماعی به سرعت رنگ و بوی سیاسی می‌گیرد و به یک پروژه سیاسی تبدیل می‌شود، ناچاریم به این بعد از مسئله نیز توجه کنیم. برخی آسیب‌های شادی و نشاط در این حوزه را می‌توان به شرح زیر فهرست کرد:

ص: ۱۸۳

## یک \_ سوء استفاده سیاسی از موضوع شادی و نشاط

یک \_ سوء استفاده سیاسی از موضوع شادی و نشاط

در جوامعی که مسائل و حوادث پیچیده‌ای بر آن حاکم است و گاهی اوقات مورد تهاجم و فشارهای سیاسی بیرونی و درونی است، به صورت عام، مسائل و موضوع های فرهنگی و اجتماعی هم می تواند دستاویز ایجاد تنش، تحریک، شورش، ناامنی، ناآرامی و حتی انقلاب شود. نمونه‌های آن در تاریخ ملل جهان بسیار است. حتی در تاریخ معاصر ما نیز می توان نوع مثبت آن را در مراسم اربعین شهادت سید مصطفی خمینی مشاهده کرد که در نهایت به انقلاب اسلامی انجامید. این حوادث می تواند از محفل های شادی آغاز شود؛ زیرا از آنجا که در این نوع اجتماعات، هیجان های فردی در یک هم‌افزایی به اوج می‌رسد، بستر و زمینه مناسبی برای ساختارشکنی و نادیده گرفتن هنجارها و قوانین فراهم می شود. در نتیجه، فرد در فضایی کاملاً احساسی به بیان سخنان و انجام فعالیت هایی وادار می شود که در شرایط عادی ممکن نیست انجام دهد.

## دو \_ بی‌اعتنایی مردم به مسائل و پدیده های سیاسی

دو \_ بی‌اعتنایی مردم به مسائل و پدیده های سیاسی

افراط در شادی و هیجان های واقعی یا کاذب می تواند سبب شود این پدیده جزو اجتناب‌ناپذیر زندگی مردم شود و آنان را از مسائل مهم تر زندگی خویش که جنبه حیاتی دارد، بازدارد. یکی از این جنبه‌ها، توجه به مسائل سیاسی داخلی و خارجی جامعه است. در این فضا، برای فرد یا جامعه‌ای که به شادی و نشاط و زیاده روی در آن می‌اندیشد، هیچ یک از مسائل و پدیده های سیاسی، جذابیت و اهمیتی نخواهد داشت. حتی افراد از آگاهی یافتن از این گونه مسائل خودداری خواهند کرد. در نتیجه، قدرت تجزیه و تحلیل افراد به شدت پایین می آید و در نهایت، نسبت به سرنوشت سیاسی خود و جامعه خود بی‌اعتنا می شوند.

## سه \_ پایین آمدن مشارکت سیاسی مردم

سه \_ پایین آمدن مشارکت سیاسی مردم

به دلایلی که در بالا بیان کردیم، شادی و نشاط افراطی در جامعه سبب می شود جامعه نسبت به مسائل و پدیده‌های سیاسی بی اعتنا شود و در نتیجه، ارتباط و تعاملات آنها با حاکمیت آسیب ببیند و در نهایت، میان مردم و حاکمیت شکاف و فاصله ایجاد شود. نتیجه اولیه این پدیده، پایین آمدن مشارکت سیاسی مردم، درست در دوره هایی است که آنان باید حضور و مشارکت جدی و پرانگیزه‌ای داشته باشند.

## چهار \_ سرمایه گذاری دشمنان

چهار \_ سرمایه گذاری دشمنان

اگر موقعیت‌های شادی‌بخش و شادی‌آفرین جامعه به درستی هدایت و راهبری علمی نشود، دشمنان از این موقعیت‌ها به عنوان دست مایه ای برای اقدامات سیاسی، ایجاد بحران‌ها و حتی دگرگونی‌های اساسی در جامعه استفاده خواهند کرد. درایت در تعریف و تبیین درست شادی و نشاط، هدایت و کنترل درونی افراد، نظارت‌های بیرونی حاکمیت، معرفی مدل‌های شادی و نشاط و فراهم کردن زمینه و بستر ظهور و بروز آن به وسیله سرپرستان مسائل فرهنگی و اجتماعی جامعه خواهد توانست این آسیب را به حداقل ممکن کاهش دهد.

## پنج \_ زمینه سازی برای ناآرامی‌ها و شورش‌های سیاسی

پنج \_ زمینه سازی برای ناآرامی‌ها و شورش‌های سیاسی

محفل‌ها و تجمع‌هایی که به منظور شادی و نشاط بر پا می‌شود، بهترین موقعیت برای کسانی است که با هیئت حاکمه اختلاف دارند و در ستیزند. این دسته از مخالفان سیاسی با سوار شدن بر امواج برآمده از شور و هیجان شادی و نشاط افراطی در جامعه، می‌کوشند با ایجاد بحران، شورش، ناآرامی و ایجاد فضای ناامنی، ترس و دلهره، ادعاهای خود را ثابت یا ناکارآمدی نظم و نظام سیاسی را القا کنند.

### اشاره

ه) آسیب‌های اقتصادی

شاید قضاوت اولیه درباره آسیب‌های شادی و نشاط در حوزه اقتصاد نیز همچون مسائل سیاسی این باشد که شادی و نشاط به اقتصاد ارتباطی ندارد، ولی اگر به لایه‌های عمیق‌تر این دو نظر کنیم، به ارتباط این دو حوزه با شادی و نشاط حکم خواهیم کرد. در اینجا به چند نمونه بسنده می‌کنیم:

### یک \_ مصرف‌کننده، نه تولیدگر

یک \_ مصرف‌کننده، نه تولیدگر

روی دیگر سکه در آسیب‌های اقتصادی شادی و نشاط آن است که اگر در جامعه‌ای، شادی و نشاط راه افراط پیماید، روح ترقی و پیشرفت اقتصادی نیز از میان می‌رود و جامعه خلاق و نوآور به جامعه‌ای مصرفی تبدیل می‌شود که پیوسته در پی ایجاد و گسترش شادی و نشاط کاذب است. در چنین جامعه‌ای، چون الگوها جابه‌جا شده‌اند، همه تلاش افراد آن است که هرچه بیشتر به گسترش و تعمیق شادی‌های خود پردازند. در نتیجه، اهتمام به کار، تلاش، سازندگی، پیشرفت و توسعه اقتصادی از میان می‌رود و جامعه به مصرف روی آورد.

### دو \_ شادی و نشاط، ابتکار و نوآوری

دو \_ شادی و نشاط، ابتکار و نوآوری

اگر در جامعه‌ای روزنه‌های شادی و نشاط بسته شود، روحیه ناامیدی حاکم خواهد شد که این امر مانع بسیار بزرگی برای ایجاد فضای خلاقیت و نوآوری به شمار می‌آید. حرکت جامعه به سوی پیشرفت اقتصادی و گسترش آن، مستلزم ایجاد و گسترش روح خلاقیت فردی و جمعی و پدید آمدن فضای نوآوری و ابتکار و تلاش است. ایجاد و گسترش چنین فضایی، بدون فراهم کردن ابزار و امکانات و فرصت‌های شادی و نشاط، ناممکن خواهد بود؛ زیرا به قله‌های پیشرفت اقتصادی و فنی خواهد رسید که افراد آن روحیه‌ای شاد و بانشاط داشته باشند.

از دیگر آسیب‌های اقتصادی شادی و نشاط آن است که اگر بر اثر سهل‌انگاری، مدل و شیوه‌های شاد بودن و بانشاط زیستن در جامعه‌ای تعریف نشود و معیارهای عقلی، شرعی، عرفی و منطقی شادی و نشاط نیز مشخص نگردد. و جامعه در این خلأ، به پیروی از مدل‌ها و شیوه‌های شادی برون‌فرهنگی و غیر بومی روی می‌آورد. آن‌گاه با شادی و نشاط‌هایی روبه‌رو خواهیم بود که با صرف هزینه‌های بسیار گزاف و سنگین پدید می‌آید و گذشته از رواج اسراف، تجمل و تبذیر، نشانی از شادی و نشاط پایدار در آنها دیده نمی‌شود.





فصل ششم: نقش نهادهای اجتماعی و فرهنگی در توسعه شادی و نشاط

گسترش شادی و نشاط را باید در دو زمینه بررسی کرد:

۱. مدیریت خرد شادی که از فرد آغاز می‌شود و مبتنی بر ایجاد همه عوامل شادی آفرین و برطرف ساختن موانع در این حوزه است؛

۲. مدیریت کلان شادی و نشاط که این رویکرد تنها با ایجاد نوعی وفاق، درخواست و بسیج ملی برای گسترش شادی ممکن خواهد شد.

شاید یکی از مسائل اساسی درباره شادی و نشاط این باشد که تلاش‌های فردی برای ایجاد شادی و نشاط در حوزه فرد، خانواده و اجتماع راه به جایی نمی‌برد و چه بسا عوامل دیگری که در کنترل افراد یا خانواده‌ها نیست، تلاش‌های فرد یا خانواده را برای داشتن روحیه شاداب و بانشاط بی‌اثر کند، چنان‌که عکس این موضوع نیز صادق است و تلاش‌های اجتماعی و رسمی یا حاکمیتی، به دلیل بی‌میلی، بی‌ارادگی یا نداشتن توان فردی یا تربیت و فرهنگ نادرست خانواده‌ها ره به جایی نمی‌برد و ناکام می‌ماند.

برای بررسی این مشکل، دانستن این نکته ضروری است که تلاش افراد و خانواده‌ها برای رسیدن به شادی‌های مطلوب و مفید، در هیچ جامعه‌ای

به تنهایی کافی نیست، بلکه کل جامعه به عنوان یک سیستم، باید به این باور برسد که شادی و نشاط برای جامعه جزو بدیهی ترین و بااهمیت ترین ضرورت ها و نیازمندی هاست. پس از این باور نیز باید همه اجزای این سیستم در ایجاد، استقرار، نهادینه کردن و گسترش شادی های مفید و مطلوب احساس وظیفه کنند و به آن به منزله یک سرمایه اجتماعی بنگرند که در صورت برخورداری جامعه از آن، همه شئون جامعه اعم از فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و حتی فردی و خانوادگی از آن بهره مند می شوند و نتایج و بهره های آن در کوتاه مدت و بلندمدت، سهم کل جامعه خواهد شد.

در این مجال اندک، قصد داریم به برخی فعالیت های ممکن پردازیم که از حیثه فرد و خانواده خارج است و تنها نهادها و سازمان های اجتماعی و حاکمیتی جامعه می توانند از عهده آن برآیند و چه بسا از وظایف قانونی یا اخلاقی و عرفی آنها تلقی می شود، ولی به دلایلی از آنها غفلت ورزیده اند. ورود به این وادی از آن جهت است که گاه نقش این نهادها و سازمان ها درباره شادی و نشاط جامعه به فراموشی سپرده می شود. اینک، به مهم ترین رویکردها، ایده ها و فعالیت های ممکن خواهیم پرداخت که می تواند مصداق ها و موارد گوناگون تحقق آنها را فراروی سرپرستان این دستگاه ها قرار دهد. این فصل شامل سه بخش است: مراکز سیاست گذار، قانون گذار و تصمیم گیر؛ مراکز فرهنگی، تبلیغی؛ مراکز اجرایی و عملیاتی.

شاید این گمان پیش آید که عنوان تحقیق تنها درباره رسانه است، با گستره فعلی این فصل که همه نهادها و سازمان ها را دربرمی گیرد، سازگار نیست. در رفع این ابهام، ناگزیر باید این توضیح را بیان داریم که رسانه،

آینه ای است که حقایق اجتماعی را منعکس می کند؛ زیرا یکی از نقش ها و کارکردهای رسانه ها از دیرباز، همین بازتاب حقایق بوده است. رسانه در ایجاد شادی سه نقش عمده بر عهده دارد:

۱. تولید شادی و نشاط در جامعه؛

۲. انعکاس و گسترش شادی و نشاط موجود در جامعه برای هم افزایی شادی ها و نشاط های فردی و اجتماعی؛

۳. نظارت بر نقش سایر دستگاه ها در عمل کردن به وظایف و مسئولیت های خود در گسترش شادی و نشاط.

رسانه برای موفقیت در ایفای وظیفه خود نسبت به ایجاد شادی و نشاط، به ناچار باید برای هر سه بخش از این کارکردهای خود برنامه ریزی لازم را داشته باشد که البته موفقیت در نقش دوم، بی شک، به وجود شادی و نشاط در جامعه بستگی دارد. از این رو، در این نوشته کوشیده ایم تا به فراخور مجالی که می یابیم، به نقش دستگاه ها و نهادهای اجتماعی دیگر در این حوزه موضوعی اشاره کنیم تا دست کم خواننده گرامی به این حقیقت توجه کند که این تنها رسانه نیست که مسئول تولید و گسترش شادی و نشاط است، بلکه باید موضوع را در گستره ای بزرگ تر و کلان تر مشاهده کرد.

## **۱. مراکز سیاست گذار، قانون گذار و تصمیم گیر**

### **اشاره**

۱. مراکز سیاست گذار، قانون گذار و تصمیم گیر

منظور از این نوع مراکز، دستگاه های حاکمیتی است که در امور اجتماعی، سیاست گذاری و قانون گذاری می کنند و تصمیم آنها به صورت مستقیم یا غیر مستقیم بر ایجاد یا از بین رفتن، گسترش یا کاهش و نیز نهادینه شدن یا نشدن فضای شادی و نشاط، تأثیر ژرفی دارد، دستگاه هایی مانند شورای عالی انقلاب فرهنگی و شوراهای اقماری آن همچون شورای فرهنگ عمومی و یا

مجلس شورای اسلامی، مجمع تشخیص مصلحت نظام، شورای عالی انقلاب فرهنگی، شوراهای استان یا شهر و امثال آن.

دستگاه های قانون گذار و سیاست گذار می توانند نقش بزرگی نسبت به ایجاد، توسعه، ترویج و از همه مهم تر، نهادینه کردن فضای شادی و نشاط در جامعه داشته باشند. نباید تردید کرد که در ایجاد جامعه ای شاد، نقش مراکز قانون گذاری همچون مجلس که نهادی مردمی و برآیند خواست و نظر مردم است، بسیار بااهمیت و حساس است. مجلس های قانون گذار می توانند مطالعات اندیشمندان و پژوهشگران، سیاست ها و چارچوب های کلی طراحی شده را به قانون تبدیل کنند و برای تثبیت آنها، تدبیرهای قانونی لازم را بیندیشند. اینک، به برخی فعالیت های ممکن در این گونه دستگاه ها اشاره می کنیم:

### **الف) شناخت موضوع و جنبه های آن**

الف) شناخت موضوع و جنبه های آن

از آنجا که نخستین گام برای پرداختن به موضوع شادی و نشاط یا هر موضوع دیگر، شناخت آن است، این نوع دستگاه ها باید ابتدا شناخت درستی از وضعیت شادی و نشاط در جامعه پیدا کنند که البته شناخت آسیب های مترتب بر بود یا نبود آن نیز بسیار مهم است. بنابراین، در نخستین گام، نهادهای تصمیم گیر، تصمیم ساز و قانون گذار باید درک درستی از موضوع در شرایط فعلی آن پیدا کنند، آسیب های آن را بشناسند و حتی این موضوع را از دیدگاه افراد جامعه مطالعه کنند؛ زیرا این مراکز می خواهند برای شادی و نشاط مردم و جامعه برنامه ریزی و تصمیم گیری کنند. بنابراین، مطالعه این موضوع از دیدگاه آنان و در نظر گرفتن خواسته و مطلوب آنان، یکی از اصولی ترین معیارها در این شناخت است.

ص: ۱۹۲

نکته دیگر آن است که باید موضوع را به درستی بشناسند؛ اینکه شادی و نشاط چیست؟ چگونه ایجاد می‌شود؟ به اقتضای جامعه ما، نگاه دین به این موضوع چیست؟ زمینه‌ها، عوامل و موانع گسترش شادی و نشاط چیست؟ اینها، موضوع‌هایی است که مراکز و افراد قانون‌گذار، تصمیم‌گیر و برنامه‌ریز باید آنها را به خوبی بشناسند.

### **(ب) احترام به تفاوت نگرش و رفتار جامعه و افراد در نوع شادی‌های مطلوب**

(ب) احترام به تفاوت نگرش و رفتار جامعه و افراد در نوع شادی‌های مطلوب

نکته دوم که همواره باید در نظر داشت، آن است که راه‌ها و عوامل ایجاد و گسترش شادی در یک جامعه نسبت به جامعه دیگر، در یک فرهنگ نسبت به فرهنگ دیگر، در یک مذهب و آیین نسبت به آیین و مذهب دیگر، در سنین مختلف، در طبقات مختلف و حتی یک زمان و مکان نسبت به زمان و مکان دیگر، متفاوت و گاه متناقض است. نهادهای قانون‌گذار باید به این تفاوت‌ها احترام گذارند و تا حد ممکن آن را در تصمیم‌گیری‌ها، تصمیم‌سازی‌ها و برنامه‌های کلان جامعه در ایجاد و توسعه شادی دخالت دهند؛ زیرا توفیق این برنامه‌ها در جامعه جز با همراهی و مشارکت فعال جامعه و افراد آن ممکن نیست و برای این همراهی و هم‌دلی باید برای سلیقه‌ها و فرهنگ‌های مختلف افراد جامعه نسبت به شادی و تفاوت نگرش و رفتار آنها تا حد ممکن احترام قایل شد.

### **(ج) فراگیری و شمول در برنامه‌ریزی‌ها**

(ج) فراگیری و شمول در برنامه‌ریزی‌ها

چنانچه بخواهیم شاهد گسترش و توسعه شادی‌ها در جامعه باشیم، باید در نهادهای قانون‌گذار، تصمیم‌گیر و تصمیم‌ساز، نوعی نگاه فراگیر و شامل را رواج دهیم و به دنبال قوانین، طرح‌ها و برنامه‌هایی باشیم که نسبت به

هیچ یک از حوزه های حیات بشری غفلت نشود. بنابراین، توجه به همه راه های گسترش شادی در حوزه فردی، خانوادگی، سازمانی و اجتماعی بسیار اهمیت می یابد و از سویی برای تحقق این فراگیری و شمول باید وظایف و تکالیف افراد و خانواده ها به آنها یادآوری شود یا به تعبیری، برنامه ها و سیاست هایی برای فرهنگ سازی شادی و نشاط در سطح افراد و خانواده ها تدوین و به منظور تحقق آنها، فعالیت هایی سامان یابد. افزون بر این، باید نقش وظایف و تکالیف همه دستگاه ها درباره شادی و نشاط روشن گردد و در صورتی که این کار با جامعیت پیش بینی شود، به هم افزایی فعالیت ها می انجامد.

#### **(د) تهیه نقشه جامع شادی در نظام اسلامی**

(د) تهیه نقشه جامع شادی در نظام اسلامی

چنان که در این نوشتار بدان اشاره کردیم، شادی و نشاط در جامعه اسلامی، با شادی و نشاط در ملت ها و فرهنگ های دیگر متفاوت است. این تفاوت، هم در ماهیت و هم غایت آن است. از سویی، سرعت و حجم تبادل اطلاعات و حضور و ظهور رسانه های نوین، به گسترش عناصر فرهنگی دیگر در جامعه کمک زیادی می کند و زمینه تأثیرپذیری جامعه از انواع شادی و نشاط هایی که ارمغان این تبادل یا تهاجم فرهنگی است، بسیار زیاد است. بنابراین، با توجه به این دو نکته، نقش دستگاه های سیاست گذار، تصمیم ساز و برنامه ریز در ترسیم نقشه جامع شادی و نشاط جامعه اسلامی که برگرفته از اصول، مبانی و آموزه های دینی و ملی است، بسیار جدی و اجتناب ناپذیر است.

مطالعه و ترسیم این نقشه که در بردارنده همه ویژگی های لازم باشد، از تکالیف دستگاه های قانون گذار و تصمیم گیر است، ویژگی هایی مانند در نظر

داشتن نقش همه عوامل تأثیرگذار در شادی و نشاط، توجه به موانع و عوامل بازدارنده شادی و نشاط، توجه به تدوین و سامان دهی برنامه ها و فعالیت های کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت.

### ه) در نظر داشتن نقش و جایگاه مردم

ه) در نظر داشتن نقش و جایگاه مردم

امروزه، برنامه ریزان و تصمیم گیران حوزه فرهنگ، برای نهادینه شدن و گسترش مفاهیم و عناصر فرهنگی نگرش و رفتار مردم، نیازمند همکاری، هم دلی و همراهی آنان در پذیرش و همراهی عملی مردم هستند؛ زیرا جز در سایه مشارکت ایشان، تثبیت و نهادینه کردن عناصر فرهنگ عمومی پدید نخواهد آمد، به گونه ای که برنامه ها و قوانین هرچند هم دقیق و علمی باشند، اگر زمینه پذیرش اجتماعی برای آنها فراهم نیاید، نخواهند توانست هدف های ترسیم شده را تحقق بخشند. این زمینه هم ذهنی است، هم قلبی و هم باید در رفتار نمود و بروز داشته باشد؛ یعنی در نظر گرفتن شناخت و آگاهی مردم و پس از آن، میل، علاقه و رغبت به تغییر نگرش و رفتارهای فردی و سپس تعهد رفتاری به موضوع شادی و نشاط، اموری است که باید مرکز توجه مراکز تصمیم گیر، برنامه ریز و قانون گذار باشد.

در مسیر ایجاد شناخت و زمینه پذیرش عمومی برای ایجاد و گسترش شادی و نشاط در جامعه، شناخت موانع ذهنی و فردی و از سویی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی و نیز اجتماعی مهم است؛ زیرا شناخت این موانع و تلاش حداکثری دستگاه های قانون گذار و تصمیم گیر برای رفع آنها می تواند به هم دلی، همراهی و هم نوایی افراد جامعه در تحقق حداکثری موضوع در جامعه بینجامد.



(و) نگرش علمی به موضوع شادی و نشاط

نکته مهمی که در برنامه ریزی کلان جامعه باید به آن توجه شود و موضوع شادی و نشاط هم از این قاعده مستثنی نیست، حاکم بودن فضای علمی و نگرش علمی و محققانه به این موضوع است. یافته های علمی بشر در حوزه های روان شناسی، جامعه شناسی، مدیریت و علوم بین رشته ای که حاصل تفکر و تأمل عقلی بشر و تجربیات سال های متمادی اوست، منبع بزرگی است که می تواند حجم هزینه ها و آزمون و خطا را در این موضوع کاهش و شیوه های مناسبی را برای تحقق هدف های مورد نظر پیشنهاد دهد.

نگرش علمی به موضوع شادی و نشاط سبب می شود تا همه امیال و غرایز انسانی، رفتارها و نگرش ها، انگیزه ها و ادراک او در حوزه فردی و همچنین نگرش ها، ارزش ها و رفتارهای اجتماعی او، موشکافانه مطالعه گردد و نسخه هایی برای تجویز برخی بیماری های فردی و اجتماعی پیچیده شود که متناسب با درد است.

رویکرد علمی به شادی و نشاط عمومی اقتضا می کند هم موضوع به صورت علمی خوب شناخته شود؛ یعنی بدانیم ماهیت شادی و نشاط چیست؟ انواع آن کدام است؟ تأثیرهای آن بر فرد و جامعه چیست؟ عوامل ایجاد و گسترش آن کدامند؟ موانع توسعه شادی و نشاط چیست و آسیب های آن کدامند؟ و هم اینکه باید جامعه هدف جنبه های مختلف شادی را خوب شناسایی و درک کند، یعنی باید بداند مخاطبان ما دارای چه ویژگی های فکری، عاطفی و رفتاری هستند و در نهایت، حتی در معرفی راهکارها نیز باید به سراغ مبانی علمی برود. به این منظور، یکی از نیازهای برنامه ریزی، تصمیم گیری و قانون گذاری در حوزه ایجاد و گسترش شادی عمومی، اتکا به پشتوانه پژوهشی و محققانه مراکز علمی و پژوهشی است.

## ز) ایجاد انگیزه و رغبت عمومی به شادی

ز) ایجاد انگیزه و رغبت عمومی به شادی

برنامه ریزان و نهادهای قانون گذار باید توجه داشته باشند که شادی و نشاط تا به صورت یک درخواست و مطالبه عمومی درنیاید، نتایج آن مشهود نخواهد بود. مطالبه عمومی سبب می شود افزون بر آنکه افراد، نقش و سهم خود را در ایجاد و گسترش شادی از یاد نبرند، آن را حق خود بدانند که باید از سوی افراد حقیقی و حقوقی دیگر به رسمیت شناخته و رعایت شود. این مهم بسیار مشکل است و دیر حاصل می شود، ولی اگر موضوعی در فرهنگ عمومی به این درجه از تثبیت رسید، به صورت هم افزا و بدون دخالت های دیگر، خودبه خود، در جامعه گسترش خواهد یافت. بنابراین، باید بیشترین اهتمام برنامه ریزان، قانون گذاران و تصمیم گیران در سطح کلان جامعه به ویژه در حوزه فرهنگ عمومی، تبدیل کردن عناصر فرهنگی مانند شادی و نشاط عمومی به یک شعار، خواسته و مطالبه عمومی باشد تا افزون بر آنکه مشارکت مردم در آن افزایش یابد و جامعه به یک هم افزایی درونی نسبت به آن برسد، عوامل و موانع گسترش شادی هم به صورت نظام مند و درونی سرکوب شود و زمینه های رفتاری تک تک افراد جامعه برای گسترش آن فراهم آید.

## ح) نگرش و باور حداکثری به شادی و نشاط

ح) نگرش و باور حداکثری به شادی و نشاط

یکی از آسیب هایی که در پی احتیاط و ملاحظات افراطی در حوزه قانون گذاری و برنامه ریزی برای پدیده های اجتماعی دامن گیر برنامه ریزان و قانون گذاران می شود، آن است که با احتیاط و ملاحظات فراوان به قلمرو موضوع هایی وارد می شوند که به گونه ای به شادی و نشاط عمومی برمی گردد دلایل این آسیب، گوناگون و بسیار است که البته ما نیز در اینجا

درصدد بررسی و تحلیل این دلایل نیستیم، ولی نکته ای که قصد داریم به آن توجه کنیم، آن است که این گونه ملاحظات سبب می شود موضوع شادی و نشاط، ویژگی های لازم و کارکردهای مثبت خود را از دست بدهد و از آن جز کالبدی بی روح باقی نماند، قوانین و برنامه ها در حد دستورها و قوانین و کاغذ در قفسه ها بماند و از آنها اقبال عمومی نشود و اگر هم مصداقی از آنها در جامعه پدیدار گشت، مانند جسمی بی روح، تأثیری بر فرد و جامعه نگذارد و هیچ یک از هدف ها و دستاوردهای مترتب بر شادی و نشاط محقق نشود. بنابراین، داشتن نگاه و نگرش حداکثری به شادی و نشاط های مطلوب در جامعه کمک می کند تا برنامه ریزان و قانون گذاران به جز در مواردی که مفسد ه ها و ناهنجاری های واقعی در پی دارد، از هیچ کوششی برای گسترش شادی و نشاط فروگذار نکنند.

### **(ط) ضرورت بازنگری در قوانین، مقررات و برنامه ها و تصمیم های قبلی**

(ط) ضرورت بازنگری در قوانین، مقررات و برنامه ها و تصمیم های قبلی

گفتیم شناخت عواملی که سبب می شود شادی و نشاط در جامعه گسترش یابد یا با موانعی روبه رو شود، از ضرورت های پرداختن به موضوع در نهادهای قانون گذار، تصمیم گیر و برنامه ریز است؛ زیرا تلاش برای نهادینه کردن اموری که ایجاد و گسترش شادی و برطرف کردن موانع آن را الزام آور می کند، به شادی و نشاط عمومی جامعه می انجامد. تحقق کامل این مهم، زمانی ممکن است که گذشته از آنکه باید در قانون گذاری ها و برنامه ریزی های جدید به اصل شادی و نشاط به عنوان یک معیار و اصل توجه کنیم، با بازنگری در قوانین، مقررات، برنامه ها و تصمیم های قبلی، در حد توان بکوشیم مصداق هایی را که سبب شادی می شود، تقویت کنیم و موانعی را که سبب می شود شادی و نشاط محدود شود یا از بین برود، برداریم.

نکته قابل توجه آن است که شناخت کامل همه این عوامل و موانع آن کار آسانی نیست

ت؛ چه بسیارند امور اقتصادی و سیاسی و مانند آنها به ظاهر با شادی و نشاط نسبت و سنخیتی ندارند، ولی در عمل، با واسطه یا بی واسطه بر شادی و نشاط افراد جامعه یا کلیت جامعه تأثیر شگرفی می گذارند که برخی پیدا و برخی پنهان است. از این رو، شناسایی جامع این عوامل، در تصمیم های پیشین و فعلی برای گسترش شادی های مطلوب و پایدار، اجتناب ناپذیر است.

### **(ی) تدبیر برای فراهم آوردن هزینه ها و امکانات لازم**

(ی) تدبیر برای فراهم آوردن هزینه ها و امکانات لازم

بدیهی است برای گسترش هر نوع مفهوم فرهنگی در جامعه، تأمین منابع و هزینه های آن را نیز نباید از نظر دور داشت. در مفاهیم و عناصر فرهنگی که به اعتقاد بسیاری، نهادینه کردن آنها، پرهزینه ترین فعالیت هاست، باید با وسعت دید، صبر، تحمل و پشتکار همت گماشت، و گرنه چنانچه برنامه ریزان و تصمیم گیران به نتایج زود هنگام دل ببندند، هرگز حاضر نخواهند بود هزینه های این فعالیت ها را پردازند. بنابراین، تأمین امکانات مالی و معنوی توسعه شادی و نشاط در جامعه نباید از نظر دستگاه های قانون گذار و برنامه ریز دور بماند.

باید دانست که هزینه ها همیشه هزینه های مادی و مالی نیستند. باید برای نهادینه کردن عناصر فرهنگ ایرانی \_ اسلامی، هزینه های بسیاری پرداخت شود. چه بسا ممکن است به برخی ساختارها، قوانین و عرفیات جامعه نیز آسیب هایی وارد شود که البته این هزینه ها در برابر دستاوردهای نهادینه شدن یک فرهنگ، ناچیز و قابل بازیابی خواهد بود.

بی تردید، برای جریان شادی در زندگی فردی و اجتماعی مردم باید در برنامه های کلان، امکانات آن را پیش بینی کرد؛ برای ایجاد مکان هایی که در برنامه های توسعه شادی پیشنهاد می شوند و فضاهایی که برای تخلیه هیجان های اجتماعی تدارک می شود، امکانات و تجهیزات لازم فراهم آید تا دسترسی افراد به انواع شادی های فرح افزا و مطلوب، آسان شود و در این راه افراد و جامعه با محدودیت و مشکلی روبه رو نباشند.

### **ک) رعایت عدالت در وضع قوانین و مقررات شادی و نشاط در جامعه**

ک) رعایت عدالت در وضع قوانین و مقررات شادی و نشاط در جامعه

یکی از پدیده هایی که امروزه در جوامع جهان سوم یا حتی در حال توسعه دیده می شود و توجیه عقلانی و منطقی ندارد، آن است که در قانون گذاری ها، تصمیم گیری ها و برنامه ریزی های خرد و کلان جامعه عدالت توزیعی رعایت نمی شود. این پدیده در همه حوزه های مختلف سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و حتی در موضوع های فرهنگی هم وجود دارد. پیش بینی همه مواهب برای طبقه خاصی از مردم مانند کارمندان یا افراد ویژه یا ایجاد دسترسی و سهولت برای سطحی از افراد مانند شهری و روستایی یا طبقه بندی های نادرست مذهبی یا قومی و مانند آن، نشانه های زشت تبعیض است که متأسفانه جامعه با آن روبه روست.

توجه به گسترش یکسان برخورداری های فرهنگی، از جمله فضا، امکانات و فرصت های شادی و نشاط در همه طبقات، سطوح و افراد جامعه، اصلی است که باید قانون گذار و برنامه ریزان جامعه به آن توجه نشان دهند. تفاوت گذاشتن میان جامعه روستایی و شهری، باسواد و بی سواد، کارمند و غیر کارمند و مانند آن، می تواند روح حاکم بر مفاهیم فرهنگی را مسخ کند و حتی احساس تبعیض و بدبینی را در جامعه رواج دهد یا خود به ابزاری

برای شاد نبودن و نشاط نداشتن جامعه تبدیل شود. بنابراین، عدالت تفریحی در قانون گذاری و تصمیم گیری برای شادی های پایدار و مطلوب در جامعه اصلی است که به ترویج شادی و نشاط و نهادینه شدن آن کمک شایانی می کند.

## **(ل) شفافیت در ایجاد ابزارهای نظارتی و ضمانت های قانونی**

(ل) شفافیت در ایجاد ابزارهای نظارتی و ضمانت های قانونی

از دلایلی که سبب می شود بسیاری از عناصر فرهنگی برنامه ریزی شده در جامعه به نگرش و رفتار عمومی تبدیل نشود، آن است که در قوانین، مقررات و برنامه هایی که برای دستگاه های مجری نوشته می شود، قوانین و مقررات، شفاف و صریح نیستند و راه را برای کم کاری ها و ناکارآمدی ها باز می گذارند. ضمانت اجرایی مناسبی هم برای آنها در نظر گرفته نمی شود تا الزام و اجبار در تحقق آنها وجود داشته باشد و در صورت کم کاری و ناتوانی، عوامل آن بازخواست شوند و بدین گونه از تکرار این اهمال ها کاسته شود. بنابراین، در حوزه تدوین قوانین، برنامه ها و سیاست ها باید از ابتدا به صورت شفاف، تکالیف و وظایف دستگاه ها، روشن و آشکارا بیان شود و در مقام عمل هم ضمانت های لازم برای اجرای آن اندیشیده تا راه را برای کم کاری و اهمال های احتمالی بسته شود. از این رو، عملکرد این دستگاه درباره شادی و نشاط، باید در دوره های مشخص زمانی، ارزیابی شود.

## **۲. مراکز فرهنگی و تبلیغی**

### **اشاره**

۲. مراکز فرهنگی و تبلیغی

منظور از مراکز فرهنگی تبلیغی، مراکز دولتی و غیردولتی است که به گونه ای در گسترش فرهنگ اسلامی \_ ایرانی و ترویج آن در جامعه فعالیت دارند و تبیین، تبلیغ و تعمیق فرهنگ ایرانی \_ اسلامی از وظایف اصلی آنها به شمار

ص: ۲۰۱

می آید، مانند حوزه های علمیه، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، صدا و سیما، سازمان ملی جوانان، سازمان میراث فرهنگی، سازمان تبلیغات اسلامی، دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم، دفترهای مراجع تقلید، مساجد و تشکل های مذهبی مربوط به آن.

بیان این نکته بسیار ضروری است که زمانی تلاش های دستگاه های مختلف به تحقق نتایج مورد انتظار می انجامد که این دستگاه ها به وسیله یک مرکز مدیریت، سیاست گذاری یا هماهنگی رسمی یا غیررسمی، به صورتی هماهنگ و منسجم عمل کنند تا فعالیت های یکدیگر را خنثی نکنند. یکی از بزرگ ترین خلأهای جامعه در حال حاضر، همین موضوع است که نهاد یا مرجعی برای سیاست گذاری و تعیین خط مشی های کلان در موضوع شادی وجود ندارد تا افزون بر برنامه ریزی های کلان، فعالیت هریک از دستگاه ها را تعیین کند و بر عملکرد آنها نظارت دقیق داشته باشد.

اگر بخواهیم در این مختصر به جزئیات وظایف این دستگاه ها پردازیم، خود، به تدوین کتابی دیگر خواهد انجامید که البته در ضرورت آن، هیچ تردیدی نیست. پس به سرفصل هایی که بیشتر می تواند به عنوان سرفصل های فعالیت های این مراکز تلقی شود، اشاره می کنیم.

### **الف) تبیین فلسفه شادی و نشاط در جامعه از دیدگاه اسلام**

الف) تبیین فلسفه شادی و نشاط در جامعه از دیدگاه اسلام

بسیاری از ناهنجاری ها در موضوع شادی و نشاط از آنجا ناشی می شود که دیدگاه اسلام درباره شادی و نشاط به خوبی برای جامعه تبیین نشده است. در واقع، یکی از بزرگ ترین خلأهای اجتماعی در سالیان پس از انقلاب، این است که به این مهم توجه نشده و گام های مؤثری در این وادی برداشته نشده است. پس بسیار ضروری است که پس از استخراج فلسفه شادی های فردی

و اجتماعی از متون اسلامی در مراکز پژوهش دینی، دستگاه های فرهنگی و تبلیغی برای تبیین و تبلیغ آن در سطح جامعه به ویژه در میان جوانان کوشش شایسته ای انجام دهند.

### **(ب) تعیین و معرفی مدل شادی های مطلوب**

(ب) تعیین و معرفی مدل شادی های مطلوب

این کار نیازمند مطالعات جامعه شناسانه و روان شناسانه و اجتماعی بسیاری است که باید در مراکز پژوهشی سامان یابد، نتایج آن به صورت مدل های کاربردی درآید و دستگاه های فرهنگی و تبلیغی به عملیاتی و نهادینه کردن آن در سطح جامعه پردازند. بدیهی است این مهم در یک جمله بیان می شود، ولی مدل سازی برای شادی های اجتماعی آن هم با محدودیت هایی که برای تکامل جامعه معنوی مورد نظر اسلام لازم است، کاری است بسیار دشوار. این مدل ها باید مبتنی بر مبانی اندیشه دینی ترسیم شود و دست کم با آنها تعارض و تنافی نداشته باشد، با هنجارها و اقتضائات جامعه ایرانی \_ اسلامی سازگار باشد، با روحيات و درك عمومي جامعه منطبق باشد، پيراسته از آسيب هايي باشد که در فصل های پیشین بدان ها اشاره شد و مهم تر اینکه دربردارنده فواید و آثار فردی، خانوادگی و اجتماعی شادی و نشاط باشد.

پس از رسیدن به این مدل ها که با مطالعات، پژوهش ها، گفت و گو و بحث و نقد و بررسی به دست می آید، باید همه دستگاه های فرهنگی و تبلیغی برای تبیین، ترویج، تعمیق و نهادینه کردن آنها، نقش و وظیفه خود را ایفا کنند. حوزه های علمیه هم در مرحله مطالعات مقدماتی، هم در مرحله کاربردی کردن مطالعات و پژوهش های نظری و هم در مرحله آماده سازی بسترهای لازم آن در سطح جامعه و هم در مرحله نظارت های اجتماعی برای دور نشدن از معیارهای اولیه، نقش مهمی بر عهده دارند. صدا و سیما نیز در



تبیین، ترویج و نهادینه شدن این مدل ها نقش بسزایی دارد. دستگاه های دیگر هم می توانند خدمات زیادی را ارائه کنند.

### **(ج) تشویق افراد و جامعه به شادی های مطلوب و پایدار**

(ج) تشویق افراد و جامعه به شادی های مطلوب و پایدار

مراکز فرهنگی و تبلیغی می توانند با تشویق افراد و جامعه به شادی های پایدار، فضای شادی و نشاط را در جامعه گسترش دهند که در این زمینه، نقش و وظایف این دستگاه ها، مختلف است و در مراتب گوناگونی از اهمیت قرار دارد. باید توجه داشت انجام این وظیفه در برابر جوانان، بسیار حساس و ظریف است و دقت و وسواس زیادی را می طلبد؛ زیرا اگر این تشویق در مجرا و جریان متعادلی قرار نگیرد، به آسیب هایی می انجامد که در فصل پیش به آن اشاره کردیم.

نکته قابل توجه آن است که نباید تصور شود منظور از تشویق و ترغیب، تنها تشویق در ابعاد اجتماعی آن است، بلکه تشویق افراد به شادی و نشاط آفرینی، یا تشویق خانواده برای تربیت شاداب فرزندان و ایجاد روحیه شاد در آنان در محیط خانواده و آغاز کردن فرایند نهادینه کردن شادی از درون خانواده، از ضروریت های توسعه شادی های پایدار به شمار می آید.

### **(د) تبیین آسیب های شادی و نشاط**

(د) تبیین آسیب های شادی و نشاط

یکی از وظایف دستگاه های فرهنگی و تبلیغی آن است که جامعه را در مقابل آسیب های ناشی از پدیده های اجتماعی در امان دارد. همان گونه که در فصل پیشین گذشت، یکی از لغزشگاه های خطرناک در پدیده های اجتماعی، موضوع شادی و نشاط است. برای اینکه جامعه از این لغزشگاه خطرناک به سلامت بگذرد، تبیین آسیب های این حوزه سبب بالا رفتن

آگاهی های جامعه به ویژه نسل جوان می شود که بیشتر در معرض آسیب ها قرار دارد، و آنان را در مقابل این آسیب ها مصونیت می بخشد و به سلاح آگاهی و بینش مجهز می کند. تبیین آسیب ها، فرآیندی است که هماهنگی و تقسیم مأموریت دستگاه های تبلیغی در آن بسیار مهم است. اینکه هریک از مراکز فرهنگی و تبلیغی در چه سطحی به آن بپردازند، در هر دوره ای به کدام یک از آسیب ها توجه شود و مفاهیم مورد نظر چگونه به صورت بسته های اطلاعاتی در جامعه توزیع شود و نیز اینکه کدام یک از روش های تبلیغی برای بیان آن مناسب است، پرسش هایی است که باید در جای خود به آن پاسخ گفت.

### **(ه) بالا بردن آستانه تحمل جامعه در موضوع شادی و نشاط**

(ه) بالا بردن آستانه تحمل جامعه در موضوع شادی و نشاط

چه بسا به دلیل فرهنگ جامعه در حوزه مسائل اجتماعی، امکان گسترش شادی های مطلوب، از همه مراکز رسمی و غیررسمی سلب شود. برای ایجاد نهضت شادی و نشاط معنوی باید با آگاهی بخشی و تبیین و ترویج معیارها، آستانه تحمل جامعه را بالا برد و برخی خطاها را نادیده گرفت تا بتوان از مرحله آزمون و خطا به راحتی گذشت.

### **(و) تبیین حقوق متقابل حکومت و مردم در زمینه شادی و نشاط**

(و) تبیین حقوق متقابل حکومت و مردم در زمینه شادی و نشاط

پیداست فضای فعلی جامعه ما، فضایی دورافتاده از شادی و نشاط است. (۱) این امر می تواند دلایل بسیاری داشته باشد که یکی از آنها، آشنا نبودن حکومت کنندگان و مردم به حقوق و تکالیف خود در برابر یکدیگر در زمینه شادی و نشاط است. برای اینکه بتوان این مانع را برداشت و شادی و نشاط

ص: ۲۰۵

---

۱- بر اساس گزارش فوریس از نتایج یک نظرسنجی، کشور ما در بین ۱۵۵ کشور جهان، رتبه ۸۱ را در میزان شادی به خود اختصاص داده است. (سایت خبری تحلیلی وطن: [www.watan.ir](http://www.watan.ir)).

مطلوب و مفید را به یک خواسته عمومی تبدیل کرد و از سویی از زیاده روی و تفریط ها کاست، نیاز است با استناد به منابع اسلامی و دینی، حقوق و تکالیف دو طرف در مقابل یکدیگر به خوبی تبیین شود تا افزون بر آشنایی، به نوعی بر احقاق این حقوق، نظارت اجتماعی اعمال شود و مردم و مسئولان نتوانند در تکالیف و وظایف خود در این حوزه کوتاهی و سستی کنند. این موضوع در حوزه خانواده نیز قابل طرح است و چه بسا تبیین حقوق و تکالیف اعضای خانواده در مقابل یکدیگر در زمینه ایجاد و گسترش شادی های مطلوب و مفید و همچنین برطرف ساختن موانع آن و برچیدن بساط افسردگی، نومیدی، غم و اندوه، ضروری تر و مهم تر باشد؛ چه آنکه خانواده محل تولید و نهادینه شدن برخی روحیات و ویژگی هایی است که سبب سرایت آنها به اجتماع می شود.

### **ز) آموزش شادی و نشاط به افراد و خانواده ها به ویژه جوانان**

ز) آموزش شادی و نشاط به افراد و خانواده ها به ویژه جوانان

شاید گمان شود شادی و نشاط امری ذاتی و فطری است و نیاز به آموزش و تعلیم ندارد، ولی واقعیت آن است که اعضای جامعه به ویژه جوانان، گاه به دلیل تشخیص ندادن و ناآگاهی از انواع شادی و نشاط ها و نشناختن بسترها و زمینه های بروز و ظهور آنها و نیز ناآشنایی ها با پی آمدها و گاه موانع آن، نتایج متفاوتی از زندگی و شرایط خود می گیرند. از این رو، آموزش شادی و نشاط و زمینه های دست یابی به آن و موانع و عوامل بازدارنده آنها بسیار مهم است.

### **۳. مراکز اجرایی و عملیاتی**

#### **اشاره**

۳. مراکز اجرایی و عملیاتی

منظور از مراکز اجرایی و عملیاتی همه دستگاه های دولتی یا غیر دولتی است که به گونه ای می توانند در عملیاتی و اجرایی کردن مفاهیم فرهنگی، اجتماعی،

ص: ۲۰۶

سیاسی، اقتصادی و مفاهیمی از این دست، در سطح جامعه به صورت مؤثر نقش ایفا کنند. برخی وزارت خانه ها، سازمان های غیر دولتی، نهادهای اجتماعی، شهرداری ها، شوراهای اسلامی، دستگاه های نظارتی و مانند آنها، از این نمونه اند. فعالیت های ممکن در زمینه وظایف و اختیارات این نوع از مراکز می تواند بسیار گوناگون باشد. از این رو، پرداختن به همه آنها، از ویژگی این نوشته که همان نداشتن حیطه زمانی و قابل تسری بودن به آینده است، فرو می کاهد. بنابراین، همچون دو مورد گذشته، تنها به سرفصل هایی اشاره می کنیم که می تواند ایده هایی برای کشف فعالیت های نو باشد:

### **الف) تلاش برای ایجاد روش های نو در ترویج شادی و نشاط در جامعه**

الف) تلاش برای ایجاد روش های نو در ترویج شادی و نشاط در جامعه

امروزه، ذایقه تنوع طلب جوانان و حتی اقشار دیگر جامعه ایجاب می کند دستگاه هایی که وظیفه شان گسترش فضای شادی و نشاط در جامعه است، به روش ها و ابزار نو برای شادی و نشاط بیندیشند. این موضوع زمانی اهمیت دوچندانی پیدا می کند که تنوع شادی های کاذب و انواع روش ها و ابزارهای شادی و نشاط غیر مفید و مخرب در دسترس جامعه به ویژه جوانان قرار دارد و در این مسیر هیچ محدودیتی وجود ندارد. از این رو، باید مراکز اجرایی با همکاری و هم اندیشی مراکز پژوهشی، روش های نو و بدیعی را برای ایجاد و گسترش شادی های مفید و مؤثر در حوزه فردی، خانوادگی و اجتماعی خلق کنند. در این راه افزون بر شیوه ها، به ابزار، فضاها، محتوا و قالب ها هم باید اندیشید تا بتوان با ایجاد نوآوری و خلاقیت در آنها بر دو آسیب پیش گفته پیروز شویم. ناگزیر باید این نکته را یادآوری کنیم که در ایجاد و گسترش این روش ها، ابزار، شیوه ها، فضاها، محتوا یا قالب، توجه به

دو نکته بسیار ضروری و اجتناب ناپذیر است: نخست اینکه خلاقیت در این موارد، متعارض و متناقض با اصول پذیرفته شده دینی، عرفی، قانونی، اجتماعی و هنجاری جامعه نباشد؛ یعنی خود سبب پی آمدهای منفی دیگر نشود. دیگر اینکه اقتضائات جامعه در ابعاد سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، امنیتی و از همه مهم تر فرهنگی و مذهبی در نظر گرفته شود.

### **(ب) تلاش برای ایجاد شادی و نشاط در انواع حرفه ها**

(ب) تلاش برای ایجاد شادی و نشاط در انواع حرفه ها

بدیهی است اگر دستگاه های اجرایی بتوانند فضایی شاد و بانشاط را در محیط کاری افراد ایجاد کنند، به گونه ای که آن را برای افراد لذت بخش و تحمل پذیر کنند، افزون بر آنکه گرایش به کار و تلاش در جامعه رو به فزونی می گذارد و اثربخشی و بازدهی آنان افزایش می یابد، این شادی خواه ناخواه علاوه بر افراد به محیط خانواده و جامعه نیز سرایت می کند و بهره های زیادی را به ارمغان می آورد.

### **(ج) غنی سازی فرصت های فراغت**

(ج) غنی سازی فرصت های فراغت

یکی از بهترین فرصت ها برای ایجاد و گسترش شادی های پایدار و مفید، غنی سازی ایام فراغت و بی کاری جوانان و تنوع بخشیدن به آنهاست. اگر این مهم تحقق یابد، نه تنها شادی و نشاط همراه با فراغت از تحصیل و کار در او ماندگارتر می شود، بلکه نهادینه می شود و در فرصت های دیگر نیز به خانواده و اجتماع منتقل می گردد. این فراز از فرصت های زندگی، مجال است که روحیه انسان ها به ویژه جوانان به دلیل فاصله گرفتن از دغدغه های تحصیلی و کاری بیش از هر زمان دیگر تشنه شادی و نشاط و مستعد نهادینه شدن آن و حتی انتقال آن به دیگران است. خوب است دستگاه های اجرایی این فرصت های بی نظیر را غنیمت شمارند و برای استفاده از آن برنامه ریزی کنند.

## د) توجه به نیاز جامعه به شادی و نشاط در همه حوزه های مختلف حیات انسانی

د) توجه به نیاز جامعه به شادی و نشاط در همه حوزه های مختلف حیات انسانی

شاید شماری پندارند شاد بودن منحصر به زمان و محدود به مکان و شرایط خاصی است، ولی دستگاه های اجرایی باید به این باور برسند که شادی و نشاط انسانی، مقید به زمان و مکان خاصی نیست و همه زمان ها و مکان ها و موقعیت ها به صورت ذاتی این استعداد را دارند تا به فضای شاد یا برعکس به فضای کسل کننده و رنج آور تبدیل شود. از این رو، باید تلاش شود تا شادی و نشاط در همه جا به عنوان یک مطالبه عمومی محقق گردد و از همه ظرفیت ها برای ایجاد و گسترش آن و برداشتن موانع شادی و نشاط بهره گرفته شود. به طور کامل، در محیط های مختلف آموزشی، پژوهشی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی، علمی، اجتماعی، خانوادگی و مانند اینها باید به شادی و نشاط به عنوان یک ضرورت و نیاز توجه کرد.

## ه) گسترش و رواج هنر

ه) گسترش و رواج هنر

توجه دستگاه های اجرایی به ترویج و گسترش هنر، یکی دیگر از راه های گسترش شادی و نشاط و تلطیف روحیه افراد و جامعه است. هنر می تواند به اقناع احساسی افراد و جامعه بینجامد و از فشارها و ناراحتی های روحی و روانی بکاهد، آرامش روانی ایجاد کند و فضاهای عاطفی را گسترش دهد. هنر این توانایی را دارد که شادی و نشاط را به افراد و جامعه تزریق کند و برخی خواسته های افراد را با قوه خیال برآورده سازد.

## و) تلاش برای گسترش بهداشت روانی جامعه

و) تلاش برای گسترش بهداشت روانی جامعه

بهداشت به دلیل تقدم بر درمان، همیشه در اولویت بوده است. اگر افسردگی و اندوه را بلای روانی جامعه و زندگی ماشینی بدانیم که در حقیقت هم

هست، بهترین راه برای مبارزه با آن، بهداشت روانی است. بهداشت روانی می تواند موانع شادی و نشاط در جامعه را از بین ببرد و زمینه را برای ایجاد و گسترش فضای شادی و نشاط عمومی فراهم کند. از آنجا که بهداشت روانی به سادگی ممکن نیست، مطالعات روان شناسانه و آسیب شناسانه در جامعه، ضرورتی دوجندان خواهد داشت تا نقاط آسیب پذیر جامعه در این مسئله، شناسایی و نسبت به درمان یا پیشگیری آسیب ها اقدام شود. از این رو، این عنوان فعالیت های گوناگونی را می طلبد.

### **(ز) حمایت از افراد، گروه ها، سازمان ها و تشکل های شادی آفرین**

(ز) حمایت از افراد، گروه ها، سازمان ها و تشکل های شادی آفرین

مشاهده می شود که در جامعه افراد، گروه ها و تشکل هایی پدید می آیند که به صورت های مختلف، درصدد افزایش شادی های مردم اند. دستگاه های اجرایی نه تنها نباید به محدود کردن این افراد یا گروه ها، تشکل ها روی آورند، بلکه باید با حمایت و پشتیبانی خود، زمینه را برای افزایش این افراد، گروه ها یا تشکل ها و فعالیت های مثبت آنها فراهم آورند و اگر آسیب هایی در رابطه با فعالیت آنها مشاهده می شود با هدایت همدلانه سعی در زدودن آن کنند، برخوردهای سلبی و افراطی راه های تنفس جامعه را در حوزه شادی و نشاط خواهد بست و زمینه را برای آسیب های بزرگ تر فراهم خواهد کرد.

فصل هفتم: شادی و رسانه ملی

دنیای مدرن ما دارای ویژگی‌هایی است که آن را از دوره‌های پیش از خود، متمایز و ممتاز می‌کند. یکی از ویژگی‌های دوران ما که عصر رسانه‌ها، عصر اطلاعات یا ارتباطات نام گرفته است، وجود عناصری مانند ارتباط، اطلاع و رسانه است که بر همه ابعاد زندگی انسان سایه انداخته است. استیلای رسانه‌ها که حاصل توانایی انسان در تولید و گسترش فن‌آوری‌های نوین ارتباطی و اطلاعاتی است، سبب شده است همه وجوه زندگی انسان اعم از فردی، خانوادگی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی، از تأثیر و قدرت نفوذ رسانه‌ها در امان نماند و زندگی انسان و حیات اجتماعی او تغییر جدی کند که نادیده گرفتن آن دیگر ممکن نیست.

در میان این رسانه‌های متنوع، تلویزیون ویژگی‌های ممتاز و خاصی دارد که محور بررسی این نوشته قرار می‌گیرد. در واقع، تلویزیون با داشتن ویژگی‌هایی همچون قدرت ترسیم نمادها و واقعیت‌ها و در اختیار گرفتن حس بینایی و شنوایی به صورت هم‌زمان و نمایاندن واقعیت‌ها، قدرت برجسته‌سازی و الگوآفرینی، تکرار نمادها، مفاهیم و پدیده‌ها، توانسته است



در میان همه رسانه‌ها مخاطبان بیشتری جذب کند. در حوزه نفوذ و تأثیر نیز نشان داده است قابلیت و استعداد بیشتری دارد تا جایی که تغییرات در سه حوزه: ذهنی و معلوماتی، قلبی و احساسی، عینی و رفتاری حاصل از تلویزیون، چه در حوزه فردی و چه در حوزه‌های اجتماعی، با رسانه‌های دیگر قابل مقایسه نیست.

نکته دیگر درباره رسانه‌ها به ویژه تلویزیون آن است که الگودهی درباره رفتارهای جامعه‌پسندانه، از جمله شادی، به خانواده محدود نمی‌شود. در یک برنامه تلویزیونی، یک یا چند رفتار جامعه‌پسندانه را به صورت پیام و الگو به کودکان می‌توان منتقل کرد. تماشای چنین برنامه‌هایی، دانش افراد را درباره رفتارهای مطلوب و اجتماعی بالا می‌برد.

فردریک واشتاین (۱) در مطالعه‌ای در سال ۱۹۷۵ بر روی بخش‌هایی از یک برنامه تلویزیونی به نام «محلله آقای راجرز»، پس از تحلیل برنامه دریافت که این برنامه بر درک احساسات، ابراز هم‌دردی و کمک به دیگران تأکید دارد. داده‌های این تحقیق با آنچه از نمایش یک برنامه تلویزیونی بی‌طرف به دست آمده بود، مقایسه و ترجیح آن تأیید شده است. (۲)

در عصر حاضر، یکی از کارکردهای اصلی رسانه‌ها به ویژه تلویزیون، رویکرد سرگرمی و تفریح است و به نظر می‌رسد با توجه به دو نکته، این کارکرد، به کارکرد اصلی رسانه‌ای مانند تلویزیون تبدیل شده و کارکردهای دیگر آن را تحت الشعاع قرار داده است. نخست اینکه طبق گفته پستمن، ماهیت تلویزیون با سرگرمی و تفریح، نسبت نزدیکی دارد و زبان تلویزیون، زبان سرگرمی و خوشی است و اگر این زبان را از

ص: ۲۱۲

---

۱- Freidrich stein.

۲- نک: دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، روان‌شناسی رشد، ج ۲، ص ۱۱۳۶.

تلویزیون بگیریم، ماهیت او زیر سؤال می رود. (۱) دیگر اینکه به دلیل سرعت و پیچیدگی زندگی انسان و فشارهای گوناگون و مداوم عوامل مختلف بر انسان، شادی، نشاط، تفریح و سرگرمی، در زندگی او جایگاه ویژه ای پیدا کرده است. بر این اساس، باید گفت انتظار مخاطب تلویزیون در حوزه شادی و نشاط و سرگرمی و تفریح بیش از مخاطب رسانه های دیگر و بیش از دیگر کارکردهای رسانه است.

بنابراین، در این نوشته می کوشیم تا بینیم نسبت رسانه ملی به ویژه تلویزیون با موضوع مورد بحث، یعنی شادی و نشاط چیست؟ عملکرد این رسانه در برابر ایجاد و گسترش شادی و نشاط چگونه بوده است؟ بایسته های این حوزه در رسانه ملی چیست؟

## ۱. آسیب شناسی شرایط موجود در رسانه ملی در موضوع شادی و نشاط

### اشاره

۱. آسیب شناسی شرایط موجود در رسانه ملی در موضوع شادی و نشاط

شایسته این بود آنچه در این بخش درباره رفتار رسانه ای صدا و سیما درباره شادی و نشاط بیان می شود، مبتنی بر یک مطالعه جریان شناسانه و میدانی باشد تا همه واقعیت های مصداقی بیان شود، ولی نه رسالت این نوشته چنین اقتضا می کند و نه مجال آن فراهم است. بنابراین، برداشت هایی که نویسنده دارد، بیشتر متکی بر استنباط شخصی و قضاوت عرفی درباره این موضوع است. البته در این میان، اگر آسیبی مطرح می شود، به معنای نادیده انگاشتن عوامل فرهنگی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و محیطی مؤثر بر رفتار خاص رسانه ملی نیست، بلکه بررسی این آسیب ها برای رسیدن به ریشه ها و علت های اصلی آن، کاری است که باید در جای خود به صورت علمی انجام

ص: ۲۱۳

---

۱- نک: نیل پستمن، زندگی در عیش؛ مردن در شادی، ترجمه: سید صادق طباطبایی، ص ۱۹۸.

شود. برای مثال، ممکن است حجم ناچیز برنامه های شاد در رسانه ملی را آسیب بدانیم، ولی نمی توانیم برخی زمینه های این مشکل را نادیده بگیریم؛ اینکه ایام عزاداری در جامعه ما طولانی تر از ایام و ساعت های شادی است یا اینکه آستانه خنده و شادی در جامعه ایرانی بسیار بالاست و به راحتی شاد و خندان نمی شود یا اینکه پیشینه فرهنگی، از جامعه و مردم ما، جامعه و مردمی غمگین ساخته است و مانند این دلایل. بنابراین، باید محدودیت های موجود را نیز در کنار همه کاستی ها و آسیب ها در نظر داشت و همه کاستی ها را متوجه رسانه ملی ندانست.

روشن است نقش های سه گانه تبیین، ترویج و تعمیق شادی و نشاط در جامعه را می توان از وظایف رسانه ملی برشمرد، ولی در ایفای این نقش ها نمی توان گفت عملکردی شاخص از رسانه به جای مانده است. در یک نظرسنجی که از مردم تهران درباره میزان آرامش بخشی و شادی بخشی برنامه های تلویزیون انجام شد، ۵۶ درصد پاسخ گویان معتقد بودند صدا و سیما سعی کرده است با پخش برنامه های نه چندان جذاب، تنها وقت مردم را پر کند و ۵۹ درصد پاسخ گویان با این نظر که تلویزیون واقعاً برنامه های شاد ندارد، موافق بوده اند. نتایج کلی نشان می دهد که پاسخ گویان (۶۲ درصد) نظر چندان مثبتی درباره شادی بخش بودن برنامه ها ندارند و تنها ۳۱ درصد نظر به نسبت مثبتی دارند. (۱) با توجه به نکته های پیش گفته، آسیب هایی را که رسانه ملی در موضوع شادی و نشاط با آن روبه روست، می توانیم به این صورت برشماریم؛

ص: ۲۱۴

---

۱- مرکز تحقیقات سازمان صدا و سیما، نظرسنجی از مردم تهران درباره میزان آرامش بخشی و شادی بخشی برنامه های سیما، ۱۳۷۴.

الف) نبود طرح جامع برای گسترش شادی و نشاط در رسانه ملی

خلاً وجود برنامه راهبردی برای گسترش شادی و نشاط در جامعه، مطلبی است که پیش از این هم در آسیب‌ها بدان پرداختیم. در حقیقت، این خلاً یک خلاً ملی است که همه اجزای حاکمیت و جامعه را در بر گرفته و نبود آن بر همه شئون فرهنگی کشور تأثیر گذاشته است، به گونه‌ای که هم جامعه از آن رنج می‌برد، هم دستگاه‌های تبلیغی و فرهنگی از نبود آن دچار سردرگمی اند و هم تأثیرهای آن بر حوزه‌های دیگر مثل سیاست، اقتصاد، اجتماع و امثال آن مشهود است.

بنابراین، خلاً برنامه راهبردی برای گسترش شادی و نشاط در سطح ملی سبب شده است تکالیف، وظایف و مسئولیت‌های همه دستگاه‌ها و از جمله رسانه ملی مشخص نشود و به تبع آن، به خواست و مطالبه عمومی تبدیل شود و رسانه هم اگر در این باره فعالیتی نکرد، مؤاخذه نشود. همچنین به دلیل حجم مسئولیت‌های رسانه ملی در حوزه‌های دیگر نیز برنامه ریزان و تصمیم‌گیران و به تبع آن، برنامه‌سازان سازمان، از جایگاه، اهمیت و ارزش نشاط و شادی غفلت می‌کنند.

گذشته از این، وقتی برنامه‌های دربارۀ نشاط و شادی جامعه نیست، فعالیت‌هایی که رسانه ملی در این حوزه انجام می‌دهد به وسیله نهادها و مراکز دیگر در سطح جامعه خنثی می‌شود و تأثیرهای دلخواه و پیش‌بینی شده آن، فرصت بروز و ظهور نمی‌یابد.

رسانه ملی در سال‌های پس از جنگ تحمیلی و حتی هنگام آن، باید به صورتی جدی به این موضوع توجه می‌کرد و برای شادی و نشاط فردی و اجتماعی، به صورت مفصل برنامه‌ریزی می‌کرد، ولی متأسفانه نبود برنامه

منسجم و راهبردی سبب شد این ضرورت اجتماعی به صورت جسسته و گریخته در مواقعی خاص دنبال شود و نتواند تأثیر مشهودی در روحیه فردی و جمعی ایرانیان بگذارد.

اینکه از ضرورت یک برنامه راهبردی در موضوع شادی و نشاط در رسانه ملی سخن می‌گوییم، تنها الزام‌های مربوط به حوزه جامعه را شامل نمی‌شود، بلکه این الزام‌ها، دایره‌ای گسترده‌تر به خود می‌گیرد. برای مثال، نبود برنامه راهبردی در سازمان رسانه‌ای مانند صدا و سیما که دارای شبکه‌های گوناگون و بسیار است، سبب می‌شود نقش‌ها و وظایف به فراموشی سپرده شوند یا تأثیر برنامه‌ها و شبکه‌ها به وسیله شبکه یا برنامه دیگر نقض و خنثی شود یا در مدیریت پیام، تناقض و تنافر محتوایی زیاد رخ دهد یا حتی برنامه‌سازان در حوزه تعیین و تولید و انتشار پیام با ابهام‌ها و احتیاط‌هایی روبه‌رو شوند که آنها را وادار کند از وارد شدن به موضوع‌های شادی آفرین و نشاط آور دست بکشند یا حتی تصمیم‌گیران هم نتوانند برنامه‌ریزی و نظارت کنند. بنابراین، نقش پررنگ برنامه‌های راهبردی در تعیین مسیر حرکت سازمان برای افزایش سهم خود در شاد و بانشاط نگه داشتن جامعه، بسیار مهم و حیاتی است؛ اصلی که از آن غافل بوده ایم.

### **(ب) احساس نشدن ضرورت شادی و نشاط در رسانه ملی**

(ب) احساس نشدن ضرورت شادی و نشاط در رسانه ملی

نمی‌توان ضعف در حوزه برنامه‌ریزی را دلیل بر کاستی‌ها و ضعف‌ها برشمرد؛ چه بسیار فعالیت‌ها که ممکن است هیچ برنامه مفصل و اجمالی برای آنها تدوین و پیش‌بینی نشده است، ولی چون ضرورت آن احساس شده یا مطالبه‌ای نسبت به آن وجود داشته است، به مرحله عمل و اجرا رسیده است.

به نظر می‌رسد بخشی از سستی‌ها در پرداختن فراگیر به موضوع شادی و نشاط، ناشی از درک نشدن اهمیت، جایگاه و نقش شادی و نشاط در همه حوزه‌های زندگی و حیات انسانی به وسیله برنامه‌سازان، برنامه‌ریزان و تصمیم‌گیرندگان سازمان است. سایه سنگین مسائل اولویت‌دار دیگری که در سازمان احساس می‌شود و البته در جای خود مهم و حیاتی‌اند، حجم گسترده‌ای از مباحثی همچون سیاسی، اقتصادی، ورزشی، اجتماعی، فرهنگی و تاریخی و همچنین اولویت‌هایی که از حوزه‌های مختلف تشخیص، برای سازمان تعیین می‌شوند که بخش بسیار بزرگ آنها خود جامعه است، سبب شده است موضوع‌های اجتماعی و فرهنگی مانند نشاط و شادی، در برنامه‌ریزی‌ها و تصمیم‌گیری‌ها و برنامه‌سازی‌ها، فرصت بروز و ظهور نیابند.

رسیدن به این باور که بسیاری از آسیب‌های روانی افراد و ناهنجاری‌های اجتماعی به صورت مستقیم و غیرمستقیم به ضمیر و روان ناشاد و بی‌نشاط انسان‌ها و جامعه باز می‌گردد و اعتقاد به مزیت‌ها و دستاوردهای بزرگ شادی که در شرایط امروزی جامعه، هر فرد و در مجموع، جامعه از دست می‌دهد، آسان به دست نمی‌آید. از این رو، توجه تصمیم‌گیران و برنامه‌سازان رسانه ملی و افزایش آگاهی‌های ایشان در پدیده‌هایی همچون شادی، نخستین گام در گسترش شادی و نشاط در برنامه‌های رسانه ملی است؛ کاری که سبب می‌شود احساس نیاز به شادی و نشاط اجتماعی، برنامه‌ریزان و برنامه‌سازان این رسانه را خود به خود به این سو‌هدایت و تشویق کند. این کار مستلزم استفاده از روش‌های آموزشی، جلسات توجیهی، نشست‌های تخصصی و فراگیر کردن موضوع در میان نویسندگان، سردبیران، تهیه‌کنندگان

و کارگردانان و همچنین رده های مدیریتی سازمان است تا به این وسیله بتوان ضرورت های اجتناب ناپذیر گسترش شادی و نشاط در جامعه را برای آنان ملموس و الزام آور کرد.

### **ج) بی میلی برنامه سازان نسبت به شادی و نشاط**

ج) بی میلی برنامه سازان نسبت به شادی و نشاط

در جامعه ایرانی، به دلایل تاریخی، فرهنگی و اجتماعی و نیز با توجه به شرایط زندگی، شاید یکی از مشکل ترین کارها، شاد کردن و خنداندن دیگران باشد؛ یعنی همان گونه که بیش از این نیز درباره آن سخن گفتیم، برخلاف آستانه غم و اندوه، آستانه شادی در جامعه کنونی ما بسیار بالاست و همین عامل روانی \_ اجتماعی سبب می شود شاد کردن مردم کار دشواری باشد. گذشته از این، موضوع طنز در رسانه های صوتی و تصویری، ماهیتی پیچیده و چند بعدی دارد که تولید آن را هم با زحمت زیاد همراه کرده است. همچنین توان فکری و تأمل نظری روی ایده ها، طرح ها و فیلم نامه هایی که برای شاد نگه داشتن جامعه تهیه می شود، بسیار زیاد است و در مراحل تولید برنامه هایی با این ویژگی نیز هزینه های زمانی، مالی و انسانی زیادی را باید صرف کرد، درحالی که گاه محصول کار با انتظارات و هزینه های صورت گرفته تناسبی ندارد. به این مجموعه، باید این نکته را نیز افزود که حساسیت های جامعه روی برنامه های طنز و شاد، زیادتر از برنامه های معمولی است؛ زیرا افراد بیشتری از سطوح مختلف، مخاطبان این نوع برنامه ها هستند و هرکس نیز انتظارات خاص خود را از این نوع برنامه ها دارد. از این رو، بدیهی است طیف هایی از این مخاطب، همواره ناراضی باشند. از نگاهی دیگر، به دلیل تأثیرگذاری و پرمخاطب بودن این نوع برنامه ها و تأثیرهایی که به صورت مستقیم یا غیر مستقیم بر افکار، نگرش ها و

رفتار دارند، منتقدان نیز بیشتر به نقد و بررسی آنها تمایل نشان می دهند و به صورت دقیق و موشکافانه، آنها را بررسی می کنند.

همه این عوامل و برخی دغدغه های فرهنگی و محدودیت هایی که برخی بجا و برخی حاصل ذوق و سلیقه شخصی تصمیم گیران سازمان است، دست به دست هم می دهد و سبب می شود برنامه سازان ترجیح دهند در ژانرها و قالب های برنامه سازی دیگر، توان خود را بیازمایند و در این راه هیچ محدودیتی نداشته باشند، به گونه ای که نه دغدغه ها و محدودیت های فرهنگی، آنها را می آزارد، نه زحمت های طاقت فرسا در تدوین طرح و فیلم نامه و نه سختی ها و رنج های مراحل تولید را دارند؛ نه خود را در معرض نقد صاحب نظران زیادی می گذارند و نه نسبت به نتایج کار و تأثیرهای آن در جامعه، نگرانی ای پیدا می کنند.

#### **(د) انفعال در پرداختن مقطعی به شادی و نشاط**

(د) انفعال در پرداختن مقطعی به شادی و نشاط

شاید بتوان دلیل این آسیب را همان نداشتن برنامه برای تزریق شادی و نشاط مستمر به جامعه از سوی سازمان صدا و سیما دانست، ولی به هر حال، این پدیده مهمی است که رسانه ملی همواره در ایجاد فضاهای شاد و آفرینش لحظه های بانشاط، فعال نبوده و بیشتر تابع متغیرهایی دیگر است؛ متغیرهایی مانند رفتار و نگرش مردم در جامعه، انتظار نخبگان و نهادهای صاحب نفوذ و قدرت، ذوق و سلیقه برخی مدیران و تصمیم گیران سازمان و مانند آن. این انفعال حتی به نوع برنامه های شاد هم سرایت کرده است. به نظر نویسنده، اینکه رسانه ملی برای ایام شاد مذهبی، دوربینی را در یک جشن محفلی بگذارد و همان مجلس را با همان اقتضائات و شرایط، به همه مخاطبان خود تحویل دهد، جز انفعال و فقر برنامه و نادیده انگاشتن انتظار و ذایقه مخاطب



و نیز نشناختن ماهیت رسانه و کیفیت تأثیر آن معنایی ندارد. همین انفعال، در اجرای دیگر برنامه سازی سازمان نیز نمود و بروز دارد؛ اینکه رسانه و برنامه سازان منتظر مناسبت ها و روزهای شاد سال می مانند تا بهانه ای برای شاد کردن برنامه ها داشته باشند، نوعی انفعال است. به نظر می رسد این اصل که همه مخاطبان باید شاد ی آور و نشاط آفرین باشند، مگر آنکه دلیلی بر خلاف آن باشد، به عکس آن تبدیل شده است.

این انفعال محصول دلایل بسیاری است که بر طرف کردن برخی از آنها در توان و اختیار رسانه ملی است و بخشی دیگر، از اراده و توان رسانه و تصمیم گیران آن خارج است و به برخی هنجارهای فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و مانند آن بازمی گردد.

### **ه) نبود مدلی برای برنامه های شاد**

ه) نبود مدلی برای برنامه های شاد

اگر فرض را بر آن بگذاریم که برنامه ای راهبردی برای شادی و نشاط در رسانه ملی وجود داشت و توان، اراده و انگیزه لازم هم در برنامه سازان این دستگاه بزرگ رسانه ای بود، شاید باز هم انتظارات و نیازهای جامعه از رسانه درباره شادی و نشاط، محقق نمی شد؛ زیرا در کنار همه این موارد، وجود الگوها و مدل هایی برای تولید و پخش برنامه های شاد لازم است. به یقین می توان گفت تاکنون مدل و الگویی که بتوان بر اساس آن به تولید برنامه های شاد در رسانه ملی دست یافت، معرفی نشده است. البته برخی تلاش ها و نوآوری های پراکنده فردی را در این زمینه نمی توان انکار کرد، ولی هنوز مدل قابل تعمیم و مورد وفاقی که بتواند فراگیر باشد، معرفی نشده است. این کاستی تنها در رسانه ملی نیست، بلکه در سطح جامعه ما نیز مدل و الگوهایی برای شادی های فردی و جمعی تولید و معرفی نشده است. همین

موضوع نیز دست رسانه ملی را می‌بندد؛ زیرا هرگونه نوآوری و بدعتی می‌تواند اعتراض طیفی از افراد جامعه را برانگیزد. از این رو، رسانه ترجیح می‌دهد از کنار این موضوع بگذرد.

وقتی به رسانه‌های مشابه جهانی نظری اجمالی می‌افکنیم، می‌بینیم رسانه‌های دیگر کشورها، بازتابی از حقیقت شادی در اجتماع است. در جوامعی که میزان شادی و نشاط اجتماعی مردمان آنان بالاست، رسانه برای پرداختن به شادی و نشاط، کمتر دچار تنگدستی مفهومی و مصداقی است؛ زیرا شادی و نشاط در آن جوامع نهادینه شده، مدل و الگوهای گوناگونی برای آن تولید شده و حتی روزها و ساعت‌های بسیاری برای آن تعیین شده است آنها بهانه‌های مختلفی بر اساس فرهنگ خویش برای این موضوع فراهم کرده‌اند که بازتاب همین شادی‌ها در رسانه، خود، به گسترش فضای شاد جامعه کمک می‌کند. آنچه در جامعه امروز خود با آن روبه‌رو هستیم، فقر مدل و الگو برای شادی اجتماعی است که سبب می‌شود این فقر در رسانه ملی هم مشهود باشد. اگر از این فقر الگویی بگذریم، باید به این نکته توجه کنیم که اگر رسانه هم برای ایجاد الگوی رسانه‌ای توسعه شادی و نشاط اجتماعی، تدبیری نیندیشیده است، به دلیل آن است که زیرساخت‌های مفهومی این موضوع باید در جای دیگری تبیین و تحلیل شود که هنوز چنین کاری صورت نگرفته است.

به راستی شادی و نشاط در فرهنگ اسلامی - ایرانی ما چه جایگاهی دارد؟ حریم‌های شرعی، عرفی و عقلی آن کدام است؟ چگونه می‌توان شادی‌های مطلوب اجتماعی را سامان داد که کمترین آسیب‌ها را داشته باشند؟ ده‌ها پرسش از این دست، مواردی است که باید نهادهای فرهنگی

مسئول، ابتدا به پاسخ آن برسند و سپس از محصول کار آنها، رسانه به تولید الگو و مدل های شادی رسانه ای پردازد. این آسیب، معلول یک غفلت دیگر است که امید است در جای خود به آن پرداخته شود.

### **(و) ابهام در حدود شرعی، عقلی و عرفی شادی و نشاط**

(و) ابهام در حدود شرعی، عقلی و عرفی شادی و نشاط

وقتی خود را در نقش مدیر یک گروه برنامه ساز یا حتی یک شبکه تلویزیونی می بینیم یا خود را در جای یک تولیدکننده یا نویسنده برنامه فرض می کنیم و می خواهیم برای شادی و نشاط جامعه خود، برنامه ای بانشاط و شادی افزا تولید کنیم، بدیهی ترین و نخستین نکته ای که ذهن ما را به خود مشغول خواهد کرد، این است که حریم ها و محدودیت ها چیست؟ دست ما تا کجا باز خواهد بود؟ حدود شرعی مسئله چیست؟ مرزهای عقلی پرداختن به این موضوع کجاست و عرف چه چیزهایی را از ما نمی پذیرد؟ برداشت های مختلف عرفی در جامعه چه محدودیت هایی را به ما تحمیل می کند؟ ذی نفعان سازمان رسانه ای از ما چه توقعی دارند و چه چیزی برای آنها مطلوب نیست؟

هنگامی که فیلم نامه نویس دست به قلم می برد، در واقع، گذشته از آنکه باید با اصل موضوع که ایجاد لحظه های شاد و نشاط آور است، دست و پنجه ذهنی نرم کند، این پرسش ها و ابهام های بسیار نیز ذهن او را درگیر خود می کند و گاه ابهام های موجود در این سه بعد شرعی، عقلی و عرفی، او را تا سرحد انصراف رنج می دهد.

وظیفه یک رسانه که به تولید و توزیع گسترده پیام می پردازد، این نیست که به تبیین و شفاف کردن این حریم ها و مرزها پردازد. بلکه، این کار در جایی دیگر باید صورت بگیرد. حوزه های علمیه، نهادهای پژوهشی، فرهنگی

و علمی در درون و بیرون از حاکمیت باید برای سهولت توسعه برخی مفاهیم همچون شادی در جامعه کمر همت ببندند و یک بار برای همیشه تکلیف آنها را روشن کنند و دامن این مفاهیم را از ابهام و برداشت های متفاوت و گاه متناقض بزایند. تا این مهم اتفاق نیفتد و برداشت ها از مفهوم و مصداق شادی و نشاط به هم نزدیک نشود، همچنان ابهام ها و پرسش ها، همه حوزه های تبلیغی را آزار خواهد داد. در غیر این صورت، نمی توان دستگاه بزرگ تبلیغی کشور را با همه دغدغه ها و مسئولیت هایش در این حوزه مقصر دانست.

## **(ز) محدودیت های تعریف نشده**

(ز) محدودیت های تعریف نشده

رسانه ملی امروزه، نه در موضوع شادی و نشاط، بلکه در حوزه های مختلفی همچون موسیقی، تصویر، طنز و مانند آن، با مشکلاتی روبه روست که به صورت متغیرهای اصلی، تأثیرهای زیادی در کیفیت و کمیت عملکردش نهاده است. از یک سو، مواردی همچون نیاز روزافزون مخاطبان، ذایقه و سلیقه بسیار متنوع آنها و انواع جذابیت های کاذب رسانه های رقیب سبب شده است رسانه ملی برای از دست ندادن مخاطبان و بلکه افزایش آنها و حفظ اعتماد و ارتباط آنها با خود، با توانی حداکثری و با بسیج همه منابع و امکانات، نقشی بی بدیل ایفا کند. از سوی دیگر، حجم محدودیت های تعریف نشده به ویژه در حوزه های پیش گفته سبب شده است بخشی از ظرفیت های ممکن رسانه فرصت بروز و ظهور نیابد.

کسانی که از نزدیک با حوزه برنامه سازی در سازمان آشنا هستند، می دانند در یک برنامه شاد، انواع تذکرها، نصیحت ها و نظرهای منفی که ممکن است مدیران شبکه، گروه یا حتی خود برنامه ساز را درباره یک آیتم یا یک برنامه

ببازارد، آن قدر زیاد و گسترده است که گاه باید زمان های زیادی را برای توجیه و حل و فصل موضوع صرف کند. گاهی نیز نهادها و مراکز صاحب نفوذ و تأثیر در حوزه فرهنگی، مذهبی و سیاسی به این مناقشه ها دامن می زنند. البته این محدودیت ها سبب می شود همه ظرفیت های فکری و خلاقانه تهیه کنندگان، کارگردانان و نویسندگان برنامه ها به فعلیت نرسد و به تبع، ظرفیت های رسانه ملی بدون استفاده بماند. مبارزه با این محدودیت ها تنها آگاهی بخشی و تغییر نگرش به موضوع است و به یقین، زمان بر و هزینه بر است، ولی کاری است که باید دستگاه های فرهنگی به ویژه خود رسانه ملی که مستقیم با آن روبه روست، به آن بپردازد و این محدودیت ها را که نه پایگاهی اسلامی و دینی دارد و نه مبنای عقلی و عرفی، به حداقل ممکن کاهش دهد.

### **(ح) کمبود نیروی انسانی توان مند**

(ح) کمبود نیروی انسانی توان مند

به تعبیر اصحاب رسانه، یکی از سخت ترین ژانرهای هنری، ژانرهای کمدمی یا شادی آفرین است. این موضوع می تواند دلایل مختلف داشته باشد. شاید یکی از آنها، پیچیده تر بودن دستگاه روانی انسان و آستانه بالای تحریک پذیری آن در مقابل محرک های شادی آفرین باشد که سبب می شود دیرتر از محرک های دیگر به آن پاسخ دهد. چنان که پیش تر نیز به آن اشاره شد، فرهنگ عمومی جامعه ما که ریشه در تاریخ و تمدن ایرانی دارد، ذایقه ای ناشاد برای ما شکل داده است که گذر از این ذایقه غم آلود و شاد کردن روحیه اجتماعی ما کار دشواری است. باید به این دو احتمال، این را هم بیفزاییم که رهاندن انسان از این دغدغه های ذهنی و سختی ها و دشواری ها، با توجه به پیچیده بودن زندگی انسان امروزی که در احاطه بسیاری از مشکلات گریزناپذیر و متغیرهای متنوع

اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی گرفتار آمده است، کار آسانی نیست. از این رو، تولید ژانرهای کم‌دی و شادی آفرین برای مخاطب ایرانی، کار دشوار و پیچیده‌ای است و این پیچیدگی اقتضای آن را دارد که مهارت، دانش و تجربه نیروی انسانی مرتبط با آن که قصد دارد در این وادی گام نهد، زیاد باشد، درحالی که چنین نیروی انسانی توانایی، کمتر پیدا می‌شود. پس کمبود نیروی انسانی توانا را نیز باید به مجموعه آسیب‌های شادی و نشاط در رسانه ملی بیفزاییم. البته کمبود این نیروی توانمند و متخصص در حوزه نویسندگی متن‌های مناسب نمایشی و غیر نمایشی، همچنین کارگردانان و بازیگران توانمند بیشتر نمود و بروز دارد تا حوزه‌های دیگر تهیه و تولید برنامه‌های شاد. به همین دلیل، جز اندکی از افراد که وارد این حوزه، یعنی طنز و سرگرمی و برنامه‌های شاد شده‌اند، بقیه نتوانسته‌اند رضایت مخاطبان و اصحاب رسانه را جلب کنند.

### **(ط) نبود استمرار و پیوستگی**

(ط) نبود استمرار و پیوستگی

نهادینه شدن شادی و نشاط در جامعه نیازمند تکرار، پیوستگی و استمرار جریان‌های شادی‌بخش و نشاط‌آفرین در جامعه است. اگر در رسانه ملی، فعالیت‌های خوبی درباره شادی و نشاط صورت گرفته است، ولی اشکال بزرگ، نبود پیوستگی این جریان در رسانه ملی و شبکه هاست. شعار رسانه ملی باید شادی و نشاط در همه زمان‌ها و همه برنامه‌ها و همه شبکه‌ها باشد، مگر آنکه دلیل خاصی آن را محدود کند. اگر این رویکرد در رسانه ملی وجود داشته باشد، این رسانه قادر خواهد بود با استمرار و پیوستگی در تزریق شادی و نشاط در جامعه به سوی نهادینه شدن آن گام بردارد.

ی) نوع نگرش به برنامه های شادی بخش و نشاط آفرین

نوعی نگاه در رسانه ملی حاکم است مبنی بر اینکه وقتی گفته می شود باید شادی و نشاط در برنامه ها افزایش یابد، ذهن ها همه متوجه تولید برنامه هایی با رویکرد شادی و طنز می شود، آن هم تنها در قالب های نمایشی. همین نگاه حداکثری و کمبودها و مشکلات بسیار در راه رسیدن به آن، سبب می شود تولید این گونه برنامه تنها در برخی شبکه ها ممکن باشد. از این رو، باید توجه کرد که برنامه شاد، تنها به قالب های نمایشی مانند فیلم و سریال محدود نمی شود. همچنین وجود شادی و نشاط در یک برنامه امری نسبی است، به گونه ای که می تواند سرتاپای یک برنامه دربردارنده نوعی شادی و نشاط و طنز باشد و در کل رویکرد آن برنامه همین موضوع باشد و می تواند بخشی از یک برنامه، حتی آیتی از یک برنامه، شادی آور و نشاط انگیز باشد. چه بسا در برنامه ای که در حال طرح یک موضوع اجتماعی، سیاسی یا فرهنگی است، گنجاندن یک آیتم طنز یا شادی آور که در قالب آن برنامه حرف جدی نیز زده می شود، تأثیرگذارتر و البته شادی آورتر باشد تا بیان آن در قالب های مرسوم جدی و کلاسیک. هیچ فکر کرده ایم چرا انیمیشن های راهنمایی و رانندگی در برهه ای این همه محبوبیت داشت و مفاهیم مورد نظر طراحان آن به خوبی در جامعه جا افتاد و نهادینه شد؟ در پاسخ باید گفت به دلیل آنکه زبان طنز و استفاده از جنبه های دیگر بلاغت تصویری سبب شد این مفاهیم با اقبال روبه رو شود و همه طیف های سنی جامعه با آن ارتباط برقرار کنند.

گذشته از این، حتی اگر برنامه ای قابلیت و استعداد در آمدن به زبان طنز را ندارد، باید به این اندیشید که در کدام یک از اجزای برنامه می توان عنصر شادی آور و نشاط آفرین تزریق کرد: در آیتم های بین برنامه ای، در رنگ، نور،

گرافیک، صفحه آرایی، موسیقی یا صدا؟ پاسخ این است هر جا که این امکان فراهم است، باید از آن دریغ نکرد.

### ک) نبود توازن در پرداختن به موضوع های مختلف

ک) نبود توازن در پرداختن به موضوع های مختلف

توجه به برخی موضوع ها مانند مباحث سیاسی، سبب شده است رسانه ملی نتواند ضمن اولویت بندی مباحث مطرح در حوزه های فرهنگی، مذهبی و اجتماعی، به صورتی متعادل به همه آنها بپردازد. البته این برداشت عرفی است، نه مبتنی بر تحقیق علمی و روشمند تا بتوان با قطعیت نسبت پرداختن به این موضوع ها را به صورت دقیق روشن کرد، ولی در یک قضاوت معمولی و عرفی می توان مشاهده کرد که حجم مطالب و برنامه هایی که به ویژه در حوزه سیاسی از رسانه ملی پخش می شود، بیش از مباحث فرهنگی و اجتماعی است. روشن است این تبعیض موضوعی و بی توجهی به مسائل فرهنگی و اجتماعی، ناشی از نگاه حوزه های برنامه ریز و تصمیم گیر سازمان است و در ترکیب افراد، شبکه ها و ساختار سازمان صدا و سیما مشهود است. از این رو، سازمان به یک تحول بنیادین در رویکرد فرهنگی خود نیاز دارد و این تحول باید در همه ابعاد سازمانی حتی نیروهای انسانی تصمیم ساز و تصمیم گیر، ساختار و مانند آن صورت گیرد تا ماهیت سازمان را به یک رسانه اجتماعی و فرهنگی متمایل سازد. اگر اکنون مشاهده می کنیم در ساختار سازمان، معاون سیاسی هست، ولی از معاون فرهنگی یا اجتماعی خبری نیست، ناشی از نادیده گرفتن رسالت اولیه سازمانی و تعادل و توازن نداشتن در توجه به حوزه های مختلف حیات جامعه است و تا این نگاه و توجه تغییر نکند، به بهبودی وضعیت مباحث مهم فرهنگی همچون شادی در رسانه ملی امیدی نخواهد بود.



ل) اثرپذیری و الگوبرداری غیرحرفه ای از رسانه های رقیب

گذشته از آنکه رسانه ملی به دلایل مختلف نتوانسته است در تولید برنامه های شاد، الگویی موفق و جذاب معرفی کند که البته این کاستی در شئون دیگر فرهنگی و اجتماعی ما هم نمود دارد، در رویکردی واپس گرایانه و تأسف انگیز، نتوانسته است راه را بر تقلید و نسخه برداری ناشیانه برنامه سازان از برنامه های خارجی نیز ببندد. می توان فراوان دید برنامه هایی را که از رسانه های خارجی و شبکه های ماهواره ای برای مخاطبان ایرانی کپی برداری می شوند و گاه حتی برنامه ساز یا ناظران هم به خود زحمت نمی دهند این آثار را از نظر شکل و محتوا بررسی کنند تا میزان انطباق آنها را با معیارهای موجود جامعه، فرهنگ و سنت های بومی بسنجند و پی آمدهای مخرب و جبران ناپذیر آنها را بررسی کنند. گاه تقلید کامل از این نوع برنامه ها به اندازه ای است که حتی رنگ، نورپردازی، المان ها و نمادهای تصویری، اجزا و آیتم های برنامه را نیز شامل می شود و کاملاً منطبق با نسخه اصلی است و حتی در بدیهی ترین اجزا برنامه ها هم برای بومی سازی آنها کوششی نشده است. این شیوه از الگوبرداری سبب شده است تا با دست خود راه را برای رسوخ و نفوذ آثار این نوع برنامه ها بر ذهن و روان افراد جامعه باز کنیم؛ برنامه هایی که بر اساس یک فلسفه سکولاریستی یا لیبرالیستی شکل گرفته اند و ماهیت آن ها، ترویج مفاهیم و هنجارهای غیر الهی و بشری است. خسارت دیگر این تقلید آن است که برنامه سازان را برای یافتن ایده های نو برای برنامه های شاد به تکاپوی فکری وا نمی دارد و این تقلید به صورت مستمر برای آنان کم هزینه تر و روان تر خواهد بود.

### م) بیرونی نبودن ارزیابی و نظارت

از اصول پذیرفته شده در مدیریت سازمان ها و نهاد ها، فعالیت ها و عملکردها، نظارت و ارزیابی های مستمر برای پایش فعالیت ها، عملکردها و رفتارهاست تا ببینیم چه اندازه این موارد در مسیر تحقق هدف های تعیین شده بوده و تا چه اندازه انتظارات و خواسته ها را برآورده کرده است. توجه برنامه ریزان در حوزه های مختلف حتی در یک پروژه و طرح کوچک آن است که برای واقعی بودن ارزیابی ها و نظارت ها، فرد یا نهاد و ناظر یا ارزیاب غیر از مجری و عامل اجرای کار باشد؛ زیرا تنها در این صورت می تواند قضاوتی منصفانه داشته باشد. متأسفانه درباره رسانه ملی ما چنین جایگاه رسمی و قانونی تعریف نشده است؛ یعنی هیچ نهاد بیرونی بر فعالیت ها، برنامه های این سازمان بزرگ رسانه ای نظارت و ارزیابی مستمر و نظام مندی ندارد. برای پر کردن این خلأ، سازمان صدا و سیما در سال های گذشته همواره به فربه کردن و پیچیده و چند لایه کردن فرایند نظارت های پیش، هنگام و پس از تولید و پخش روی آورده و فرآیندها و ساختارهایی را نیز پیش بینی کرده است، ولی به یقین هیچ یک از این تدبیرها به اندازه یک مرکز نظارتی و ارزیابی کننده بیرونی نمی تواند تأثیر داشته باشد.

وقتی یک سریال موفق \_ به صورت نسبی \_ پخش می شود، جلسه ای گرفته می شود و مزایا و ویژگی های مثبت آن برشمرده می شود و عوامل آن جایزه می گیرند و تشویق می شوند. اگر نگوییم گاه این عمل متناقض با برداشت مردم یا نخبگان از رسانه ملی است، دست کم می توانیم بگوییم این عمل از دیدگاه مخاطب رسانه ملی کمی جنبه شوخی پیدا می کند مبنی بر اینکه خود تولید می کند، خود ارزیابی می کند و خود هم به تشویق خود می پردازد. از همین مورد

کوچک گرفته تا نظارت های کلان بر برنامه های کلان و بلندمدت و میزان تأثیر آنها بر مخاطبان یا میزان انطباق عملکردها و سیاست ها که باید دقت، ارزیابی و نظارت بر آنها را در دستور کار قرار داد، در هیچ مرکز بیرونی و نهادهای خارج از رسانه ملی، این نظارت انجام نمی شود و همین سبب می شود رسانه ملی از موهبت این ارزیابی عملکرد بیرونی محروم بماند.

### **(ل) بی توجهی به حضور نخبگان و کارشناسان در تصمیم گیری، برنامه ریزی و برنامه سازی**

(ل) بی توجهی به حضور نخبگان و کارشناسان در تصمیم گیری، برنامه ریزی و برنامه سازی

در دنیای امروز که با پیشرفت دانش، علم و تجربه بشر، بسیاری از علت ها و عوامل انگیزش عاطفی، عقلی و رفتاری انسان کشف و به وسیله آگاهی داشتن به این عوامل برای تحریک عقلی، عاطفی یا رفتاری انسان ها، سفارش های علمی خاص می شود یا از سویی، رفتار جمعی جامعه تجزیه و تحلیل و درباره برخی محرک های فردی و جمعی پیش بینی هایی می شود، حرکت بر مبنای تصمیمات سازمانی و در نظر نداشتن نقش و جایگاه علم در تصمیم سازی ها و برنامه ریزی ها، بزرگ ترین غفلی است که می تواند در سازمان ها صورت گیرد. البته این غفلت در سازمان های رسانه ای، گناهی نابخشودنی است؛ زیرا به صورت مستقیم با افکار، عقاید، عواطف، احساسات و رفتار انسان به عنوان یک موجود پیچیده طرف هستیم و اگر بخواهیم ضریب نفوذ خود را در انسان که هر فردش با دیگری در خلق و خو، روحیات و ذهنیات و رفتار متفاوت است، بالاتر ببریم، باید به دو مسئله توجه کنیم:

۱. روش خالق او در تربیتش که چگونه و با استفاده از چه شیوه هایی کوشیده است تا سعادت او را تأمین کند و همچنین روش ها و شیوه هایی که انبیای الهی برای هدایت و تکامل این انسان به کار بردند.

۲. استفاده از دستاوردهای علمی و نتایج علوم در خدمت تصمیم‌گیری‌ها و تصمیم‌سازی‌ها و برنامه‌ریزی‌هایی که برای تأثیر و نفوذ بر انسان و جامعه فراهم می‌شود.

خلاً هر یک از این دو امر می‌تواند آغاز دوباره مسیر آزمون و خطا و حرکت بر اساس سلیقه‌ها و ذهنیات شخصی و گروهی باشد. بنابراین، رسانه ملی به عنوان دستگاهی که برای تأثیر و تغییر ذهن، قلب و رفتار مردم رسالت یافته است و برای اصلاح فرد و جامعه می‌کوشد، نمی‌تواند نسبت به حضور و استفاده حداکثری از کارشناسان، صاحب‌نظران و نخبگان حوزه‌های تخصص خود، اهمال نشان دهد. متأسفانه این اهمال و کاستی در موضوع شادی و نشاط و همه موضوع‌های روانی و اجتماعی، در رسانه ملی به روشنی دیده می‌شود.

## **۲. توان مندی‌های بالفعل و بالقوه رسانه در پرداختن به شادی و نشاط**

۲. توان مندی‌های بالفعل و بالقوه رسانه در پرداختن به شادی و نشاط

رسانه‌ها اعم از سنتی و مدرن، چهار کارکرد اصلی دارند: کارکرد شادی، کارکرد آموزشی، کارکرد اطلاع‌رسانی و کارکرد سرگرمی. چنانچه اعتقاد پستمن را قبول نداشته باشیم که می‌گوید ماهیت تلویزیون با خوشی و سرگرمی، نسبت نزدیکی دارد و اگر زبان سرگرمی را از تلویزیون بگیریم، ماهیت خود را از دست می‌دهد، دست کم باید بگوییم به دلایلی، اکنون یکی از مهم‌ترین کارکردهای تلویزیون در عصر ارتباطات و اطلاعات، تفریح و سرگرمی است. از جمله آن دلایل این است که سرعت سرسام‌آور زندگی انسان و پیچیدگی‌های آن، فرصت‌ها را برای تفریح و سرگرمی از انسان گرفته است و البته این فرصت یا هزینه‌های تولید شادی و تفریح برای او هزینه‌های معمولی نیست که به آن تن دهد

. از این رو، تنها منبعی که می تواند شادی و نشاط ارزان را برای او به ارمغان آورد، رسانه ها و در رأس همه، تلویزیون است. بنابراین، می توان گفت برای مخاطبان رسانه ای مانند تلویزیون، تأمین حداکثری نشاط، شادی و تفریح، انتظاری است که برآمده از شرایط عصر ارتباطات و اطلاعات است. دیگر آنکه زندگی بشر امروز در ازدحام و تراکم تنش ها، تضادهای برخوردی و کشمکش ها، در حال جان باختن است. حجم گسترده ای از روابطی که به صورت ناخودآگاه به تراکم و تضاد می انجامد، سختی دست یابی به حقوق و تنازعی که در این راه بر هر فرد تحمیل می شود و انواع برخوردهای مستقیم و غیرمستقیم با انسان ها، محیط و طبیعت، سبب شده است آرامش روانی انسان از بین برود و همین ناامنی روانی بر همه جنبه های زندگی عقلانی یا احساسی او تأثیر منفی گذارد. از این رو، تنها راه برای بازیابی این آرامش روحی، قرارگرفتن در فضایی است که بتواند از دغدغه های ذهنی و روحی موجود فاصله بگیرد و توان تحلیل رفته ذهنی و عاطفی خود را بازیابد. در این میان، رسانه های جمعی و از همه مهم تر، تلویزیون می تواند نقش انکارناپذیری ایفا کند.

بر اساس این دو نگرش، به خوبی می توان دریافت که کارکرد شادی و تفریح در رسانه های امروزی تا چه اندازه ضروری و بااهمیت است. از این رو، با توجه به این نیاز موجود در فرد یا جامعه، اگر یک تحقیق پیمایشی درباره شبکه ها و کانال های قابل دسترسی انجام دهیم، خواهیم دید مخاطبان این شبکه ها و برنامه ها با دیگر شبکه ها و برنامه ها قابل مقایسه نیستند. اکنون حتی اگر رسانه ها بخواهند در محیط رقابتی متراکم امروز، مخاطبانی را به دست آورند یا مخاطبان خود را حفظ کنند، ناچارند به این نیاز آنها احترام گذارند و برای برآورده کردن این خواسته هایشان برنامه ریزی کنند. بنابراین،

باید به زمینه فراهم آمده در عصر رسانه ها برای این دستاورد بشر، به منظور جذب مخاطبان بیشتر، بار دیگر توجه کرد تا این خلأ و نیاز، هر چه زودتر برطرف یا کمتر شود.

جامعه ما نیز همین ظرفیت آماده برای رسانه ها در ایفای کارکرد تفریح، سرگرمی و شادی بیشتر را دارد؛ زیرا با توجه به ویژگی های پیشین و این نکته که جمعیت جوان، درصد قابل توجهی از جمعیت کشور را تشکیل می دهد، می توان نتیجه گرفت که افراد این جامعه، پرتحرک، شاداب و نیازمند شادی، نشاط و تفریح و سرگرمی اند و همین امر می تواند بازار به نسبت بزرگی را برای شبکه ها و برنامه های شاد فراهم کند تا رسانه ها در سایه این نیاز مخاطبان بتوانند هدف های خود را نیز پیگیری کنند. فضای برآمده از شرایط سیاسی، اقتصادی و اجتماعی پس از جنگ نیز عطش بی پایانی را برای شادی، نشاط، تفریح و سرگرمی در جامعه ایجاد کرده است که محصول همه سختی ها و مشکلاتی است که جامعه در دوران انقلاب، جنگ و پس از آن به دلایل مختلف تحمل کرده است. این خواسته افزون بر آنکه خود، بهترین فرصت را برای کسانی فراهم می کند که می خواهند با زبان طنز به بیان عقاید خود پردازند، زمینه ای را برای پرداختن رسانه ها به شادی و نشاط و سرگرمی و تفریح در جامعه ترسیم می کند.

بنابراین، در یک جمع بندی می توان گفت به دلایل زیر، ضرورت پرداختن به شادی و نشاط و تفریح و سرگرمی در رسانه ملی از هر جهت، تردیدناپذیر و مخاطبان این کارکرد رسانه ای به همین دلایل، بیش از هر زمان دیگر بوده است.

کارکرد رسانه ها و مهم بودن تفریح در میان کارکردهای دیگر؛

حاکمیت شرایط جدید انسان و نیاز او به شادی و نشاط؛

جمعیت جوان و پرتحرک و مخاطبان زیاد این برنامه ها و شبکه ها در کشور؛

شرایط برآمده پس از انقلاب و جنگ تحمیلی در جامعه؛

رسانه های رقیب و استفاده از تمام توان و ابزار خود برای جذب مخاطبان داخلی

در مقابل این ضرورت ها می توان گفت به همین دلیل، جز در حوزه نیروی انسانی، فراهم بودن امکان رسانه ملی برای پرداختن به این مقوله بیش از هر زمان دیگر است. برد رسانه ای گسترده در سطح جغرافیای کشور، تعدد و تنوع شبکه ها و امکانات و تکنولوژی لازم برای تولید برنامه های شادی آفرین و نشاط افزا نیز شرایط و امکانی است که برای رسانه ملی فراهم شده است.

شاید برای مخاطب این نوشته، این پرسش مطرح باشد که رسانه ملی چه ظرفیت ها و قابلیت هایی برای پرداختن به موضوع شادی، نشاط، تفریح و سرگرمی و در حقیقت، تحقق یکی از کارکردهای اصلی خود دارد؟ باید گفت بزرگ ترین سرمایه رسانه ها در عصر ارتباطات و اطلاعات و دنیای صوت و تصویر، مخاطبان آنها هستند. در این تردیدی نیست که اکنون رسانه ملی، تنها سازمان رسانه ای صوتی و تصویری کشور، بی رقیب و دارای مخاطبان گسترده ای است؛ چه این طیف وسیع مخاطبان را مخاطبانی بدانیم که با رغبت و علاقه یکی از مجموعه های شبکه ها را مشاهده و گوش می کنند یا از روی نداشتن قدرت انتخاب. هر کدام باشد، تفاوتی در موضوع بحث ندارد که اینکه افراد یا به دلخواه یا از سر ناچاری، مخاطب رسانه ملی هستند، در هر حال سرمایه این سازمان رسانه ای بزرگ به شمار می آیند.

این تنها مزیت رسانه ملی نیست. کالبدشکافی این مخاطب نیز نشان می دهد که مزیت های مختلفی در این حوزه برای رسانه ملی متصور است؛ اینکه تنوع این مخاطب بالفعل از کوچک ترین افراد تا بزرگ ترین آنها، اقشار مختلف از نظر جنس مردان و زنان، از نظر اثرگذاری مخاطبان فرهیخته که خود به عنوان مخاطب فعال و اثرگذار مطرحند، از افراد تا گروه ها، خانواده ها، سازمان ها و...، به عنوان شخصیت های حقیقی یا حقوقی و خلاصه مخاطبان گوناگونی هستند که کمتر رسانه ای در جهان ممکن است این تنوع و تکرر مخاطب را داشته باشد.

این ظرفیت بالقوه، به عنوان مهم ترین سرمایه رسانه ملی می تواند در خدمت هرگونه مفهوم قابل عرضه ای از جمله تولید، توزیع و گسترش شادی و نشاط اجتماعی قرار گیرد، ولی چرا این گستردگی و تنوع را باید مزیت و سرمایه بینداریم؟ برای این منظور باید ببینیم چگونه می توان نسبت به گسترش جریان سازی درباره پدیده ها، وقایع یا آموزش یا تغییر در سطح اجتماعی دست زد. هنگامی که صاحب نظران علوم روان شناسی، جامعه شناسی، مدیریت و مانند آن، درصدد مطالعه راه های ایجاد تغییر افراد هستند، ریشه آن را تغییر در نگرش های فردی می دانند و چنین می گویند که برای تغییر رفتار باید دانش و نگرش فرد تغییر کند تا محصول آن در رفتار فرد مشهود باشد. برای تغییر نگرش ها، لازم است تا هم در اطلاعات و دانش ورودی فرد تأثیر گذاشته شود و هم در احساسات و عواطف او. برای این منظور، لازم است فضای اطراف فرد در یک هم افزایی نسبت به بیان اطلاعات و دانش مناسب برای تغییر در فرد شکل بگیرد. (۱) اکنون رسانه ملی

ص: ۲۳۵



این امکان را دارد که با دخالت در دانش و عواطف افراد، زمینه را برای تغییرات نگرشی و رفتاری افراد فراهم آورد؛ چون این رسانه هم با افراد، هم با خانواده ها، هم با سازمان ها و نهادها و هم با کلیت جامعه، ارتباط استوار و مستقیمی دارد. بنابراین، می تواند همه ورودی های دانش و اطلاعات افراد را که زمینه پیدایش تغییر است، مدیریت کند.

عنصر دیگری که امروزه برای رسانه ملی، برتری به شمار می آید، تعدد و تنوع شبکه هاست که در دنیا، کمتر سازمان رسانه ای متنوعی همچون صدا و سیما وجود دارد که با بیش از ۱۰۰ شبکه متنوع دیداری، شنیداری و الکترونیک بتواند نیازهای همه ذایقه ها و سلیقه ها را پاسخ گوید. البته گرچه این گستره متنوع مخاطبان یک مزیت به حساب می آید، به همان میزان، بر دشواری پاسخ گویی و رضایت مندی مخاطبان از رسانه می افزاید؛ زیرا به دست آوردن رضایت این طیف گسترده، کار آسانی نیست. اگر به این ویژگی در زمینه شادی و نشاط و تفریح و سرگرمی دقت کنیم، خواهیم دید این مسئله چه پیچیدگی های خاصی دارد؛ شاد نگه داشتن و تولید و توزیع شادی بین کودکان و نوجوانان، ایجاد روحیه شاد و امیدوار بین جوانان، گسترش شادی و نشاط بین نخبگان و فرهیختگان، توجه به گسترش شادی و نشاط در خانواده ها، چگونگی شاد کردن سالمندان و مسائلی از این دست، همه نیازمند مطالعه، برنامه ریزی و تولید برنامه هایی متناسب با این طیف های مختلف است. تنوع فرهنگی در نقاط مختلف کشور و خرده فرهنگ هایی را که هر یک برای ما شرایط و اقتضائات جدیدی را به همراه دارد و سبب می شود در تولید برنامه های شاد، به ویژگی های خاص آن فرهنگ نیز توجه کنیم، باید بر این امر بیفزاییم.

از دیگر داشته‌های بالفعل رسانه ملی در شرایط فعلی که در اندازه مطالعات نویسنده، بی نظیر می نماید، تجربه برنامه‌های شاد و مفرح است. از برکات دوران انقلاب، آن است که فضای به وجود آمده ایجاب می کرد کارگردانان، تهیه کنندگان، نویسندگان و در مجموع برنامه‌سازان، برای انطباق با شرایط جدید برآمده از انقلاب یا به دلیل تازه کار بودن، فرصت آزمون و خطا داشته باشند. این فرصت سبب شد همه کسانی که می پندارند در عرصه تولید برنامه‌های شاد می توانند فعالیت کنند، ایده‌ها و تفکرات خود را محک زند و آنها را بیازمایند. از این رو، در سال‌های گذشته در کنار کارهای ناموفق، برنامه‌های موفق نیز تولید و پخش شده‌اند که پس از گذشت سال‌ها در حافظه مردم مانده و حتی به خاطره‌های شیرین تبدیل شده است. چه کارهای موفق و چه کارهای ناموفق، دستاورد بزرگی را به همراه داشته و آن، تجربه تولید برنامه‌های شاد و حتی مدل‌هایی است که امروزه قابل تقلید و تکثیر است. این تجربیات و افرادی که در سایه این تجربیات رشد کرده‌اند، برای رسانه ملی، سرمایه ارزشمندی به حساب می‌آیند که به نظر نویسنده، در دنیا کمتر رسانه‌ای از آن بهره‌مند است. خوب است حال که در اینجا موضوع این سرمایه‌ها مطرح می‌شود، توجه مدیران و تصمیم‌گیران سازمان را به این سرمایه‌ها و پاس داشت تلاش و حضورشان در رسانه ملی جلب و یادآوری کنم که این تجربیات ارزشمند و انسان‌هایی که به وسیله این تجربیات به درجه‌هایی از مهارت و تجربه رسیده‌اند، دستاوردهای کوچک و ارزان‌قیمتی نیستند. سازمان باید بتواند از این پتانسیل عظیم و کمیاب بهره‌مند باشد و با ایجاد حلقه‌های فکری و اتاق‌های فکر و ایجاد فرصت‌های تفکر و حتی برنامه‌سازی، از این سرمایه‌ها نهایت بهره‌را ببرد.

از دیگر مزیت های سازمان که در چند سطر گذشته نیز به تناسب از آن یاد شد، سرمایه نیروی انسانی تربیت شده در سال های گذشته در تولید برنامه های شاد و سرگرم کننده است. به نظر می رسد همان گونه که گفتیم، به دلیل نیاز انکارناپذیر جامعه و تقاضای شدید، هریک از شبکه ها در دوره هایی به موضوع شادی و نشاط و تولید برنامه هایی با رویکرد سرگرمی و تفریح، توجه نشان دادند و چنین برنامه هایی را به فراخور حال و بر اساس توان مندی ها و سرمایه خویش تولید کردند؛ فیلم های گوناگون، سریال های متنوع و متفاوت، برنامه های جنگ و ترکیبی که رویکرد آنها همه سرگرمی و تفریح بود. این تلاش ها سبب شد افرادی به صورت مستقیم یا غیرمستقیم پا به این عرصه بگذارند و توان مندی های خود را در نگارش ایده، طرح و فیلم نامه و با تهیه کنندگی، کارگردانی، بازیگری و حتی صحنه آرایی و نظارت کیفی و مانند آن بیازمایند و برخی نیز در همین ژانر و رویکردها برجسته و صاحب سبک و تجربه شناخته شوند. این سرمایه بزرگ در کمتر سازمان رسانه ای دنیا پیدا می شود و رسانه ملی باید با برنامه ریزی برای استفاده بهینه از آن اقدامی عملی کند.

برتری دیگری که برای رسانه ملی برای تولید شادی و نشاط و گسترش آن در جامعه می توان برشمرد، امکانات و تجهیزات سخت افزاری مناسب تولید و منابع مالی مطمئن است. صدا و سیما به دلیل اتصال به بودجه عمومی کشور، به میزان قابل توجهی از نوسان درآمدی مصون است و به همین میزان، درباره تحولات اقتصادی و بازار رقابتی رسانه ای نگرانی زیادی ندارد، گرچه این بازار مهم در ایران در موضوع، منتفی است.

به هر حال وجود چنین مزیتی، پشتوانه بزرگی برای برنامه ریزی های میان مدت و حتی بلندمدت است؛ پشتوانه ای که در رسانه های آزاد جهان پیدا

نمی شود. آنها ناچارند برای استمرار حیات خود نگران وضعیت اقتصادی امروز خود باشند؛ زیرا منابع مالی محدود، قدرت برنامه ریزی های دارای ریسک و خطر یا بلندمدت را از آنها می گیرد. رسانه ملی با این مزیت ارزشمند باید به سوی برنامه ریزی های کلان و بلندمدت برای تولید و گسترش شادی و نشاط پایدار در جامعه گام بردارد و به تفریح و سرگرمی مخاطبان خود در زمان حال نیز توجه نشان دهد.

بنابراین، در یک جمع بندی، توان مندی های رسانه ملی را می توان چنین برشمرد:

تعداد مخاطبان زیاد؛

نوع مخاطبان؛

توان اثرگذاری و نفوذ؛

تعدد و تنوع شبکه ها و برنامه ها؛

نیروی انسانی توان مند (هرچند انگشت شمار)؛

بهره گیری از تجربه های گذشته؛

اقبال و تقاضای مردم و جامعه درباره برنامه هایی با رویکرد شادی و نشاط و سرگرمی؛

مصونیت از بحران های مالی و اقتصادی و قدرت برنامه ریزی؛

بی رقیب بودن در داخل کشور؛

امکانات و تجهیزات سخت افزاری لازم.

### **۳. راهکارهای تولید و گسترش شادی و نشاط به وسیله رسانه ملی**

#### **اشاره**

۳. راهکارهای تولید و گسترش شادی و نشاط به وسیله رسانه ملی

اکنون باید در پی آن بود که با توجه به آسیب هایی که برشمردیم و توان مندی های بالقوه و بالفعل رسانه ملی برای تولید و گسترش شادی و

نشاط، تفریح و سرگرمی، راهکارهایی را معرفی کنیم. گرچه ممکن است بیان و تحلیل آسیب‌ها خودبه‌خود سبب شود این راهکارها پدیدار گردد. با این حال جمع‌بندی آنها در این بخش برای تمرکز و توجه بیشتر مفید است.

## الف) تهیه نقشه راه

الف) تهیه نقشه راه

ابتدایی‌ترین نقطه برای هر حرکتی، نقشه راه است؛ برنامه‌ای جامع که بتواند هدف را تعیین، امکانات و محدودیت‌ها را تعریف و تهدیدها و فرصت‌ها را بشمارد و از سویی شیوه و اصول کلی حرکت را نیز بنمایاند. سازمان باید بکوشد با توجه به نقش خود در نظام فرهنگی کشور، این طرح و نقشه راه را برای نشاط اجتماعی ترسیم کند و نقش خود را نیز متناسب با امکانات، محدودیت‌ها، جایگاه و توان خود تعریف کند؛ زیرا تا این نقشه به خوبی ترسیم نشود، مشخص نمی‌شود که جامعه ما در نسبت با این موضوع، کجا ایستاده است؟ چه خطرهایی آن را تهدید می‌کند؟ چه امکاناتی برای رشد و توسعه شادی و نشاط در همه نهادهای حاکمیتی و غیرحاکمیتی نهفته یا آشکار است؟ نقش و اهمیت و وظایف هر یک از دستگاه‌ها چه می‌تواند باشد و هر نهاد یا دستگاهی کدام قسمت از این پازل کلی را باید تکمیل کند؟ که به طور کلی، موارد بسیاری در یک برنامه جامع و راهبردی باید گنجانده شود. اگر این پلان و نقشه کلی فراهم شود، به یقین با توجه به توان مندی‌های رسانه، نقش آن در تبیین، ترویج و تعمیق شادی و نشاط پایدار در جامعه، تعیین و انتظارات افراد از رسانه ملی به صورتی واقعی تعریف می‌شود.

ص: ۲۴۰

ب) برنامه ریزی کوتاه مدت و بلندمدت

با تصور این مرحله و تدوین چنین برنامه ای، رسانه باید در درون به برنامه ریزی کلان و راهبردی برای دستیابی به هدف ها و برنامه های بیان شده و وظایف تعیین شده این دستگاه تبلیغی در آن برنامه کلان پردازد و برای یافتن راهکارها و چگونگی اجرای آن، برنامه های کوتاه مدت یا بلندمدتی را تدوین کند. باید ویژگی های بسیاری را در این برنامه ریزی لحاظ کرد، از جمله:

یک \_ براساس مبانی علمی باشد و از دانش روان شناسی و جامعه شناسی برای ایجاد شادی و نشاط در جامعه بهره گیرد.

دو \_ عینی و واقع گرا باشد؛ یعنی به حقایق موجود در جامعه توجه نشان دهد و نیازها و علایق مردم و جوانان را همان گونه که هست، ببیند و انتزاعی و ایدئال گرا نباشد.

سه \_ قابل اجرا باشد؛ یعنی مبتنی بر کلیات یا ایدئال هایی نباشد که از دسترس رسانه ملی، دور یا تحقق ناپذیر باشد.

چهار \_ جامع باشد؛ یعنی هم نسبت به مخاطبان خود همه چیز را دیده باشد و هم در درون رسانه ملی، از همه ظرفیت ها و قابلیت ها برای تحقق هدف ها بهره برده و بتواند مزیت ها، ضعف ها و نقاط تهدید و فرصت رسانه ملی را به خوبی دریابد و برنامه ها و فرآیندها را برای همه بخش های دیگر با موضوع به صورت جامع تعریف کند.

پنج \_ ضمانت اجرایی داشته باشد، به صورتی که همه شبکه ها و مدیران، خود را برای تحقق هدف های این برنامه، موظف و مسئول بدانند.

شش \_ فرآیند نظارت و ارزیابی آن دقیق باشد؛ یعنی برای تشویق یا بازخواست افراد و شبکه ها یا بخش هایی که خود را نسبت به وظایف

تعریف شده در برنامه، موظف نبینند و از انجام دادن آن شانه خالی کنند، ساز و کارهای دقیقی لحاظ شده باشد. به عبارتی، از همه ابزارهای ممکن برای نظارت و ارزیابی عملکرد بخش ها در زمینه برنامه شادی و نشاط بهره گرفته شود، مانند مرکز نظارت سازمان، جشنواره ها، همایش ها، قدردانی و پاداش ها.

### **(ج) به رسمیت شناختن اولویت در حوزه شادی و نشاط**

(ج) به رسمیت شناختن اولویت در حوزه شادی و نشاط

رویکرد و برنامه دیگری که باید در رسانه ملی بدان اهتمام نشان داده شود، این است که ضرورت و اولویت دار بودن موضوع شادی و نشاط در رسانه ملی به رسمیت شناخته شود و این مهم در سایه دیگر اولویت ها گم نشود و فضای برنامه سازی و تصمیم گیری سازمان نیز به گونه ای باشد که هرگونه تصمیم و برنامه ای با معیار شادی آفرین بودن و نشاط آور بودن سنجیده شود و اگر توجیهی ندارد، کنار گذاشته شود؛ یعنی اصل بر شاد و بانشاط بودن برنامه ها باشد، مگر آنکه خلاف آن ضرورت یابد.

برای گسترش این ضرورت لازم است، بینش و نگرش سطوح تصمیم ساز و تصمیم گیر سازمان، برنامه ریزان، مدیران به ویژه در حوزه صف سازمان و در نقطه اتصال با مخاطب، گروه ها و عوامل برنامه ساز نسبت به این موضوع تغییر کند و بر این اساس، در مورد تشکیل همایش ها، کارگاه ها، کلاس ها، نشست ها و هم اندیشی ها و حتی آموزش های مکتوب و الکترونیک در قالب های گوناگون دقت شود تا ذهنیت و نگرش ها در موضوع شادی و نشاط تحریک و اصلاح گردد. تا وقتی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط برای همه سطوح سازمان تبیین نشده باشد و نسبت به آن، نگرش مثبتی ایجاد نشود، هر تلاشی محکوم به شکست و ناکامی است.

## د) ایجاد انگیزه در برنامه سازان

د) ایجاد انگیزه در برنامه سازان

در آسیب ها به صورت مفصل اشاره کردیم که در رسانه ملی به دلایل بسیاری، برنامه سازان به تولید برنامه هایی با رویکرد شادی، تفریح و سرگرمی تمایل و علاقه ای ندارند. آستانه بالای شادی و نشاط در مردم، سخت بودن ایده پردازی در این گونه برنامه ها، هزینه های بالا، نظارت های چند بعدی و چند لایه، دغدغه های متعدد، نبود قابلیت پیش بینی درباره توفیق آنها، حساسیت نخبگان و عموم مخاطبان و نقدهای غیر منصفانه، از جمله عوامل بی انگیزگی برنامه سازان برای تولید این برنامه هاست. اکنون باید ببینیم رسانه ملی برای ایجاد انگیزه لازم در برنامه سازان چه کارهایی می تواند انجام دهد.

در نخستین گام، سازمان باید تا آنجا که می تواند از این موانع بکاهد و زمینه را برای فعالیت آسان برنامه سازانی که به این حوزه علاقه دارند، فراهم کند. شاید پرسید چگونه؟

در پاسخ به این پرسش باید گفت، شناخت مشکل مهم است. برای مثال، اگر آستانه شادی و نشاط مردم بالاست، باید به این تحقیقات میدانی روی آورد که در جامعه متنوع ایرانی، مهم ترین عوامل شادی آفرین و نشاط افزا چیست؟ یا موانع شادی مردم چیست؟ گرچه این مطالعه ای ملی و گسترده است، ولی باید از جایی شروع شود. سازمان با طرح آن در نهادهای فرهنگی همچون شورای عالی انقلاب فرهنگی می تواند راه را برای طرح این بحث و طراحی آن آغاز کند.

## ه) پژوهش

ه) پژوهش

یافتن عناصر شادی آفرین و نشاط افزا در خرده فرهنگ های ایرانی و تعمیم دادن آن در کل کشور، رسالتی است که تنها از سازمان صدا و سیما برمی آید. سازمان

ص: ۲۴۳



با بهره‌مندی از مراکز صدا و سیما در استان‌ها، این امکان را دارد تا این عناصر را بیابد و مدل‌های قابل‌تعمیم آن را تعریف کند و با طرح این عناصر در شبکه‌های سراسری، آن را به همه کشور گسترش دهد. باید مطالعه کرد و کاوید که چرا آستانه تحریک هیجان‌های شادی و نشاط‌آفرین مردم بالاست؟ آیا ناراحتی‌ها و فشارهای روحی دلیل آن است؟ آیا حجم دغدغه‌های زندگی معمولی و هزینه‌های آن بالاست که مردم نمی‌توانند شاد باشند؟ آیا شادی‌های ما پایدار نیست و غم‌ها و غصه‌ها سبب از بین رفتن شیرینی و آسودگی خاطر حاصل از آن می‌شود و در نهایت، این تجربه‌های شادی بد سرانجام، سبب رویگردانی مردم می‌شود؟ و ده‌ها پرسش دیگری که می‌توان فرض کرد، همه باید با پژوهش و تحقیق پاسخ داده شود. پس نخستین گام، علت‌یابی این ذائقه‌دیرتحریک ایرانیان در موضوع شادی کردن و خندیدن است.

### **(و) توجه به ایده پردازی در حوزه طنز و شادی**

(و) توجه به ایده پردازی در حوزه طنز و شادی

نکته دیگری که در برطرف ساختن موانع برنامه‌سازی شاد در سازمان باید به آن توجه شود، این است که ایده پردازی در این حوزه بسیار مشکل است. شاید به اطمینان بتوان گفت شمار کم سینماگرانی که به ژانرهای کمدی روی می‌آورند، دلیل خوبی است که این ژانر پیچیدگی‌های روانی و دراماتیک خاصی دارد که هر کس توانایی یا انگیزه نزدیک شدن به آن را در خود نمی‌یابد. پیدا کردن سوژه‌ها، نمادها، موقعیت‌ها، متن، افراد و فرصت‌هایی که بتوان هیجان‌های جامعه را در شرایط دشوار اجتماعی تحریک کرد، کاری بزرگ و مشکل است. به همین دلیل، ورود افراد به حوزه کارهای کمدی و طنز، دیر تحقق‌تر از ژانرهای دیگر است. افزون بر آن، به قریحه، ذوق و استعداد ذاتی فردی نیز نیاز دارد که در کمتر فردی می‌توان آن را سراغ

ص: ۲۴۴

داشت. بنابراین، سازمان باید ابتدا به کشف ایده‌های خوب و ناب در این ژانر همت گمارد. برخی فعالیت‌هایی که رسانه ملی می‌تواند در این زمینه سامان دهد، عبارتند از:

یک \_ ایجاد و استمرار حلقه‌ها و کارگاه‌های ایده‌پردازی و طراحی متن؛

دو \_ ایجاد کارگاه‌ها یا کارگروه‌های فیلم نامه نویسی در ژانرهای کم‌دی و طنز؛

سه \_ ایجاد کارگروه‌ها یا کارگروه‌های یادشده در استان‌ها و فراخوان مشارکت عمومی؛

چهار \_ برگزاری مسابقات و فراخوان‌های عمومی؛

پنج \_ استعدادیابی در همه استان‌ها و تلاش برای شکوفایی توانایی‌های بالقوه افراد مستعد؛

شش \_ توجه و استفاده از ظرفیت، توان و تجربه فعالان این عرصه؛

هفت \_ ارج نهادن به ایده‌هایی که در این زمینه تولید و طراحی می‌شوند، حتی اگر به مرحله عمل نرسند.

## **(ز) تسهیل برنامه سازی در حوزه شادی و نشاط**

(ز) تسهیل برنامه سازی در حوزه شادی و نشاط

یکی از موانعی که برای تولید شادی و نشاط به وسیله رسانه ملی بیان شد، پیچیدگی و مشکلاتی است که در سازمان برای تولید برنامه های شاد بر سر راه برنامه‌ساز وجود دارد؛ از راضی کردن مدیر گروه، شبکه و شوراهای فیلم و سریال شبکه‌ها تا تولید و پشتیبانی تولید، ناظران کیفی و غیر کیفی و نیز فرآیند پیچیده و زمان بری که گاه به انصراف برنامه ساز می‌انجامد. بگذریم که در این فرآیند به جای ضوابط و نظرهای کارشناسی و علمی، برخی سلیقه‌ها و دیدگاه‌های شخصی غیر کارشناسی سبب می‌شود ماهیت طرح‌ها دگرگون شود و آنچه پخش می‌شود، جسدی بی روح از طرح اولیه باشد.

رسانه ملی باید بکوشد این فرآیند را در مسیر سهولت و روانی گردش کار و حاکم کردن ضوابط و معیارهای علمی، از گرداب سلیقه فردی مدیران بیرون کشد و عنان کار را به دست کارشناسان و صاحب نظران و عالمان این حوزه ها بدهد که این کار به سهولت انجام پذیر است. سازمان باید به آسیب شناسی فرآیند تولید و پخش برنامه ها، فیلم ها و سریال ها بپردازد و بر اساس این آسیب شناسی به اصلاح فرآیندها، ساختارها و حتی آیین نامه ها و بخش نامه ها بپردازد تا در نهایت، ایده های خوب با معیارهای مورد نظر گزینش شوند و راه تبدیل شدن آنها به فیلم و برنامه بسیار آسان و راحت باشد. در صورت برطرف کردن این مانع، امید به تولید برنامه ها، از جمله برنامه های شاد، زیاد خواهد شد.

هزینه های بالای تولید این گونه برنامه ها از مشکلات دیگری است که برنامه سازان را از وارد شدن به این حوزه پرهیز می دهد؛ زیرا تهیه کنندگان و کارگردانان نیز مانند همه افراد دیگر باید بتوانند در مقابل هزینه های سنگین فعالیت در ژانرهای شاد، از تأمین مالی آن مطمئن باشند، ولی متأسفانه در حال حاضر این اطمینان وجود ندارد. از این رو، سازمان باید در نظام پرداخت های خود به این برنامه ها تجدید نظر کند. شایان توجه است برنامه های شاد و سرگرم کننده به نسبت خوبی که در این سالها تولید و پخش شده اند، خارج از نرخ نامه های مرسوم و مصوب سازمان، هزینه دریافت کرده اند. این حقیقت باید ما را متوجه این امر کند که محصولات باکیفیت، هزینه های خاص خود را دارند و البته لازمه رسیدن به الگوهای موفق، پرداخت هزینه ها در آزمون و خطاست که سازمان نباید از آن هراسی داشته باشد؛ زیرا در این آزمون و خطاهاست که بسیاری از دستاوردها و تجربه ها شکل می گیرند و عوامل، تربیت و نقاط ضعف و قوت، کشف می شوند.

کاهش میزان خطرپذیری برای تهیه کنندگان و کارگردانان این گونه برنامه ها، رفع نگرانی های آنها در توفیق داشتن یا نداشتن و روی آوردن به سیاست های تشویقی سبب می شود این واگمه و ترس از تهیه کنندگان و کارگردانان برای نزدیک شدن به این گونه برنامه ها از بین برود و استقبال از طراحی و تولید برنامه های شاد و سرگرم کننده فزونی یابد.

### (ح) نیاز پژوهی

#### (ح) نیاز پژوهی

از موارد دیگری که می تواند به رونق تولید برنامه های شادی آفرین و نشاط افزا در سازمان صدا و سیما بینجامد، کاهش حجم و تعداد لایه ها، ضوابط و معیارهای نظارتی در این حوزه است. نویسنده معتقد است برخی از این ضوابط، مشکلی را حل نخواهد کرد و راه به جایی نخواهد برد. چه بخواهیم و چه نخواهیم فضای طنز و شادی، عرصه مفاهیم جدی نیست و رفتارها، گفتارها و موقعیت هایی که در این فضای خاص ایجاد می شود، هیچ کدام یک الگو نخواهند بود و نخواهند شد، گرچه ممکن است مدتی در برخی اقشار، بازتاب هایی داشته باشد، ولی دایمی نیست.

توجه داشته باشیم که دلیل برخی بازتاب ها و عکس العمل ها در جامعه، رفتار رسانه در ایجاد محدودیت ها بوده است؛ چه آنکه رسانه سبب ایجاد این حساسیت ها شده است و خود نیز باید با جرئت و جسارت، این محدودیت های خودساخته را از میان بردارد.

در همین زمینه برای ایجاد فضای نقد و بررسی منصفانه نسبت به برنامه های شادی بخش می توان گام هایی برداشت، از جمله:

یک \_ پیش از تولید، سخن منتقدان جدی برنامه های طنز را شنید و تا حد ممکن به نظر آنان اهمیت داد و از این راه، نوع بازتاب برنامه ها را در جامعه پیش بینی کرد.

دو\_ با منتقدان در یک فضای نقادانه وارد گفت و گوی طرفینی و مستدل شویم و آن را در رسانه منعکس کنیم تا به گونه ای با افزایش هزینه های نقد غیرمنصفانه، این گونه نقد درباره برنامه های طنز از بین برود. مردم نیز بدانند چه دیدگاه های متناقض و گاه غیرمنصفانه ای درباره این برنامه ها و چه موانع مختلفی بر سر تولید این گونه برنامه ها وجود دارد.

سه \_ سومین مورد، تخصصی کردن طنز به تناسب نوع شبکه هاست. از این رو، باید برنامه های شادی بخش متناسب با مخاطبان هر شبکه تولید شوند، به گونه ای که بتوانند مخاطبان همان شبکه را راضی نگه دارند. این امر سبب می شود افزون بر روشن شدن تکلیف نویسنده، کارگردان و تهیه کننده، هر مخاطب نیز انتظارات خود را از این دست برنامه ها بداند و بیش از آن را توقع نداشته باشد.

چهار\_ آگاهی بخشی به جامعه درباره دشواری های این راه و مشکلاتی که برای تولید برنامه های شادی بخش و طنز وجود دارد، سبب می شود افراد در گفتار و رفتار منتقدانه خویش جانب انصاف را نگه دارند تا فعالان این عرصه دل سرد و سرخورده شوند.

دیگر نکته ای که باید رسانه ملی از آن غفلت نرزد، آن است که بداند آستانه تحریک هیجان های شاد جامعه کجاست؟ چه موضوع هایی می تواند اسباب شادی و نشاط بیشتر مخاطبان را در سطوح سنی و تحصیلی مختلف فراهم سازد؟ مهم ترین رویکردهای طنز برای ایجاد شادی و نشاط در اقصای مختلف کدام است؟ آیا طنز کلامی، مفیدتر است یا طنزهای دیگری همچون طنز موقعیت، تصویری، اغراق، مبالغه، تضاد، تناقض، تمثیل و وارونه نمایی؟ این مهم، نوعی نیازپژوهی است که باید پیش از هر اقدامی صورت پذیرد و لازم است هم

نظر و خواست مردم در نظر گرفته شود که به وسیله نیازسنجی و نظرسنجی ها ممکن خواهد شد و هم از نظر و اندیشه صاحب نظران این حوزه ها باید بهره گرفت. شاید دستیابی به این سلیقه و خواست برای همه برنامه سازان رسانه ملی و همچنین نهادهای دیگری که برای فرهنگ عمومی کشور فعالیت دارند، راهنمای عمل، و معیار خوبی برای سامان دهی فعالیت ها باشد؛ از شورای عالی انقلاب فرهنگی تا نهاد حوزه علمیه، ائمه جمعه و جماعات، مطبوعات و رسانه های الکترونیک. بنابراین، یکی از خلأهای موجود آن است که ما بدون ذایقه شناسی و نیازشناسی طنز در جامعه ایرانی بر اساس برداشت های ذهنی، برنامه های طنز و شاد می سازیم.

### **(ط) توجه به تولید الگو و مدل**

(ط) توجه به تولید الگو و مدل

در بخش آسیب ها، به این نکته اشاره کردیم که یکی از موانع فراروی مسیر تولید و پخش برنامه ها، نداشتن الگوها و مدل هایی برای تولید و پخش برنامه هایی شادی افزا و سرگرم کننده است. همچنین گفتیم در جوامع دیگر، این فقر و تنگ دستی مفهومی و مصداقی برای رسانه ها کمتر است؛ زیرا در متن جامعه، شادی و نشاط وجود دارد و بهانه های شادی و شاد زیستن و روزهای اختصاص داده شده به آن، بسیار بیشتر و متنوع تر از جامعه ماست. بنابراین، مشکلی در این زمینه احساس نمی شود، ولی باید بپذیریم در جامعه ما به دلیل فراهم نبودن این زمینه، خود رسانه باید به تولید و گسترش مدل هایی از شادی اجتماعی روی آورد و آنها را نهادینه کند. البته پیش از این نیز گفتیم که زیرساخت های نظری و بنیادین آن باید در مجامع علمی و دانشگاهی و پژوهشی شکل بگیرد. در این میان رسانه باید به دلیل نیاز خود، به عنوان واسطه میان این مراکز و جامعه نقش آفرینی کند.

رسانه ملی نباید نسبت به انتقال نیازهای جامعه به مراکز علمی و نیز کمک در شکل‌گیری نظریه‌ها و مدل‌ها بی‌اعتنا باشد. در توان نویسنده نیست شرح دهد چگونه می‌توان به این مدل‌ها دست یافت؛ زیرا خلق مدل‌ها و الگوهای شادی بخش در جامعه و پیرو آن در رسانه، به مطالعات گسترده‌ای نیاز دارد، ولی به عنوان یک ابزار می‌توان به روش مطالعات مقایسه‌ای روی آورد تا دریابیم در نقاط مختلف جهان برای این موضوع چه تدبیری اندیشیده‌اند. آن‌گاه پس از گردآوری و تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده، بهترین نمونه‌ها را پالایش و بار دیگر به منظور انطباق با فرهنگ و اقتضات دینی و ملی به آن توجه کنیم و اگر مواردی نزدیک و قابل انعطاف پیدا کردیم، همان را ملاک کار قرار دهیم و تا حد ممکن به بومی‌سازی و انطباق آن با شرایط و اقتضات دینی و ملی همت گماریم. شاید در این زمینه مطالعات تاریخی نیز مفید باشد؛ یعنی احیای برخی الگوها و مصداق‌های شادی و نشاط در گذشته و تاریخ جامعه ایرانی و امروزی کردن آنها یا حتی گذشته اقوام و ملل دیگر، ما را در این امر یاری دهد.

### **(ی) انتقال نیاز نظری به مراکز علمی و پژوهشی**

(ی) انتقال نیاز نظری به مراکز علمی و پژوهشی

از جمله آسیب‌هایی که برای پرداختن رسانه در کارکرد تفریح و سرگرمی و شادی و نشاط آن برشمردیم، ابهام در حدود شرعی، عقلی و عرفی شادی و نشاط بود؛ آسیبی که مدت‌هاست حوزه‌های مختلف مفهومی و محتوایی رسانه ملی با آن دست‌به‌گریبانند، ولی مسئولان سازمان کمتر آن را بیان می‌کنند. نویسنده معتقد است این ضعفی نیست که رسانه ملی از بیان و تصریح به آن ابا کند؛ زیرا این مسئله و مانند آن، تکالیف رسانه ملی نیست و

باید در جای دیگری حل شود. به عبارتی، رسانه، مصرف کننده دانش و فکر و فرهنگی است که در جای دیگر تولید و تبیین شده است. بنابراین، اینکه چنین تولیدی صورت نگرفته است، نمی تواند دلیل ضعف رسانه ملی شمرده شود. حال به راستی رسانه در این نقطه حساس هیچ وظیفه ای ندارد؟ پاسخ به این پرسش منفی است؛ زیرا شرایط پیچیده فکری و فرهنگی کشور و ضرورت های دهه های گذشته انقلاب اسلامی چنان نبوده است که مراکز علمی، فرهنگی و پژوهشی کشور در یک فضای عادی و غیراضطراری به پژوهش، مطالعه، تولید دانش و تدوین ضرورت ها و برنامه های علمی و فرهنگی بپردازند، بلکه این ضرورت ها و اضطرارها، برنامه کار و فعالیت و حوزه های مطالعه و تولید دانش و فرهنگ را تعیین می کرده است. بر این اساس، هر آنچه همواره در این عرصه برای آنان اولویت و ضرورت داشته، در نظر گرفته شده است.

اینک با توجه به این امر، می خواهیم بدانیم چه کسی یا چه کسانی سعی کرده اند موضوع شادی و نشاط را اولویت دار کنند تا در مراکز علمی و فرهنگی کشور در دستور کار واقع شود. شاید به جرئت بتوان گفت هیچ کس چنین نکرده است اگر از بی اعتنایی همه بگذریم، رسانه ملی نمی تواند خود را بی تقصیر بداند؛ زیرا نیازش به تبیین حدود و شرایط شادی و نشاط و ترسیم دقیق مرزهای عقلی، شرعی و عرفی آن، بیش از هر نهاد دیگری است. بنابراین، رسانه ملی باید به صورت مداوم، این نیاز را به دانشگاه ها، حوزه های علمیه، مراکز پژوهشی و نهادهای فرهنگی جامعه، منتقل و برجسته سازی می کرد تا پاسخی در خور بیابد. حتی اگر شده است باید با هم فکری و مطالعات مشترک با این مراکز، آنها را به تحرك و پاسخ گویی وا



دارد. آیا رسانه ملی در سال‌های گذشته نسبت به موضوع شادی و نشاط یا حوزه‌های مفهومی مشابه مانند طنز، موسیقی و مفاهیم مجرد و مقدس چنین رویکردی را داشته است؟ اطلاعات نویسنده اجازه پاسخ گویی به این پرسش را نمی‌دهد، ولی می‌دانیم به اندازه پرسش‌ها و ابهام‌های موجود در این حوزه، کوشش نظام‌مند و مستمری صورت نگرفته است.

### **ک) تسلط علمی و در اختیار داشتن مبانی و معیارها**

ک) تسلط علمی و در اختیار داشتن مبانی و معیارها

آسیب دیگری که به صورت اجمالی از آن سخن گفتیم، گرفتاری برخی رویکردهای شادی‌آفرین و نشاط‌افزای رسانه در دام سلیقه‌ها و ذایقه‌های خاص مدیران و برنامه‌ریزان و افراد اثرگذار در داخل و خارج سازمان است. اگر خود را در جایگاه یک برنامه‌ساز یا مدیر گروه برنامه‌ساز در یکی از شبکه‌های رادیویی یا تلویزیونی ببنداریم، می‌توانیم این آسیب را بهتر درک کنیم؛ انواع رهنمودهایی که در برخی موارد، نه پشتوانه شرعی محکمی دارد و نه منطقی به نظر می‌رسد.

برای دست‌یابی به راهکاری مطمئن باید دلیل این امر را ریشه‌یابی کرد. از این رو، در ابتدایی‌ترین بررسی می‌توان گفت اعتماد به نفس رسانه در موضوع‌های تخصصی بسیار پایین است که دلیل آن، نداشتن دانش لازم در حوزه‌های محتوایی مورد بحث است. در این گونه موارد، رسانه مانند انسانی که در موضوعی دانش و اطلاعات لازم را ندارد، ناچار است در مقابل اطلاعاتی که به او داده می‌شود، واکنشی نشان ندهد و آن را بپذیرد. چاره این کار آن است که دانش و تسلط رسانه بر حوزه‌های محتوایی خاص همچون شادی و نشاط افزایش یابد تا با اعتماد و اطمینان بیشتری به تولید برنامه بپردازد و هر شخصیت حقیقی و حقوقی نیز به خود اجازه ندهد سلیقه خویش را بر سازمان تحمیل

کند. تولید برنامه بر اساس مبانی نظری مطمئن، نه تنها در موضوع شادی و نشاط، بلکه در همه حوزه های موضوعی سبب می شود سازمان بتواند در مقابل فشارهای درونی و بیرونی، از عملکرد خود به صورت مستدل حمایت کند.

تأکید بر مجهز شدن به دانش نظری و مبانی علمی در این حوزه ها، سفارش به امری مشکل و سخت و نسبت به انواع مسائل و مشکلاتی که رسانه ملی با آن دست به گریبان است، امر به محال است، ولی تنها در این صورت، این دانش و آگاهی علمی به یقین و تدوین ملا-ک ها و شاخص هایی می انجامد که معیار کار برنامه سازان در حوزه های صف سازمان و کمتر شدن اعمال سلیقه های شخصی و غیرشخصی در برنامه های مختلف سازمانی می شود. افزون بر آن، چون تدوین این شاخص ها و معیارها بر اساس مبانی علمی است، کمتر دستخوش تغییرات اساسی و نقدهای غیرکارشناسانه و انتقادهای درونی و بیرونی خواهد شد.

یکی از راهکارهای دیگر تدوین سیاست های کلی سازمان در هر حوزه، این است که کمک خواهد کرد انسجام و همانندی برنامه ها در دوری و نزدیکی به معیارهای علمی تأمین شود و برنامه ها کمتر بر اساس سلیقه ها و سفارش ها دچار تغییر و تحول شوند. اگر چنین شود، به یقین از حجم محدودیت های ناپیدا و نانوشته و تعریف نشده کاسته خواهد شد و تکلیف هر گروه برنامه ساز یا نویسنده و تهیه کننده و کارگردان پیش از ورود به هر حوزه موضوعی، از جمله طنز و شادی، از ابتدا روشن و شفاف خواهد بود.

### **(ل) کاستی در حوزه نیروی انسانی متخصص**

(ل) کاستی در حوزه نیروی انسانی متخصص

در بخش پیش که آسیب ها را برمی شمردیم، به آسیبی اشاره کردیم که شاید از مهم ترین دغدغه های رسانه ملی در حوزه های مختلف فنی، پشتیبانی،

مدیریت، ستادی و به ویژه برنامه سازی است و تفاوت هم نمی کند در چه موضوع ها و چه ژانرها و قالب هایی باشد. آنچه مشهود است، این است که در همه این حوزه ها، سازمان با فقر نیروی انسانی ماهر، توان مند، انگیزه مند و تحصیل کرده روبه روست. برنامه ریزی های خرد و کلان سازمان برای دست یابی به این نیروی مطلوب را می توان مشاهده کرد، ولی به راستی چرا سازمان هرچه بیشتر می کوشد، کمتر نتیجه می گیرد؟ چرا در حوزه های برنامه سازی تلویزیونی در هریک از قالب ها به ویژه ژانرهای شاد، افراد موجود با ویژگی های بیان شده به تعداد انگشتان دست هم نمی رسد؟ چرا همچنان تنگ دستی رسانه ملی در این حوزه حتی برای افرادی که از دور با سازمان آشنا هستند، مشهود است؟ این کاستی، یک دلیل و عامل ندارد، بلکه شماری از عوامل گوناگون سبب شده است این شرایط در حوزه نیروی انسانی سازمان حاکم باشد که به برخی از مهم ترین آنها اشاره می کنم:

یک \_ آغاز این کاستی، کانال های جذب نیروی انسانی سازمان به ویژه در حوزه برنامه سازی است. بسیار شاهد بوده یا شنیده ایم که جذب نیروی انسانی در حوزه برنامه سازی، خارج از مبادی جذب و بدون محک خوردن با معیارهای تعریف شده صورت می گیرد. بسیار مشاهده می شود در این گونه مشاغل که حساس ترین حوزه نیروی انسانی سازمان است، افرادی شاغلند که پیش تر به عنوان نیروهای اداری و پشتیبانی و به صورت کلی، ستادی و به منظوری دیگر جذب شده اند و این، بزرگ ترین و ابتدایی ترین انحراف در حرکت یک سازمان بزرگ رسانه ای به سوی حرفه ای گری است. بدین منظور، در مبادی جذب نیروی انسانی سازمان به ویژه در حوزه های برنامه سازی باید، تجدیدنظر و اصلاح جدی انجام شود.

از این رو، بار دیگر مشاغل، باز تعریف، شرایط احراز آنها، مطالعه و تدوین و معیارها و شاخص های جذب نیز به دقت رعایت و اعمال شود تا با گسترده تر شدن حلقه داوطلبان مشاغل، قدرت انتخاب سازمان از میان افراد بیشتری افزایش یابد.

دو- در سال های اخیر، اصلاحات خوبی صورت گرفته است، ولی آموزش های مرتبط با مشاغل در سازمان در حد استاندارد و متناسب با نیاز سازمان نیست. اگر بخواهیم دقیق تر بگوییم، باید گفت خروجی های آموزش در سازمان، تأثیری در روند برنامه سازی ندارند که این امر ممکن است به کیفیت نیروهای مربوط شود که در این آموزش ها شرکت کرده اند و می کنند یا به نوع و کیفیت آموزش یا به سرفصل ها و دروسی که برای این دوره ها در نظر گرفته شده اند. اینکه می گویند به افراد مربوط می شود، به این معناست که مشاغل هنری نیازمند شم و ذوق هنری است و اگر کسی دارای این شم و ذایقه نباشد، آموزش ها هرچند دقیق و مفید، نمی تواند تأثیری داشته باشد، ولی همه موضوع این نیست. تا آنجا که نویسنده می داند و خود نیز به تناسب شغل، در سال های گذشته به ضرورت در این آموزش ها شرکت داشته است، باید گفت آموزش های سازمان، جدی و استاندارد نیست.

برای حل این مشکل، بازنگری در نظام آموزش به ویژه در مشاغل مرتبط با برنامه سازی بسیار ضروری و اجتناب ناپذیر است. این بازنگری باید هم در دروس و کارگاه ها، هم در استادان و شیوه های آموزش و هم در شیوه ارزیابی آموزشی صورت گیرد.

مطلب دیگری که ضروری است بدان اشاره کنیم، آن است که در این آموزش ها، هم نیاز سازمان در حوزه های تخصصی در نظر گرفته شود و هم

در حوزه های محتوایی؛ یعنی برنامه سازان همان مقدار که نیاز به آموزش در حوزه های تخصصی شغل خود دارند، باید در حوزه های محتوایی کار خود نیز آموزش هایی ببینند. برای مثال، تهیه کنندگان، نویسندگان، کارگردانان و پژوهشگران برنامه هایی که در موضوع های زن و خانواده، جوانان، معارف دینی و به صورت کلی، علوم مختلف برنامه سازی می کنند، باید با آخرین یافته های این حوزه ها در قالب آموزش کلاسی، کارگاهی، همایش و نشست های علمی، آشنا شوند و سپس آن را فراگیرند. برنامه سازان و افراد مرتبط با حوزه برنامه سازی همواره باید اطلاعات محتوایی شان در موضوع هایی که برنامه سازی می کنند، به روز و دقیق باشد تا بتوانند آنچه را برای مردم بیان می کنند، نو و به روز باشد.

در موضوع شادی و نشاط هم که موضوع مورد بررسی ماست، همین دو نکته مصداق دارد؛ یعنی برنامه سازان این حوزه باید نخست توانایی ذاتی و ذوق هنری لازم را داشته باشند و دوم آنکه آموزش هایی در سازمان برای ایجاد شادی و نشاط در برنامه ها و نیز روش های تولید برنامه های شاد و سرگرم کننده و ساختارهای متناسب با آن و آشنایی با چارچوب های نظری، شرعی و عرفی آن تدارک دیده شود.

سه \_ مسئله سومی که در موضوع مورد بررسی؛ یعنی شادی و نشاط و در ارتباط با نیروی انسانی مطرح است، نبود نیروی انسانی باذوق و قریحه ای است که این نوع از برنامه ها نیاز دارند؛ یعنی کسی که به صورت ذاتی روحیه ای شاد و بانشاط داشته باشد و از خلاقیت های ذهنی و خیالی برای خندانیدن دیگری بهره مند باشد. به صورت طبیعی، این افراد، نایاب و نادر هستند و چه بسا در حوزه برنامه سازی، نایاب تر. برای رفع این کاستی،

سازمان باید قدرت انتخاب و دامنه انتخاب خود را گسترش دهد؛ یعنی با فراخوان در همه کشور، چنین استعدادهایی را در دوره های دبیرستان و دانشگاه یا هنرجویان هنرستان ها و دانشکده ها و دانشگاه های هنر شناسایی کنند.

خمیرمایه طنز باید در افراد وجود داشته باشد تا بتوان برنامه ریزی های بعدی را انجام داد. این نیاز در بعد نویسندگی برنامه های شاد بسیار محسوس تر و حیاتی تر است. به جرئت می توان گفت شمار نویسندگانی که بتوانند به متن های نمایشی با رویکرد طنز پردازند، بسیار کم و محدود است.

خوب است به این موضوع نیز اشاره شود که سازمان برای تأمین نیروی انسانی خود، دانشکده ای با رشته ها و گرایش های گوناگون تأسیس کند که البته یکی از اقدامات قابل تحسین و ارزنده است، ولی همواره این پرسش وجود دارد که خروجی این دانشکده در روند فعالیت سازمان چه اندازه مؤثر بوده است یا خروجی دانشکده و دانشجویان و هنرجویان فارغ التحصیل آن چه اندازه برای برآورده شدن نیازهای انکارناپذیر جامعه به ویژه در حوزه مورد بحث، مانند طنز و شادی و نشاط، هدایت شده اند؟ رسالت این نوشته، پرداختن به عمق مطلب نیست، ولی وجود مشکلاتی در تولید برنامه های شاد به صورت ناخودآگاه نویسندگان را به این نکته می رساند که دانشکده به عنوان یک فرآیند تربیت نیروی انسانی مورد نیاز سازمان دارای مشکلاتی است که در جای خود باید کالبدشکافی و اصلاح شود.

نکته دیگری که در حوزه نیروی انسانی سازمان ضروری است بدان توجه شود، تشویق انسان های توان مند در این حوزه است؛ زیرا تشویق آنها سبب

ایجاد انگیزه های دوچندان و توجه دیگران به این حوزه است. در این زمینه، بالا بردن آستانه تحمل مدیران سازمان در پذیرش خطاها و لغزش ها یک اصل است و همین عامل سبب رشد کیفی برنامه های طنز و شادی آفرین در رسانه خواهد شد.

متأسفانه در حوزه عملیات و اجرا، ساختار تربیت نیروی انسانی در حوزه طنز، عقیم است؛ یعنی نتوانسته است به نیروسازی بپردازد. از این رو، شبکه ها باید برای آینده نیروی انسانی خود برنامه داشته باشند و به این منظور افرادی را شناسایی کنند و در کنار طنزنویسان، طنزپردازان و فعالان این عرصه بگمارند تا به مرور، صاحب این توانایی ها و مهارت ها شوند. شاید یکی از مطمئن ترین و کوتاه ترین مسیرها، همین تربیت نیروی انسانی مورد نیاز در کنار فعالیت های رسانه ای باشد؛ مهمی که غفلت از آن در سازمان، بسیار زبه چشم می خورد.

## **(م) استمرار و پیوستگی**

### **(م) استمرار و پیوستگی**

از جمله آسیب های دیگری که بدان اشاره کردیم، نبود استمرار و پیوستگی جریان های شادی بخش و نشاط افزا در متن جامعه است که این آسیب به دلیل نبود نقشه راه و برنامه کلان فرهنگی است و البته رسانه ملی نیز هنوز نتوانسته است در حیطه وظایف و رسالت خود، این استمرار و پیوستگی در تزریق شادی و نشاط به جامعه را تحقق بخشد. برنامه های مقطعی زیادی که حاصل تلاش قابل قدردانی گروه ها و عوامل برنامه ساز سازمان بوده، صورت گرفته است، ولی این تلاش ها مقطعی است و استمرار نمی یابد. بنابراین، رسانه ملی باید راهبرد استمرار و پیوستگی در تزریق شادی و نشاط به جامعه مخاطب خود را به دو صورت پی گیری کند:

نخست اینکه به شادی بخشی و نشاط آفرینی در همه برنامه ها که در حوزه های مختلف موضوعی تولید و پخش می شوند، به عنوان یک راهبرد کلان توجه کند؛ چون عنصر شادی و نشاط، در همه برنامه ها قابلیت تحقق دارد. حتی کسانی که برنامه های اقتصادی یا سیاسی را می شنوند یا می بینند، این حق را دارند که برنامه ای شاد و سرگرم کننده را تماشا کنند یا بشنوند. در برنامه های دینی نیز وضع به همین صورت است؛ گاه در برنامه های معارفی، چنین همه عوامل چنان جدی، خشک و بی روح و تخت است که تصور می شود درباره هر موضوع دینی می خواهیم برنامه سازی کنیم، باید حزن و اندوه یا بی تحرکی و جدی بودن جزو جدایی ناپذیر این برنامه ها باشد، درحالی که این گونه نیست و باید این رویکرد و تفکر دستخوش تغییر و تحول شود و نگرش ها به صورت بنیادی اصلاح شود.

دوم آنکه به تولید برنامه های شادی بخش و نشاط افزای مستقل همت گمارد. خوب است در پایان به این راهکار آخر بیشتر توجه نشان دهیم؛ زیرا اهرم های نظارتی سازمان بیش از آنکه ایجابی باشد، سلبی است؛ بدین معنا که کمتر به این موضوع اهمیت داده می شود که آیا برنامه ای از لحاظ شادی آفرینی، علمی، معرفتی یا حتی دینی به استانداردهای لازم رسیده است یا خیر؟ یعنی برنامه ها از لحاظ دارا بودن استانداردها و انطباق با ملاک ها در چه پایه ای هستند؟ از این رو، لازم است سازمان در حوزه شادی و نشاط و طنز، نخست معیارهایی را تعریف کند و همه برنامه ها این معیارها را رعایت کنند و فیلترهای نظارتی و ارزیاب سازمان نیز نظارت کنند که در برنامه ها، حداقلی از شادی و نشاط فراموش نشود.



بنابراین، در جمع‌بندی همه راهکارها می‌توان آنها را در موارد زیر خلاصه کرد:

طراحی نقشه راه یا برنامه جامع برای ایجاد و گسترش شادی‌های پایدار در رسانه ملی؛

اولویت یافتن شادی و نشاط در همه شبکه‌ها و برنامه‌های رسانه ملی؛

اصلاح نگرش تصمیم‌گیران و برنامه‌سازان سازمان نسبت به شادی و نشاط؛

ایجاد انگیزه در برنامه‌سازان برای روی آوردن به برنامه‌های شاد و سرگرم‌کننده؛

فروکاستن از موانع تولید و پخش برنامه‌های شادی‌آفرین و نشاط‌افزا؛

پایش و کشف عناصر شادی‌آفرین در میان سطوح مختلف مخاطبان رسانه ملی؛

یافتن دلایل بالا بودن آستانه شادی و نشاط در جامعه ایرانی به کمک پژوهشگران دانشگاهی و تلاش برای پیدا کردن راهکار رفع این عامل فرهنگی؛

کوتاه و آسان کردن فرآیند تولید و پخش برنامه‌های شادی‌آفرین و نشاط‌افزا؛

حاکم کردن ضوابط و معیارهای علمی به جای سلیقه و ذائقه مدیران و تصمیم‌گیران؛

ایجاد و استمرار بخشیدن به حلقه‌ها و کارگاه‌های ایده‌پردازی در تهران و مراکز استانی؛

ایجاد و حمایت از تشکیل کارگاه‌ها و کارگروه‌های فیلم‌نامه‌نویسی در ژانرهای شاد در تهران و مراکز استانی؛

برگزاری مسابقات و فراخوان‌های عمومی برای ایده‌پردازی، طراحی و مواردی از این دست؛

استعدادیابی در همه استان‌ها؛

استفاده از ظرفیت، توان و تجربه فعالان این عرصه؛

ارج نهادن به ایده‌های تولید شده در این عرصه، حتی اگر به مرحله تولید نرسند؛

به دست آوردن اعتماد و اطمینان تهیه‌کنندگان از تأمین مالی پروژه‌ها و برنامه‌ها؛

تحمل هزینه‌های آزمون و خطا در شبکه‌ها؛

روی آوردن به سیاست‌های تشویقی؛

اصلاح منطقی فرآیندهای نظارتی و کاستن از حجم آنها؛

ایجاد فضای نقد و ارزیابی منصفانه درونی و بیرونی درباره برنامه‌های شاد؛

تخصیصی کردن برنامه‌های شاد و سرگرم‌کننده و تولید آنها متناسب با رویکرد شبکه‌ها؛

بیان نیاز نظری و تئوری به مراکز پژوهشی، علمی و دانشگاهی برای تبیین مباحث بنیادین طنز و شادی و همچنین مباحث

کاربردی ارتباطی و هنری و همکاری در طراحی مدل‌ها و الگوهای مورد نیاز؛

مطالعه مقایسه‌ای برای پیدا کردن مدل‌های طنز، شادی و نشاط در فرهنگ‌ها و کشورهای دیگر و تجزیه و تحلیل و بومی

کردن آنها؛

مجوز شدن تولیدکنندگان این حوزه به دانش تخصصی؛

تدوین سیاست‌های کلی سازمان در حوزه شادی و نشاط اجتماعی؛

بازنگری در نظام آموزشی سازمان برای تأمین نیروی انسانی مورد نیاز در این حوزه؛

ص: ۲۶۱

نیروسازی در کنار افراد باتجربه در این حوزه؛

راهبرد استمرار و پیوستگی در تزریق شادی به جامعه؛

بهره‌گیری از اهرم‌های نظارتی ایجابی در مقابل نگاه سلبی در موضوع شادی و نشاط.

ص: ۲۶۲

کتاب نامه

زیر فصل ها

الف) کتاب

ب) نشریه

ج) پایگاه اینترنتی

الف) کتاب

الف) کتاب

□ قرآن کریم.

□ نهج البلاغه.

آذرنوش، آذرتاش، فرهنگ معاصر عربی فارسی، تهران، نشر نی، چاپ اول، ۱۳۷۹.

آیزنک، مایکل، روان شناسی شادی؛ حقایق و افسانه‌ها، ترجمه: خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، تهران، انتشارات بدر، چاپ اول، ۱۳۷۵.

ابن منظور، جمال الدین محمد بن مکرم، لسان العرب، لبنان، دارالاحیاء التراث العربی، چاپ اول، ۱۴۰۸ هـ. ق.

استادولی، حسین، ترجمه سنن النبی، تهران، پیام آزادی، چاپ یازدهم، ۱۳۸۵.

امیرحسینی، خسرو، مهارت های شاد زیستن (روان شناسی شادی و سلامت)، تهران، عارف کامل، چاپ اول، ۱۳۸۷.

امین عاملی، سید محسن، اعیان الشیعه، بیروت، انتشارات دارالمعارف، چاپ اول، ۱۴۰۶ هـ. ق.

انصاریان، حسین، ترجمه نهج البلاغه، تهران، نشر پیام آزادی، چاپ چهارم، ۱۳۸۶.

بابازاده، علی اکبر، تحلیل سیره فاطمه زهرا(س)، قم، نشر دانش و ادب، چاپ چهارم، ۱۳۸۶.

بهشتی، محمد و دیگران، آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، چاپ دوم، ۱۳۸۶.

پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، تهران، انتشارات جاویدان، چاپ سیزدهم، ۱۳۶۰.

پستمن، نیل، زندگی در عیش؛ مردن در شادی، ترجمه: سید صادق طباطبایی، تهران، انتشارات اطلاعات، چاپ سوم، ۱۳۷۸.

پسندیده، عباس، شادکامی از دیدگاه پیامبر اسلام، قم، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، چاپ اول، ۱۳۸۸.

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۷ هـ.ق.

جرفادقانی، م، علمای بزرگ شیعه از کلینی تا خمینی رحمه الله، قم، معارف اسلامی، ۱۳۶۴.

جعفری تبریزی، محمدتقی، تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی، تهران، دفتر نشر اسلامی، ۱۳۸۷.

جعفری شالی، رضا، بررسی عوامل نشاط انگیز در بین جوانان استان قم، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، ۱۳۸۷.

حرانی، حسن بن شعبه، تحف العقول، قم، انتشارات جامعه مدرسین، ۱۳۶۲.

حسینی، سید محمدعلی و دیگران، دانشمندان خوانسار، خوانسار: کنگره بزرگداشت محققین خوانساری، ۱۳۷۸.

حسینی، سید نعمت الله، مردان علم در میدان عمل، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۸۵.

خوانساری، آقاجمال، شرح غرر الحکم و درر الکلم آمدی، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۸۵.

دانش، شکرالله، شادی و نشاط در منابع و متون اسلامی، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول، ۱۳۸۴.

دشتی، محمد، ترجمه نهج البلاغه، قم، بیت الاحزان، ۱۳۸۵.

دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، روان شناسی رشد (جلد ۲)، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها (سمت)، ۱۳۷۵.

دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.

رجایی، غلام علی، برداشت هایی از سیره امام خمینی رحمه الله، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار حضرت امام، چاپ دوم، ۱۳۸۴.

رضی، سید شریف، نهج البلاغه، ترجمه: محمد دشتی، قم، مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین علیه السلام، چاپ اول، ۱۳۷۹.

ریحان یزدی، سید علی رضا، آیینه دانشوران، تهران، نشر کتاب، ۱۳۵۳.

سعدی شیرازی، شیخ مصلح الدین، دیوان سعدی، به کوشش: خلیل خطیب رهبر، تهران، انتشارات مهتاب، ۱۳۷۴.

شولتس، دوآن، روان شناسی کمال، ترجمه: گیتی خوشدل، تهران، نشر پیکان، ۱۳۸۷.

طریقه دار، ابوالفضل، شرع و شادی، قم، نشر همسایه، چاپ اول، ۱۳۸۳.

حر عاملی، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل البيت عليه السلام لاحیاء التراث، ۱۴۰۹ ه. ق.

عزیزآبادی فراهانی، اکرم، جایگاه و مفهوم شادی از منظر قرآن و روایات، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اراک، ۱۳۸۸.

عقیقی بخشایشی، عبدالرحیم، فقهای نامدار شیعه، قم، دفتر نشر نوید اسلام، چاپ سوم، ۱۳۷۶.

\_\_\_\_\_، مزامیر، تهران، انجمن کلیمیان، تهران، ۱۳۷۹.

کاشفی، محمدرضا، پرسش ها و پاسخ ها (دفتر اول: خداشناسی و فرجام شناسی) قم، دفتر نشر معارف، ۱۳۸۱.

کرمی، علی، ترجمه مجمع البیان، تهران، مؤسسه انتشاراتی فراهانی، ۱۳۷۸.

کریمی، عبدالعظیم، تربیت طربناک، نشر منادی تربیت، چاپ اول، ۱۳۸۶.

کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تصحیح: علی اکبر غفاری، قم، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.

کویننگ، هارولد. جی، آیا دین برای سلامتی شما سودمند است؟ (آثار دین بر بهداشت روان)، ترجمه: بتول نجفی، تهران، پژوهشکده علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، چاپ اول، ۱۳۸۰.

مارشال ریو، جان، انگیزش و هیجان، ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران، ویرایش، ۱۳۸۷.

متیوس، اندرو، آخرین راز شاد زیستن، ترجمه: وحید افضلی راد، تهران، نیریز، ۱۳۸۱.

مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، قم، دارالکتب الاسلامیه، بی تا.

محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، انتشارات دارالحدیث، ۱۳۷۷.

مطهری، مرتضی، مقالات فلسفی، تهران، صدرا، ۱۳۸۶.

معادیخواه، عبدالمجید، فرهنگ آفتاب، تهران، نشر ذره، ۱۳۸۶.

مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از نویسندگان، تفسیر نمونه، قم، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ دهم، ۱۳۷۰.

موسوی خمینی، سید روح الله، صحیفه نور، تهران، دفتر تنظیم و نشر آثار حضرت امام خمینی رحمه الله، ۱۳۸۱.

موسوی همدانی، سید محمدباقر، ترجمه تفسیر المیزان، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۸۶.

مولوی، جلال الدین محمد، مثنوی معنوی، به کوشش: محمد زمانی، تهران، انتشارات اطلاعات، ۱۳۷۲.

نصری، عبدالله، هدف از آفرینش انسان، تهران، دفتر نشر معارف، چاپ اول، ۱۳۸۲.

نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم، آل البيت عليهم السلام، ۱۴۰۸ هـ.ق.

هاشمی رفسنجانی، اکبر، تفسیر راهنما، قم، انتشارات بوستان کتاب، ۱۳۸۶.

## **(ب) نشریه**

(ب) نشریه

طریقه دار، ابوالفضل، «جلوه‌های شادی در فرهنگ و شریعت»، مجله حدیث زندگی، بهار ۱۳۷۹، پیش شماره ۲.

سبحانی نیا، محمد، «جوان، شادی و نشاط»، مجله معارف اسلامی، فروردین، اردیبهشت، خرداد و تیر ۱۳۸۶، شماره ۶۰.

\_\_\_\_\_، «شادی، غنیمت است»، کیهان، گفت و گو با صاحب نظران فرهنگی، ۱۳۸۵/۱۰/۱۲، شماره ۱۸۷۰۵.

ص: ۲۶۷



\_\_\_\_\_، «دین؛ خاستگاه شادی های پایدار»، فصلنامه کتاب زنان، گفت و گو با آقایان محمود گلزاری، سید یحیی یریبی و محمود صادقی جهانبان، پاییز ۱۳۸۰، شماره ۱۳.

سلطانی، محمدعلی، «شادی پیشوایان»، مجله حدیث زندگی، بهار ۱۳۷۹، پیش شماره ۲.

بختیار نصرآبادی، حسنعلی و سوسن بهرامی، «شادابی و نشاط»، گفت و گو با دکتر محمود گلزاری، ماهنامه پرسمان، بهمن ۱۳۸۱، شماره ۵.

بهادری نژاد، مهدی، «مدیریت با تکیه بر معنویت»، مجله تدبیر، سال ۱۵، مرداد ۱۳۸۳، شماره ۱۴۷.

پارسا، غفار، «شادی در زندگی اجتماعی»، روزنامه اعتماد ملی، ۱۳۸۷، شماره ۶۷۹.

چلبی، مسعود و توران، «بررسی نقش خانواده به عنوان عامل و مانع بزهکاری نوجوانان»، پژوهش نامه علوم انسانی، بهار ۱۳۸۰.

رودبار محمدی، مرجان، «افزایش فعالیت ذهنی، داشتن روحیه شاد»، روزنامه همشهری، ۱۰ اردیبهشت ۱۳۸۶، شماره ۴۲۴۸.

روزنامه ایران، ۸ آبان ۱۳۷۹.

روزنامه خراسان، ۶ تیر ۱۳۸۴.

ساسان، عبدالحسین، «شاخصه های شادی آفرین، شاخصه غم افزا»، اقتصاد ایران، خرداد ۱۳۸۹، شماره ۱۳۶.

سجادی نیا، محمدجواد، «شادی و نشاط»، با معارف اسلامی آشنا شویم، سال ۲۴، فروردین ۱۳۸۴، شماره ۶۰.

شرافتی، سمیه، «شادی گم شده در اختلالات روانی»، روزنامه همشهری، ۱۵/۸/۱۳۸۶، شماره ۴۳۹۰.

صادقیان، فاطمه، «شادی چیست، شادمان کیست»، پیوند، اسفند ۱۳۸۶، شماره ۳۴۱.

صفی زاده، فاروق، «شادی و نشاط رمز موفقیت در ایران باستان»، ارتباط موفق، تیر ۱۳۸۵، شماره ۲.

صیادی‌فر، سمیه و علی دوستی، «جامعه‌شناسی شادی»، روزنامه همشهری، ۳۰/۱۰/۱۳۸۴، شماره ۴۴۴۹.

طبسی، محمدجواد، «نشاط و شادی در سیره معصومان»، ماه نامه کوثر، سال ۱۳۷۹، شماره ۳۷.

علوی مقدم، لیلا، «راهی به شهر شادی»، دوماه نامه حدیث زندگی، بهمن و اسفند ۱۳۸۱، شماره ۹.

کاشفی، محمدرضا، «آیا می‌توانم شاد باشم»، مجله پرسمان، فروردین ۱۳۸۳، شماره ۱۹.

محمدی، احسان‌الله، «سرفصل‌های اساسی و ساده زندگی خانوادگی»، مجله الکترونیکی ویستا، خرداد ۱۳۸۹.

منصوری، محمدباقر، «شادی و پای کوبی در آموزه‌های قرآن»، روزنامه کیهان، ۱۱/۶/۱۳۸۶، شماره ۱۸۸۸۸.

میرشاه جعفری، ابراهیم، «شادمانی و عوامل موثر بر آن»، تازه‌های علوم شناختی، سال ۴، ۱۳۸۱، شماره ۳.

## ج) پایگاه اینترنتی

ج) پایگاه اینترنتی

بختیار نصرآبادی، حسنعلی و سوسن بهرامی، «بررسی عوامل شادی بخش در کارخانه ذوب آهن و ارتباط آن با بهبود بهره‌وری»، سایت شرکت سهامی ذوب آهن اصفهان:

«روحیه شاد کارکنان عامل بهره وری»، سایت آفتاب:

.

سایت آدینه بوک:

.

سایت اندیشه قم:

سایت پزشکان بدون مرز ایران:

.

سایت جامع اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت:

.

سایت خبری تحلیلی وطن:

.

سایت روزنامه سلامت: .

سایت روزنامه همشهری:

.

سایت سراج:

.

سایت فارس نیوز:

.

سایت مدیر یار:

.

سایت نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها: <http://rss.nahad.ir>

سعیدی، علی اصغر، از «جامعه‌شناسی شادی تا مدیریت شادی»، سایت مرکز مطالعات استراتژیک آریا:

شفیعی زاده، اعظم، «یادگیری \_ یاددهی»، سایت آفتاب:

شمس، مریم، «جایگاه شادی و تفریح در متون اسلامی»، سایت باشگاه اندیشه:

صرامی، حمید، «مصاحبه با خبرگزاری فارس»، ۱۳۸۵ / ۷ / ۵، سایت ستاد مبارزه با مواد مخدر:

صیادی فر، سمیه و علی دوستی، «حذف شادی یا حفظ آن»، سایت تبیان:

عبدی پور، حسن، «جوان و شادی»، سایت اختصاصی نویسنده:

فاضلی، نعمت الله، «شادی چیست و از کجا می آید»، سایت فرهنگ شناسی:

shenasi.com

فاضلی، نعمت الله، «همسفر مرگ»، سایت تیان:

محمدی، علیرضا، «اهمیت هوش هیجانی در کودک»، سایت مؤسسه علوم کوثر:

مرکز تحقیقات سازمان صدا و سیما، «نظرسنجی از مردم تهران درباره میزان آرامش بخشی و شادی بخشی برنامه های سیما»،

سایت: ۱۳۷۴

نصوحی، محمد، «روان شناسی شادی و عوامل مؤثر بر شادمانی»، سایت مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی:

نوجوانان، سایت جامعه شناسی خانواده و زنان (سایت نویسنده):

یار احمدی خراسانی، مهدی، «جایگاه غم و شادی در کتب آسمانی»، سایت اثیر:

ص: ۲۷۱

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. صرفا 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](http://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  
نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

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

وب سایت: [www.ghbook.ir](http://www.ghbook.ir)

ایمیل: [Info@ghbook.ir](mailto:Info@ghbook.ir)

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹





مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

# گامی

WWW



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

**[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)**

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

