



سرشناسه : وظیفه‌مند، رضا، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور : کلیدهای شادی در زندگی / نویسنده رضا وظیفه‌مند؛
[برای] معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی .
مشخصات نشر : مشهد: آستان قدس رضوی، موسسه فرهنگی قدس، ۱۳۹۱.
فروست : رهنما؛ ۸۴.
شابک : 978-600-6543-22-2
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه .
موضوع : شادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع : راه و رسم زندگی (اسلام)
موضوع : اسلام و بهداشت روانی
شناسه افزوده : آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی
شناسه افزوده : آستان قدس رضوی، موسسه فرهنگی قدس
رده بندی کنگره : BP/۲۳۲۱۸۸/۱۳۹۱۸۸۶۸و/
رده بندی دیویی : ۶۳۷/۲۹۷
شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۶۰۰۸۰



۸۴ → کلیدهای شادی در زندگی

نویسنده: رضا وظیفه‌مند
آستان قدس رضوی
چاپ سوم: پاییز ۱۳۹۱ (ویرایش جدید)
معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی
نشانی: حرم مطهر امام‌رضا(ع)، اداره پاسخ‌گویی به سؤالات دینی و اطلاع‌رسانی
تلفن: ۰۵۱۱-۳۲۰۲۰ دورنگار: ۰۵۱۱-۲۲۴۰۶۰۲ rahnama@aqrazavi.org

به‌کوشش محمدحسین پورامینی
ویراستار: محمدمهدی باقری
طراح جلد: محمدهادی قادری
طراح لوگوی رهنما: مسعود نجابتی





﴿ رسیدن برای یافتن راه، خود، ارزش است...
و هر فرهنگی که به پرسشگری بها دهد
و زیباترین، دقیق‌ترین و ساده‌ترین پاسخ‌ها را پیشِ رو بگذارد،
گسترش و دوام خود را تضمین کرده است.
مهم، انتخاب بهترین راه است...
و **ره‌نما** گامی است در این مسیر.
همگام ما باشید و با طرح دیدگاه‌های رنگارنگتان، یاری‌مان کنید.



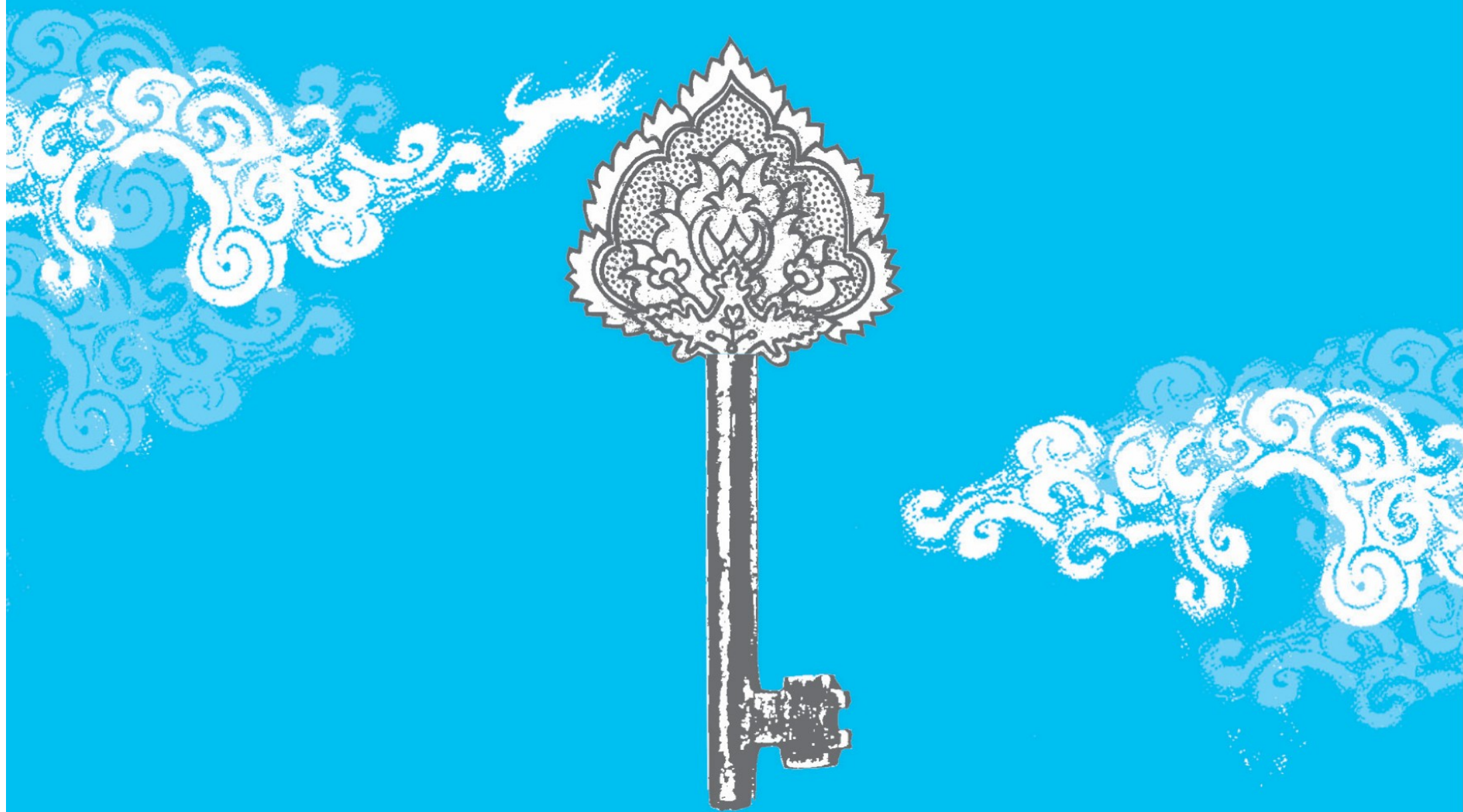
مَعْرِفَةُ



کلیدهای شادی در زندگی

پاسخ‌گویی به مسائل ذیل نوشتن این اثر را توجیه می‌کند:

- شادی درست و واقعی را چگونه بشناسیم؟
- رویکرد اسلام به نشاط و سرور چیست و مسلمان شاد چگونه انسانی است؟
- راه‌های شادی‌آفرینی، از منظر زیستی و رفتاری، را برشماریم و برای هریک، استنادی دینی ذکر کنیم.
- از دیدگاه شناختی، چه راهکارهای عملی برای ایجاد نشاط و شادزیستی می‌توان معرفی کرد؟
- برای افزایش حس شادمانی، چند رهنمود کاربردی در حوزه عاطفی و معنوی بیان کنیم.



درآمد

حق تو را از بهر شادی آفرید تا ز تو آرامشی آید پدید
وارهی از مشکلات زندگی پس در آرامش نمایی زندگی^۱

شادی و شادزیستن یکی از احساس‌ها و نیازهای مهم زندگی بشر و عاملی برای رشد و موفقیت فردی و اجتماعی است. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «این دل‌ها همانند بدن‌ها افسرده می‌شود؛ پس برای شادابی دل‌ها، نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیز بجویید.»^۲ امام رضا علیه السلام نیز می‌فرمایند: «اوقات خود را به چهار بخش تقسیم کنید: بخشی را به عبادت، بخشی را به کار و فعالیت و تأمین زندگی، بخشی را به معاشرت و هم‌صحبتی با برادران معتمد و کسانی که شما را از عیب‌هایتان آگاه سازند و بخشی را به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید

۱. حاجی کمال مشک‌ساز.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۹۱.



و با مسرت و نشاطِ ساعتِ تفریح و شادی، نیرو و توان لازم را برای ادای وظیفه‌های خود تأمین کنید.^۱

در جامعهٔ امروز هم بسیاری از افراد تمایل دارند در چارچوب دین و با رعایت مسائل شرعی به شادی بپردازند؛ اما متأسفانه ناآگاهی از عوامل و محدودهٔ شادی در شرع، مانعی بزرگ در تحقق این نیاز درونی است و با واکنش‌های متفاوت افراد همراه بوده است: برخی افراد از ترس کشیده‌شدن به وادی گناه، بر این نیاز طبیعی خود سرپوش می‌گذارند و دچار افسردگی و سایر بیماری‌های روحی می‌شوند. برخی دیگر نیز به بهانهٔ کمبود شادی در دین، پا را از محدودهٔ شرع فراتر می‌نهند و در دام شادی‌های موهوم و به‌دنبال آن، بیماری‌های گوناگون جسمی و روانی گرفتار می‌شوند.

۱. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۴۶.



در این مجموعه، پس از تعریف شادی، با توجه به فرهنگ اسلامی ایرانی، موضوعات جذاب و صریح شادی آفرین را از منظر دین و روان شناسی در قالب کلیدهای زیستی و رفتاری و نیز عاطفی و معنوی و همچنین شناختی بیان می کنیم.

تعریف شادی

شادی، احساسی بسیار آشکار است؛ ولی تعریف مفهوم دقیق آن دشوار به نظر می رسد و تعریف های متعدد و پراکنده ای از آن ارائه کرده اند: در فرهنگ و ادب فارسی و عربی، برای شادابی و نشاط مفاهیمی مانند خوشی و خرمی، سرور، تازگی، طراوت، شادمانی، سرزندگی، زنده دلی، سبکی و چالاکی، طرب، خرسندی، بی اندوهی، خجستگی، کامروایی، رغبت



درونی، ضدافسردگی و ضدکسلی و... در نظر گرفته‌اند.^۱ در روان‌شناسی نیز مایکل آیزنک، شادی را مجموع لذت‌های بدون درد^۲ و جان مارشال ریو، آن را احساس مثبتی می‌داند که از حس ارضا و پیروزی به دست می‌آید. شهید مطهری^{رحمه‌الله} نیز در تعریف شادی می‌فرماید: «سرور، حالت خوش و لذت‌بخشی است که از علم و آگاهی بر اینکه یکی از هدف‌ها و آرزوها تحقق یافته یا تحقق خواهد یافت، به انسان دست می‌دهد.»^۳ به‌طور خلاصه، اگر هر انسان، مطابق با جهان‌بینی و اندیشه‌های خود به چیزهای دلخواه برسد و از زندگی‌اش لذت ببرد، در خود، حالتی احساس می‌کند که «شادی» نام دارد.

۱. علی‌اکبر دهخدا، لغت‌نامه، ج ۸، ص ۱۲۳۱۳؛ ج ۱۳، ص ۱۹۷۱۳؛ محمد معین، فرهنگ معین، ج ۴، ص ۴۷۲۹.

۲. مایکل آیزنک، روان‌شناسی شادی، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، ص ۴۲.

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

فصل اول: کلیدهای زیستی و رفتاری



کلیدهای زیستی شامل مؤلفه‌هایی است که تأمین آن به حفظ تعادل زیستی فرد برای ادامهٔ حیات می‌انجامد. کلیدهای رفتاری نیز به چگونگی رفتارهای فردی و اجتماعی در موقعیت‌های گوناگون زندگی مربوط است و موضوعاتی را دربرمی‌گیرد که صبغهٔ رفتاری و عینی دارد و در رفتار بیرونی فرد تجلّی پیدا می‌کند.

۱.۱. پوشیدن لباس‌های روشن

رنگ‌ها در روحیهٔ انسان تأثیر بسزایی دارد و واکنش‌های گوناگونی را برمی‌انگیزد. رنگ روشن، شادی‌آفرین است و اسلام نیز به پوشیدن لباس‌های روشن تأکید فراوانی کرده است؛ به گونه‌ای که در قرآن کریم به نشاط‌آوردن رنگ زرد اشاره شده است.^۱ بهترین رنگ‌ها



در جامه، سفید است و پس از آن، زرد و پس از آن، سبز و پس از آن، قرمز روشن و کبود و عدسی. پوشیدن لباس قرمز تیره، به‌ویژه در نماز، مکروه است. پوشیدن جامه سیاه، در همه حال، کراهت شدید دارد؛ مگر عمامه و عبا و کفش باشد. اگر عمامه و عبا هم سیاه نباشد، بهتر است.^۱ پوشش چادر مشکی برای زنان نیز بی‌اشکال است و کراهت ندارد.^۲

۲.۱. تغذیه سالم

تغذیه سالم و کامل و آکنده از پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، ویتامین‌های مهم حیاتی، عناصر شیمیایی حیاتی، مواد معدنی، فیبرها و چربی کم، نه تنها وضع جسمانی را بهبود می‌بخشد، بلکه تأثیرات مثبتی بر زندگی می‌گذارد و شادی آور است. امام صادق علیه السلام، در روایاتی،

۱. محمدباقر مجلسی، حلیة المتقین، ص ۹.

۲. محسن محمودی، مسائل جدید از دیدگاه علما و مراجع تقلید، ج ۱، ص ۳۵.



خوردن و آشامیدن را البته مشروط به شرایط آن، سبب شادابی و نشاط معرفی کرده‌اند.^۱ پژوهش‌ها نشان می‌دهد خوردن صبحانه مناسب و حاوی مختصری مواد قندی، سهم بسزایی در شادی روزانه دارد. همچنین، برخی پروتئین‌های موجود در گوشت و سبوس غلات و گروه ویتامین‌های «ب» نقش مؤثری در شادی‌بخشی و پیشگیری از افسردگی دارد؛ درست به‌عکس غذاهای حاوی کافئین مانند چای و قهوه. نقش سبزی‌ها و میوه‌ها به‌ویژه سیب، پرتقال، زیتون و نیز شیر تازه در افزایش نشاط، انکارناپذیر است.^۲ خوردن کشمش،^۳ روغن زیتون،^۴ گلابی^۵ و... را نیز برای زدودن غم و اندوه سفارش کرده‌اند. همچنین در

۱. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۱.

۲. لیلا علوی‌مقدم، راهی به شهر شادی، حدیث زندگی، ش ۹، ص ۴۴.

۳. مکارم‌الاخلاق، ص ۱۷۵.

۴. صحیفه الرضاه علیه السلام، ص ۵۳.

۵. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۱۷۱.



روایات، برای رفع اندوه به خوردن انگور تأکید کرده‌اند. آورده‌اند که پس از طوفان نوح، زمانی که آب فروکش کرد و استخوان‌های مردگان نمایان شد و نوح علیه السلام آن صحنه را دید، بسیار بی‌تاب و اندوهگین شد. پس خدای تعالی به او وحی کرد که انگور سیاه بخورد تا غمش زدوده شود.^۱

۳.۱. استفاده از عطر و بوی خوش

استفاده از بوی خوش یکی از عوامل نشاط‌آور است که در روابط انسان‌ها با یکدیگر نیز تأثیر شگرفی دارد. امام رضا علیه السلام عطرزدن و خوش‌بویی را از اخلاق پیامبران^۲ و مایه شادابی

۱. بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۳۲۳.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۵۱۰.



معرفی کرده‌اند.^۱ ایشان همچنین می‌فرمایند: «سزاوار نیست مرد بوی خوش را در هر روز ترک کند و اگر هر روز نمی‌تواند، هر دو روز یک‌بار و اگر این را نیز نمی‌تواند، در هر روز جمعه نباید آن را ترک کند.»^۲

۴.۱. امنیت

یکی از بسترهای لازم برای لذت‌بردن از زندگی و شادکامی، وجود امنیت است؛ زیرا زندگی انسان بدون امنیت، جلوه‌ای نخواهد داشت. امیرالمؤمنین علی علیه السلام دربارهٔ رابطهٔ امنیت و شادمانی می‌فرمایند: «هرگونه شادی نیاز به امنیت دارد.»^۳

۱. بحار الانوار، پیشین، ص ۱۴۱.

۲. الکافی، پیشین.

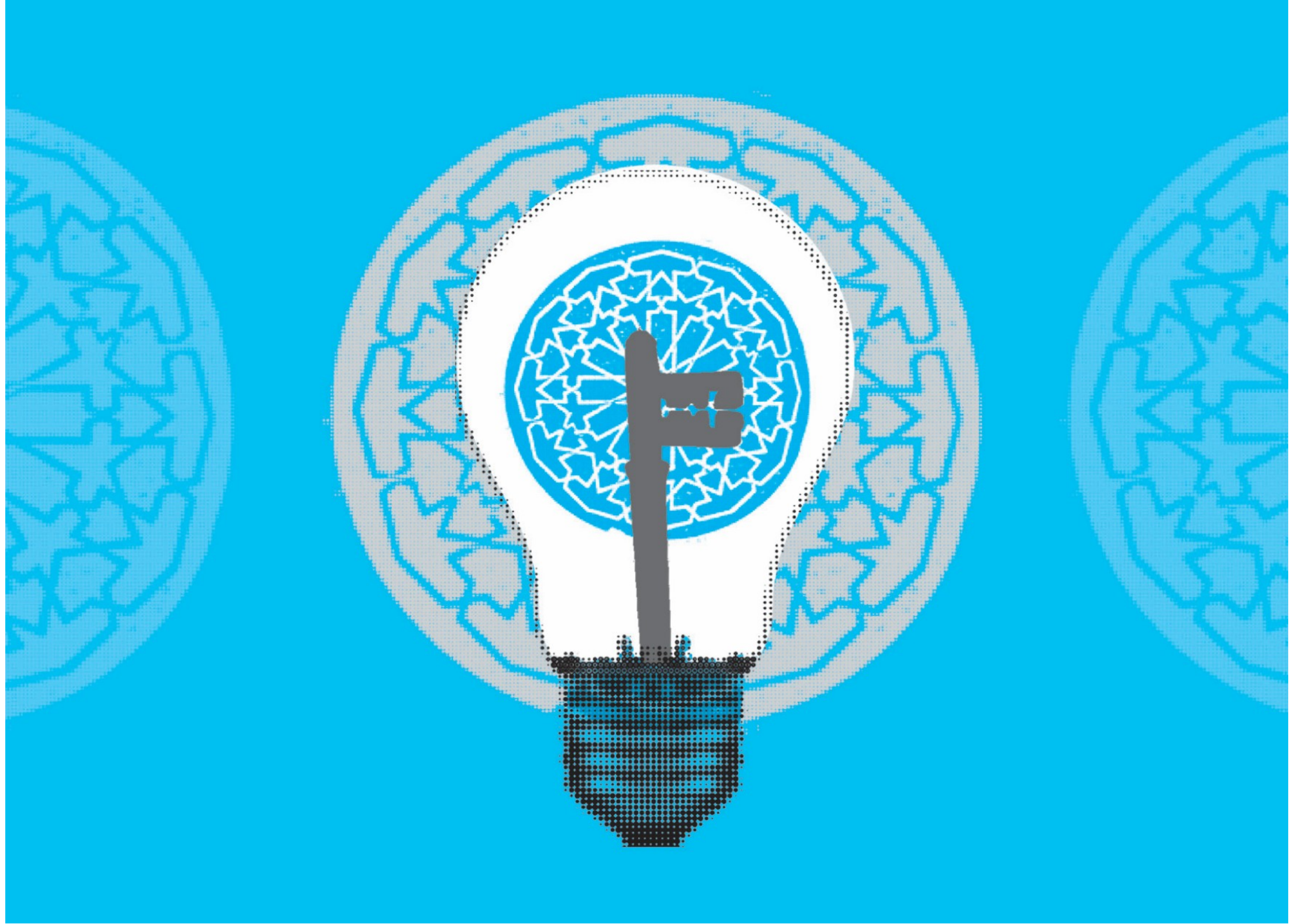
۳. بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۷.



۵.۱. اعتدال در زندگی

انسان نیازهای جسمی و روحی گوناگونی دارد که تنها با برآورده کردن مطلوب و متعادل آنها حس شادی به وی دست می‌دهد؛ زیرا تنها در صورت هماهنگی و تعادل بین آنهاست که روان وی سالم می‌ماند و آثار شادمانی در جسم و روح او پدید خواهد آمد. درحقیقت، اگر نیازهای انسان برطرف نشود، تعادل روحی وی به هم می‌خورد و مضطرب می‌شود. ازسوی دیگر، افراط در برآورده کردن نیازها نیز او را از انسانیت دور می‌کند و به‌همان اندازه، از نشاط پسندیده وی می‌کاهد. به‌همین دلیل، رعایت اعتدال در تمام ابعاد زندگی، زندگی سالم و پرنشاطی را به‌وجود می‌آورد و نبود اعتدال، بدبینی و دل‌زدگی ایجاد می‌کند.

غم و شادی، به‌مثابه نیازهای روح انسان، هریک باید به مقدار لازم وجود داشته باشد؛ زیرا افراط و تفریط در غم و شادی نشانه نوعی بیماری روحی است و تعادل در آن، نشانه سلامت روح. شادی باید به‌اندازه‌ای باشد که انسان را از تعهد به دیگران و



همدردی با آنها جدا نکند و غم و اندوه نیز نباید به قدری باشد که موجب افسردگی روح و یأس و دلسردی وی شود. امام رضا علیه السلام در بیانی جامع از احکام اسلامی می فرمایند: «یحیی علیه السلام گریه می کرد و نمی خندید. عیسی علیه السلام هم می گریست و هم می خندید و آنچه عیسی علیه السلام انجام می داد، بهتر بود.»^۱

۶.۱. خواب و استراحت کافی

خواب یکی از نیازهای اساسی جسمی و ذهنی و عاطفی انسان و بهترین راهکار برای رفع خستگی و تجدید قوا و کسب انرژی است؛ زیرا خواب سبب تسلط قوای ذهنی و استواری و قوت بدن است.^۲ خواب فقط یک سوم از زندگی ما را تشکیل می دهد؛ ولی کیفیت دوسوم

۱. الکافی، ج ۲، ص ۶۶۵.

۲. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۱۴.



دیگر از زندگی ما نیز به کیفیت خواب ما بستگی دارد.^۱ چنانچه نیاز به خواب به صورت مطلوب و در محیط مناسب برطرف شود، نیروی شگرفی در انسان به وجود می‌آورد که بدن و مغز را به حالت نخست برمی‌گرداند،^۲ خستگی را از تن انسان می‌زداید و باعث سرحالی و شادی و نشاط می‌شود.

۷.۱. ازدواج و تشکیل خانواده

ازدواج و تشکیل خانواده یکی از راه‌های برآورده‌شدن مشروعات نیازهای جسمی و روانی بشر است.^۳ ازدواج با شادکامی بیشتر همراه است. افراد متأهل در مقایسه با کسانی که هرگز ازدواج نکرده‌اند یا از یکدیگر جدا شده‌اند یا همسر خود را از دست داده‌اند، بیشتر احساس

۱. پیر فلوشر، چگونه بهتر بخوابیم، ص ۳۵.

۲. محمدرضا سالاری فر و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، ص ۹۴.

۳. روم، ۲۱.



شادمانی می‌کنند. بنابر تحقیقات، از بین عواملی همچون درآمد، تحصیلات، جنسیت و موقعیت شغلی، بهترین پیش‌بینی‌کننده میزان شادمانی شخصی و رضایت از زندگی عامل رضایت و سازگاری زناشویی است.^۱ امام‌صادق علیه السلام از سویی نگاه به همسر زیبا را سبب نشاط و شادکامی و از سوی دیگر، روابط زناشویی بین زن و شوهر را از عوامل شادی‌بخش و نشاط‌آفرین در کانون خانواده دانسته‌اند.^۲

۸.۱. ورزش

ورزش باعث نشاط و شادابی بدن است و انسان را از نظر روحی و روانی سرزنده و شاداب

۱. جعفر جدیری و دیگران، بررسی رابطه رضامندی زناشویی (براساس معیارهای دینی) با عوامل جمعیت‌شناختی؛ تحصیلات، طول مدت ازدواج، سن ازدواج و تفاوت سنی، ش ۵.
۲. وسائل‌الشیعه، ج ۲، ص ۱۱.



می‌کند. از جمله فواید روان‌شناختی ورزش می‌توان به این نکات مثبت اشاره کرد: کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، فراهم‌آوردن سپری در برابر استرس و افزایش عزت نفس و آرامش فکری.^۱ آرجایل معتقد است ورزش و تمرین جسمانی اگر به‌طور منظم انجام شود، خلق مثبتی ایجاد می‌کند. به اعتقاد او، دلیل اصلی تأثیر تمرین‌های جسمانی بر شادی، آزاد شدن آندروفین‌ها و در نتیجه ایجاد خلق مثبت، برقراری تعامل اجتماعی، فراهم‌شدن زمینه موفقیت و کاهش افسردگی و تنش است.^۲ امام‌صادق علیه‌السلام نیز در روایتی می‌فرماید: «نشاط و شادابی بر اثر ده چیز حاصل می‌شود: پیاده‌روی، سوارکاری، شنا در آب و...»^۳

۱. آنتونی کورتیکس، روان‌شناسی سلامت، ترجمه هرمز سهرابی، ص ۱۵۵.

۲. مایکل آرگیل، روان‌شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران.

۳. وسائل‌الشیعه، پیشین.



۹.۱. کار و اشتغال

بخشی از هویت ما را کاری شکل می‌دهد که انجام می‌دهیم. اگر در طبقه شغلی، بیکار باشیم، احساس رنج می‌کنیم و این مسئله به کاهش شدید شادکامی ما می‌انجامد.^۱ اشتغال همه جنبه‌های شادی، از جمله عاطفه مثبت و رضایت از زندگی و عزت نفس، را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به نوعی، بهداشت روانی فرد را ارتقا می‌بخشد. بنابر تحقیقات، کار و سرگرمی خاصیت ویژه‌ای دارد که نشاط مواد افیونی به پای آن نمی‌رسد. همچنین، اشخاصی که به کار مشغول‌اند، از نشاط کار بیش از هر چیز لذت می‌برند.^۲ در عوض، افراد بیکار، دچار افسردگی و اندوه و بی‌حوصلگی می‌شوند و برای انجام دادن کارهای روزمره خود هم نشاط ندارند. امیرالمؤمنین علی علیه السلام نیز می‌فرمایند: «کسی که در کار کردن کوتاهی کند، دچار غم

۱. حسین پورشریف، جوان و شادی و رضایت از زندگی، ص ۳۲.

۲. الکسیس کارل، انسان موجود ناشناخته، ص ۲۴۹.



و اندوه می‌شود.»^۱

۱۰.۱. مسافرت و گردش و تفریح

انسان در زندگی روزمره خود بر اثر فعالیت‌های روزانه و فضاها و کارهای یکنواخت و تکراری، دچار خستگی جسمی و فرسودگی روحی می‌شود و در نتیجه، شادابی و نشاط خود را از دست می‌دهد. تفریح و مسافرت و گردش در طبیعت زیبا و مناظر سرسبز و به‌نوعی، تغییر آب‌وهوا باعث نشاط و تجدید قوای روانی و ذهنی انسان است و او را برای فعالیت‌های فیزیکی و ذهنی آماده و بانشاط می‌سازد. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرمایند: «در جست‌وجوی تکامل و ترقی از وطن دور شو و مسافرت کن که در سفر، پنج فایده است: تفریح و انبساط

۱. نهج‌البلاغه، حکمت ۱۲۷.



روحی، تحصیل درآمد زندگی و تأمین معاش، آموختن دانش و کسب تجربه، یادگیری آداب زندگی و آشنایی با بزرگان و صاحبان فضیلت.^۱ ایشان همچنین می‌فرمایند: «زمین با باغ‌های زیبای خود، همگان را به سرور و شادی دعوت می‌کند و با لباس نازک گلبرگ‌ها که بر خود می‌پوشد، هر بیننده‌ای را به شگفتی وامی‌دارد و با زینت و زیوری که از گلوبند گل‌های گوناگون، خود را می‌آراید، هر بیننده‌ای را به وجد می‌آورد.»^۲

۱۱.۱. دوستیابی

انسان موجودی اجتماعی است و بخشی از نیازهای وی در ارتباط با دیگران معنا پیدا می‌کند. یکی از چیزهایی که در آرامش و نشاط وی مؤثر است، داشتن دوستان باصفا و

۱. مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۱۱۵.

۲. بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۳۲۶.



شاد و مؤمن است. امام موسی کاظم علیه السلام دیدار برادران را باعث خوش حالی و خرسندی معرفی می‌کنند.^۱ امیرمؤمنان علی علیه السلام نیز دوست خوب را نجات‌بخش انسان از تنهایی و غم معرفی کرده‌اند. ایشان می‌فرمایند: «برادران زنگار نگرانی و اندوه را از دل می‌زدایند.»^۲

۱۲.۱. یاری‌رساندن به دیگران

بسیار اتفاق می‌افتد که در رابطه با دیگران، متوجه نیاز آنان به کمک می‌شویم یا اینکه خود به کمک آن‌ها نیاز پیدا می‌کنیم. در این مواقع، یکی از جنبه‌های مهم رفتار انسانی به‌نام رفتار حمایتی، امداد، نوع دوستی یا رفتار خیرخواهانه مجال بروز می‌یابد. این رفتار افزون بر اجر اخروی، لذتی به‌همراه دارد که فرد را به بالاترین درجه خوشی در زندگی

۱. مستدرک الوسائل، پیشین، ص ۳۲۴.

۲. غررالحکم، ص ۴۱۴.



می‌رساند و با رضایت، سرور، خوش‌حالی و نشاط همراه است. امام رضا علیه السلام در این زمینه می‌فرمایند: «هر کس غم و اندوه را از قلب مؤمن دور کند و گشایش در کار او قرار دهد، خداوند نیز غم و اندوه را از قلب او دور کند.»^۱

۱۳.۱. حضور در مجالس شادی

برای انسان روزها و موقعیت‌های شاد و فرح‌انگیز بسیاری پیش می‌آید. حضور در جمع انسان‌های شاد موقعیت‌هایی را برای شادبودن فراهم می‌آورد. حضور در مجالس شادی که با رعایت موازین عقلی و اخلاقی برگزار شود، بهترین راه برای تجربه کردن روش‌های شاد شدن و نیز شاد کردن دیگران است.^۲ پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله نیز با توصیه به برگزاری مراسم ولیمه

۱. بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۳۳۲.

۲. حسین پورشریف، پیشین، ص ۸۵.



در موقعیت‌های گوناگون، به‌نوعی، شرکت دسته‌جمعی در مجالس شادی و سرور را بسیار نشاط‌انگیز می‌دانند. ایشان می‌فرمایند: «ولیمه در پنج چیز مستحب است و ثواب دارد: ازدواج، تولد فرزند، ختنه کردن، خرید خانه و بازگشت از مکه.»^۱ بهترین روش برای شاد شدن در چنین موقعیت‌هایی این است که دیگران را شاد کنیم؛ زیرا شادی مُسری است. یعنی اگر اطرافیان ما شاد باشند، ما هم شادتر خواهیم بود.

۱۴.۱. روابط اجتماعی شاد و صلۀ رحم

زندگی کردن در جمع و برقراری روابط اجتماعی شاد با دیگران، به‌دلیل ارضای احساسات و عواطف آدمی و افزایش توانایی دستیابی به اهداف و... کمک فراوانی به آرامش درونی و

۱. بحار الانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۷۵.



تخلیه هیجان روحی کرده، احساس شادکامی و رضایت از زندگی در فرد ایجاد می‌کند. یکی از روابط اجتماعی مهم و شادی‌آور، برقراری روابط خویشاوندی و رفت‌وآمد با بستگان و خویشاوندان است؛ زیرا زمانی که خویشاوندان در جمعی صمیمی حضور پیدا می‌کنند و بین آن‌ها دادوستد عاطفی برقرار می‌شود، نیازهای روانی و عاطفی خود را برطرف و احساس محبوبیت و ارزندگی می‌کنند. این احساس مثبت و انرژی روانی حاصل از آن، باعث نشاط درونی و پالایش روح و رفع اندوه می‌شود. امام علی علیه السلام در این زمینه می‌فرمایند: «قطع رابطه با خویشان، حزن و اندوه را به دنبال دارد.»^۱



۱۵.۱. شوخی

شوخی یکی از آداب معاشرت در اسلام است که درباره آن روایات فراوانی وجود دارد. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «مؤمن شوخ‌وشنگ است و منافق، اخمو و عصبانی»^۱ طبیعت انسان شوخی را می‌پسندد و با آن شاد می‌شود؛ زیرا شوخی، برای مدتی، تصویرهای پیاپی غمناک را قطع می‌کند و عناصر شادی‌بخش را در لایه‌های روان آدمی افزایش می‌دهد.^۲ البته، در برخی روایات به پیامدهای شوخی بیش از حد، نظیر کینه و کدورت، حماقت، کم‌شدن عقل و... اشاره شده است. از مجموع این روایات و همچنین روایاتی که در ستایش شوخی آمده است، نتیجه می‌گیریم شوخی باید به‌دور از هر گونه جنبه‌های ضداخلاقی و ضدشرعی باشد تا با غم‌زدایی و شادی‌آفرینی همراه باشد.

۱. میزان الحکمه، ۱۰، ص ۴۸۳، ح ۱۸۹۴۹.

۲. حسین پورشریف، پیشین، ص ۷۰.

فصل دوم: کلیدهای شناختی





در بُعد شناختی انسان باید به دانش، معلومات، توانایی‌ها و مهارت‌های ذهنی او توجه کرد؛ بنابراین مراد از کلیدهای شناختی، موضوعاتی است که تأمین‌کننده این مؤلفه‌هاست.

۱.۲. تکیه بر مثبت‌اندیشی در زندگی

خوش‌بینی یکی از نشانه‌های سلامت روان است که نقش آن در افزایش نشاط و شادی افراد انکارناپذیر است؛ زیرا افراد خوش‌بین، درمقایسه با افراد منفی‌باف، زندگی آرام‌تر و بانشاط‌تری دارند. افراد منفی‌باف فقط نیمه خالی لیوان را می‌بینند و با عینک بدبینی به اطراف خود می‌نگرند. درحقیقت، اگر انسان عینک بدبینی و منفی‌نگری را از جلوی چشمان خود بردارد و با دیدی وسیع‌تر و افقی بازتر به موضوعات پیرامون خود بنگرد، موضع‌گیری مناسبی درمقابل سختی‌های زندگی خواهد داشت؛ به‌گونه‌ای که نه‌تنها مشکلات زندگی او را از پای در نمی‌آورد، بلکه از آن به‌مثابه پلی برای رسیدن به مقصود و هدف خویش استفاده



می‌کند. در این صورت و به‌طور حتم، بسیاری از مشکلات زندگی و غم‌ها و افسردگی‌ها تبدیل به خوشی و شادی می‌شود و در پی آن، شخص از بسیاری از ناراحتی‌ها و افسردگی‌ها رهایی خواهد یافت.

امام صادق علیه السلام در روایتی فرمودند: السرور فی ثلاث خصال: ... النهوض فی النوائب؛^۱ (شادمانی و سرور در سه خصلت است که یکی از آن‌ها ایستادگی در برابر مشکلات است.) معمولاً این افراد دارای ذهنی آرام و آماده‌اند و خود را با مسائل کوچک درگیر نمی‌کنند تا انرژی اصلی آن‌ها هدر نرود و شادی را از ایشان نگیرد.

۱. تحف العقول، ص ۳۲۲.



۲.۲. علم و حکمت آموزی

انسان فطرتاً خواهان زیبایی و جویای حقیقت است؛ بنابراین آموزش و یادگیری، راهی مناسب برای احساس لذت و شادابی است. در این میان، قرآن و احادیث که دربردارنده سخنان حکمت‌آمیز خداوند و پیامبر اکرم و امامان است، منبع خوب و مناسبی است. این سخنان حکمت‌آمیز، برآورنده حس زیبایی‌شناختی و یادآور حقایق فراموش‌شده است و شادی و نشاط را به ارمغان می‌آورد. امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این زمینه می‌فرمایند: «همانا این دل‌ها همانند بدن‌ها افسرده می‌شود، پس برای شادابی دل‌ها، سخنان زیبای حکمت‌آمیز را بجویید.»^۱

۱. نهج البلاغه، حکمت ۹۱.



۳.۲. قضا و قدر الهی

راضی بودن به رضای خداوند و اعتقاد به قضا و قدر، به انسان آرامش و شادمانی می بخشد و در حادثه های ناگوار، مددکار وی خواهد بود؛ زیرا کسی که به قضای الهی رضایت می دهد، معتقد است در هر چه برای او پیش می آید، اراده و خواست خداوند دخیل است و حکمتی در آن نهفته است که در نهایت، به خیر و صلاح اوست؛ بنابراین هر مسئله و اتفاق هر اندازه هم ناگوار باشد، او را پریشان نمی سازد. علی بن اسباط می گوید از امام رضا علیه السلام شنیدم که می فرمودند در داستان حضرت خضر و موسی علیه السلام در قرآن، خداوند از زبان حضرت خضر بیان کرد: «در زیر آن دیوار، گنجی بود متعلق به دو کودک یتیم.» در آن گنج چنین آمده است: به نام خداوند مهرورز مهربان، در شگفتم از کسی که مرگ را باور کرده است، چگونه شادمانی می کند و در شگفتم از کسی که به قضا و قدر الهی



یقین دارد، چگونه غمگین می‌شود.^۱

۴.۲. زندگی در زمان حال

سعدیا دی رفت و فردا همچنان موجود نیست در میان این و آن فرصت شمار امروز را بسیاری از افراد به دلیل آنکه در زمان حال زندگی نمی‌کنند، پیوسته در غم و اندوه گذشته یا تشویش و نگرانی دربارهٔ آینده به سر می‌برند و شاد نیستند؛ زیرا از رفتارها و رویدادهای شادی‌آفرین امروز، غافل‌اند. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «قلبیت را از اندوه گذشته آکنده مساز که تو را از آمادگی برای آینده باز می‌دارد»^۲ و نگرانی‌های سال را بر نگرانی امروزت

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۲۰۳.

۲. تمیمی آمدی، غرر الحکم، ص ۳۲۱، ح ۷۴۶۰.



اضافه مکن که برای امروز را مشکلاتِ خودش کافی است.»^۱

۵.۲. مشورت

هم‌اندیشی با دیگران و بحث کردن با آنها درباره هر تصمیم، افزون بر آنکه تصمیم را پخته‌تر می‌سازد، نوعی احترام به شخصیت دیگران است. احترام به دیگران عزت نفس آنان را افزایش می‌دهد و گونه‌ای شادی و نشاط در بین آنان به وجود می‌آورد. عزت نفس، به معنای ارزیابی انسان از خود و ارزشی که برای خود قائل است،^۲ یکی از عواملی است که در میزان شادمانی افراد تأثیر فراوانی می‌گذارد. اهمیت عزت نفس در ایجاد شادمانی به اندازه‌ای است که برخی صاحب‌نظران و پژوهشگران روان‌شناسی شادی، آن را جزء جدایی‌ناپذیر

۱. من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۸۴.

۲. پاول هنری ماسن و دیگران، رشد و شخصیت کودک، ص ۴۱۳.



شادمانی می‌دانند.^۱ اسلام نیز برای مشورت اهمیت فراوانی قائل است؛ به گونه‌ای که قرآن کریم، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله را که از مقام عصمت برخوردار است و از منبع وحی الهام می‌گیرد، به مشورت کردن با مردم سفارش کرده است.^۲

۱. ابراهیم شاه‌جعفری و دیگران، شادمانی و عوامل مؤثر بر آن، تازه‌های علوم شناختی، سال ۴، شماره ۳.
۲. آل عمران، ۱۵۹.



فصل سوم: کلیدهای عاطفی و معنوی



در حوزه عاطفی، با علاقه، انگیزش، نگرش یا قدردانی و ارزش گذاری سروکار داریم. مراد از کلیدهای عاطفی، موضوعات و مسائلی است که در راه اندازی و جهت دهی و استمرار رفتار تأثیرگذار است و احساس ها و حالت های عاطفی انسان را نشان می دهد. مراد از کلیدهای معنوی و عرفانی نیز عبادت ها و فریضه های الهی است که به منزله هدف آفرینش انسان تعیین و برای تقویت بُعد روحانی و در جهت سیر و سلوک انسان وضع شده است تا او از عوامل جسمانی به عوامل روحانی تکامل یافته و به مقام قرب الهی برسد.

۱.۳. ایمان

نبود نگرانی و اضطراب و رسیدن به اطمینان قلبی، اساس هر نوع شادی است. این موضوع تنها در سایه ایمان به قدرت مطلق که سرچشمه همه نیکی هاست، میسر خواهد



شد.^۱ پژوهش‌های انجام‌شده در میان مردم امریکای شمالی و اروپا نیز نشان می‌دهد افراد دین‌دار، بیش از افراد بی‌دین، دارای احساس شادی و رضایت از زندگی‌اند.^۲

۲.۳. عمل به واجبات و دوری از گناهان (تقوا و بندگی)

تبعیت از دستورهای شارع مقدس موجب نشاط و شادمانی درونی انسان می‌شود. درحقیقت، ارضای تمایلات از هر طریق و به هر شکل، انسان را شاد نمی‌کند. گاهی انسان با انجام‌دادن کارهایی که بنا به عادت باید لذت‌بخش باشد، نه‌تنها هیچ لذتی احساس نمی‌کند، بلکه دچار عذاب وجدان نیز می‌شود. حال آنکه پرهیز از گناه که در بیشتر مواقع با پرهیز از لذت‌های مادی و سطحی همراه است، برای انسان شادی می‌آفریند؛ زیرا روح انسان

۱. رعد، ۹۶.

۲. مبین صالحی، «بهزیستی از دیدگاه دین و روان‌شناسی»، مجله روان‌شناسی و دین، ش ۶.



به گونه‌ای است که گاهی از «پرهیز» و «ریاضت معقول» سرخوش می‌شود. حضرت علی علیه السلام نیز می‌فرمایند: «شادی مؤمن به اطاعت از پروردگارش و حزن او به گناه و عصیان وی است.»^۱ ایشان همچنین می‌فرمایند: «هرکس از خدا پروا کند، خداوند او را از هرگونه اندوه نجات می‌دهد و از هرگونه تنگدستی برای او راه خروج قرار می‌دهد.»^۲

۳.۳. ذکر حوقله «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ»

برخی غم‌ها لازمه زندگی است؛ اما بسیاری از آن‌ها ناشی از نگرانی‌ها و ناامیدی‌هاست. شادی نیز، درواقع، نبود غم و اندوه است. پس، انسان با دورکردن نگرانی و اندوه از خود، شاد خواهد شد. در این میان، ذکرگفتن، به یاد خدا بودن و یاری‌خواستن از او برای رفع حزن و

۱. غررالحکم، ص ۸، ح ۳۳۹۸.

۲. همان، ص ۲۷۲، ح ۵۹۵۱.



۴۵

کلیدهای شادی در زندگی

اندوه بسیار کارساز است. امام صادق علیه السلام در این زمینه می‌فرمایند: «هرگاه غم‌ها بر تو فرود آمد، بر تو باد به گفتن ذکر لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ الا بالله.»^۱

۱. میزان الحکمه، ج ۳، ص ۷۰، ح ۳۹۶۲.



نتیجه‌گیری

از مجموع مطالب پیشین نتیجه می‌گیریم دین و دین‌داری و بندگی خداوند نه تنها هیچ منافاتی با دنیا و بهره‌گیری از لذت‌های حلال دنیوی ندارد، بلکه بر آن سفارش نیز می‌کند. درحقیقت، زندگی دینی، توأم با نشاط و شادابی است. اسلام نه تنها شادی و نشاط را نهی نمی‌کند، بلکه در برنامه‌ای منسجم، روش‌های گوناگونی را برای دستیابی به شادی و نشاط و اجتناب از غم و اندوه معرفی کرده است.



برای مطالعه بیشتر

۱. مهارت‌های شادزیستن (روانشناسی شادی و سلامت) امیرحسینی، خسرو، تهران: عارف کامل، ۱۳۸۲.
۲. جوان، شادی و رضایت از زندگی، پورشریف، حسین، قم: دارالحديث، ۱۳۸۸.
۳. فرح و شادمانی ممدوح و مدموم از منظر قرآن و روایات، قاهری، الهام، تهران: امیرکبیر، ۱۳۸۸.
۴. چگونه شاد و خنده‌رو باشیم، لقمانی، احمد، قم: بهشت بینش، ۱۳۸۶.

نسخه دیجیتال رهنا

مرکز پخش: مشهد مقدس، نیش ورودی باب الجواد علیه السلام

فروشگاه عرضه محصولات رضوی

تلفن: ۰۵۱۱-۲۲۸۵۲۰۴



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.