



چگونه می توانیم

شاد و با نشاط داشته باشیم

سیدحشمت الله مرتضوی زاده
مدرس مراکز تربیت معلم یاسوج



مقدمه:

خانواده، اولین و بادوام ترین عامل در تکوین شخصیت کودکان، نوجوانان و زمینه ساز رشد جسمانی، اخلاقی، عقلانی، و عاطفی آنان است. فرزندان ما در خانواده رشد می کنند، بزرگ می شوند، صفات مثبت و منفی را یاد می گیرند، راه و رسم زندگی را با تقلید از اعمال ما (والدین) می آموزند و آن چه را که درباره مادرک می کنند به دیگران تعمیم می دهند. پس چه خوب است محیطی در خانواده خود فراهم کنیم که آکنده از صفا و صمیمیت، شادی و نشاط، مهر و عطف، تفریحات مناسب و گردش های به موقع باشد. هدف ما از تشکیل خانواده رسیدن به شادی است، زیرا شادی دل ها را به هم نزدیک و ترس و بدگمانی و شک و تردید را از ما دور می کند، نیرویمان را افزایش می دهد، سلامت مان را تضمین می کند و سرانجام به ما کمک می کند که تصمیمات آگاهانه تری بگیریم.

حق تو را از بهر شادی آفرید

تاز تو آرامشی گردد پدید

حاجی کمال مشکسار

به طور کلی خانواده شاد، جامعه ای شاد و با نشاط و لبریز از صلح و صفا می سازد. در این مقاله ابتدا شادی را از دیدگاه های مختلف تعریف می کنیم، سپس به بیان ضرورت شادی می پردازیم، آن گاه روش های ایجاد شادی در خانواده را مورد بررسی قرار می دهیم، و سرانجام ویژگی های خانواده شاد و با نشاط را بیان می کنیم.

تو دل را بجز شادمانه مدار

روان را به بد در گمانه مدار

فردوسی

فرزندان ما در
خانواده رشد
می کنند، بزرگ
می شوند، صفات
مثبت و منفی را
یاد می گیرند و راه
و رسم زندگی را
با تقلید از اعمال
ما (والدین)
می آموزند.

شادی چیست؟

روان انسان در مقابل عوامل بیرونی و درونی، واکنش‌های مختلفی از قبیل شادی و نشاط، غم، تنفر، اندوه و... از خود نشان می‌دهد که به آن‌ها «هیجان» می‌گویند. یکی از جنبه‌های هیجان، شادی است. شادی با مجموعه‌ای از کلمات مثبت از قبیل: نشاط، خرسندی، خوشی، مسرتگی، وجد، سرخوشی، لذت، دلخوشی و خوش بینی هم معناست. (آیزنگ، ۱۳۷۵، ص ۱۲)

شادی احساسی مثبت است که از حس ارضا و پیروزی به دست می‌آید. (مارشال ریو، ۱۳۶۷، ص ۳۶۷) شادی، آرامش خاطر و رضایت باطن است. شادی حاکم بودن فضای سالم بر زندگی است که همه آرزوی یافتنش را دارند. شادی امری فردی است و به اعتقادات و تفکرات انسان و آن چه در فکر و ذهن او می‌گذرد، بستگی دارد. زیرا اعمال ما نتیجه افکار ما هستند و به عبارتی آن چه فکر می‌کنیم، همان خواهد شد. اگر افکار مثبت و شاد داشته باشیم، زندگی مان شاد خواهد بود و اگر افکار منفی و ناراحت کننده‌ای باشیم، غم و اندوه بر فضای خانواده ما حاکم خواهد شد. به عبارت دیگر، اگر هر کس مطابق باورهای قلبی و جهان بینی خاص خود به خواست‌های معقول و مثبت خود برسد، حالتی از هیجان مثبت در او به وجود می‌آید که شادی نام دارد. اما بهترین نوع شادی آن است که خداوند در سوره یونس، آیه ۵۷ بیان می‌فرماید:

«ای رسول خدا به خلق بگو که شما باید متحصرون به فضل و رحمت خدا شادمان شوید (و به نزول قرآن مسرور باشید) که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که بر خود انداخته می‌کنید.»

ادیب نیشابوری شاعر معروف فارسی زبان این نکته را به گونه‌ای زیبا در شعر خود آورده است:

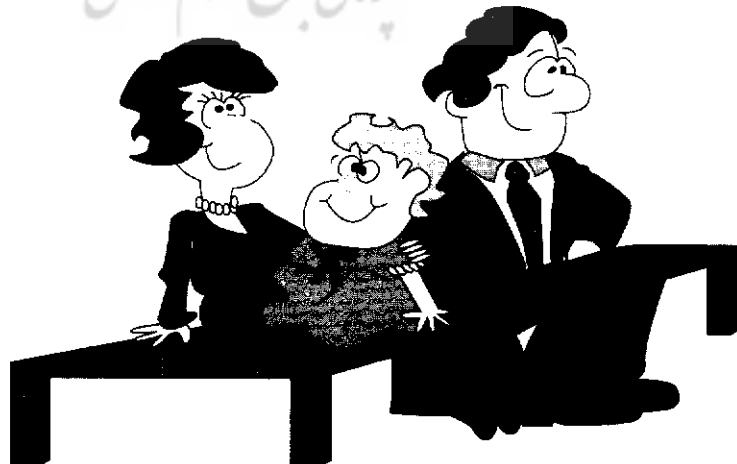
شادی آن شادی است کز جان رویدت

تا درون از هر ملالی شویدت

ورنه آن شادی که از سیم و زر است

آتشی دان کاخرش خاکستر است

اگر افکار مثبت
و شاد داشته
باشیم،
زندگی مان
شاد خواهد
بود.



ضرورت شادی

شادی برای انسان یک ضرورت است که به زندگی او معنا و مفهوم خاص می بخشد و عواطف منفی مانند ناکامی، ترس، نگرانی و... را بی اثر می کند. با دست یابی به شادی، بهتر می توانیم با مسایل و مشکلات زندگی روبه رو شویم و به شکلی مناسب مشکلات را از میان برداریم. در صورتی که در میان غم و اندوه نه تنها مشکلات زندگی را حل نمی کنیم، بلکه بر مشکلات قبلی مان می افزاییم. ضرورت شادی بدان حد است که «نه تنهای جلوی بسیاری از بیماری های ناشی از ناملایمات را که در قرن حاضر زیاد است می گیرد، بلکه حتی قادر است از رشد و نمای بیماری سرطان (که در حالت کمون است) پیشگیری کند.» (لقمانی، ۱۳۸۰، ص ۲۵) ضرورت شادی و نشاط، حتی در برنامه ریزی های اقتصادی و اجتماعی دولت ها نیز خود را نشان می دهد. اگر دولت ها به افزایش شادی و نشاط قشرهای مختلف جامعه خود، به خصوص خانواده ها، توجه کنند، در رسیدن به اهداف مورد نظر 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 روح صفا و صمیمیت فراهم می شود. داشتن خانواده ای شاد سبب می شود فرزندان شاد و با نشاط داشته باشیم. و بدین طریق است که بذر شادی و شادمانی رادر جامعه خود می کاریم تا شرط لازم برای توسعه و بالندگی کشور مهیا شود.

اینک این سؤال مطرح می شود که چگونه می توانیم خانواده ای شاد و با نشاط داشته باشیم؟
در این قسمت روش های ایجاد شادی در اعضای خانواده و ویژگی های خانواده شاد را، با تأکید بر تعالیم الهام بخش اسلام، بررسی می کنیم.

راضی بودن به رضای خداوند

یکی از راه های عمده شاد بودن در زندگی، رضایت و خشنودی به قضا و قدرالهی است. آن چنان که حضرت علی (ع) می فرماید: «ان رضیتُم بالقضاء طابت عیشکم». اگر به مقدرات الهی راضی شدید، زندگی شما شیرین و گوارا می شود. (غورالحکم، ج ۳، ص ۶۶) گاهی انسان در زندگی خود با سختی ها، مصیبت ها، گرفتاری ها و طوفان هایی روبه رو می شود که حل کردن و حتی تحمل آن ها خارج از توان آدمی است. برخی از انسان ها فکر می کنند فقط آن ها هستند که دچار مصیبت و طوفان بلا می شوند. اینان وقتی عزیزی را از دست می دهند، تصادف می کنند، مریض می شوند و... می گویند: «من آدم بدشانسی هستم، چرامن، مگر من چه بدی کرده ام؟» سعدی - علیه الرحمه - چه پاسخ زیبایی به این گروه از مردم داده است:

خدا گر بیند ز حکمت دری

ز رحمت گشاید دردیگری

اما برخی دیگر، غم و اندوه را از مغان آسمانی از سوی پروردگار می دانند و معتقدند هر چه از خدا نازل شود، خیر مطلق است و به قضا و قدر الهی راضی اند. آنان بر این باورند که

برخی از
انسان ها
فکر می کنند
فقط آن ها
هستند که
دچار
مصیبت و
طوفان بلا
می شوند.

خداوند درون هر سختی و مصیبت، حکمتی قرار داده است، هم چنان که خداوند در قرآن، سوره الشرح، آیات ۵ و ۶ می فرماید: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا». پس با هر سختی، البته آسانی هست و با هر آسانی البته سختی هست. یعنی قرآن نمی فرماید بعد از سختی، آسانی است، تعبیر قرآن این است که با سختی، آسانی است. یعنی آسانی در شکم سختی و همراه آن است.

نشاط و شادی در پرتو راضی بودن به رضای خدا و یقین به دست می آید و اندوه و غم، در شک و ناخشنودی به مقدرات الهی حاصل می شود.

اعتقاد به قضا و قدر الهی سبب می شود انسان خداوند را ناظر بر همه امور خود بداند. لذا تحمل سختی و مشکلات برای او آسان می شود و در برابر حوادث روزگار شکست نمی خورد. چنین فردی اظهار ناراحتی و نارضایتی نمی کند، بلکه سخن امام صادق (ع) را باور دارد که در این زمینه 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.» (بحار الانوار، جلد ۷۱، ص ۱۹۵)

شادم به رضای تو اگر وصل و اگر هجر

کامیخته با عشق نخواهم هوسی را

وقار شیرازی

توکل بر قدرت لایزال الهی

انسان شاد، انسانی است که انجام هر کاری و حتی موفقیت یا شکست در هر امری را خواست خدا می داند و در ابتدای هر کاری می گوید: «بسم الله الرحمن الرحيم»، به نام خداوند بخشنده مهربان، خدایا با یاد و نام تو و با توکل به قدرت توست که نفس می کشم و زندگی می کنم.

افرادی که چنین دیدگاهی دارند، برای انجام کارها در آینده از تکیه کلام «ان شاء الله» استفاده می کنند. اگر از آن ها سؤال شود که آیا روز جمعه به نماز خواهی رفت؟ می گویند: ان شاء الله. یعنی اگر خداوند بخواهد. در این زمینه به خاطر دارم زمانی که برای مسافرت از یاسوج به تهران و ادامه تحصیل، بلیت گرفتم و سوار بر اتوبوس شدم، هنگام حرکت یکی از مسافران از آقای راننده سؤال کرد: ساعت چند به تهران خواهیم رسید؟ او گفت: رأس ساعت ۵ صبح. چون ماشین را بررسی کرده ام و هیچ عیب و نقصی ندارد. بنابراین فقط سیزده ساعت در راهیم. دیگری به او گفت: بگو ان شاء الله ساعت ۵ می رسیم. راننده

در جواب گفت: بابا جان شغل من رانندگی است و در این چند سال، مسافرت از یاسوج به تهران، فقط ۱۳ یا ۱۳/۵ ساعت بیش تر طول نکشیده است. دو ساعت از مسیر را طی کرده بودیم که ناگهان ماشین خاموش شد. راننده هر چه استارت زد، روشن نشد. او مات و مبهوت از ماشین پیاده شد. از او سؤال کردم چرا حیرانی؟ رو به آسمان کرد و گفت: خدایا من اشتباه کردم، غلط کردم، تو کریمی، تو بخشنده‌ای، مرا ببخش. گفتم چه شده است؟ گفت: آقا ما کاره‌ای نیستیم، همه کاره اوست. اوست که آغاز و پایان هر کاری را مشخص می‌کند.

داشتن تفکر مثبت در زندگی

از دالایی لامای مقدس (۱۹۳۵) سؤال شد: «آیا هرگز احساس تنهایی کرده‌اید، او به سادگی گفت: خیر.» وی علت عدم احساس تنهایی را این گونه توصیف کرد: «فکر می‌کنم یک عامل این است که من به هر انسانی از یک زاویه بسیار مثبت می‌نگرم و تلاش می‌کنم جنبه‌های مثبت وجودی انسان‌ها را بیابم. این دیدگاه یک احساس پیوستگی و پیوند با دیگران را در فرسایجاد می‌کند.» (انوشیروانی، ۱۳۸۲، ص ۸۰)

رمز شادی در زندگی این است که همواره به جنبه‌های مثبت دیگران توجه کنیم و خوشبین باشیم.

منفی نگرها همیشه نیمه خالی لیوان را می‌بینند. چنین افرادی عینک بدبینی به چشمان خود دارند، اشتباهات کوچک را بزرگ می‌شمارند، از کاه، کوه می‌سازند و بدین صورت

اولین کار برای رهایی از افسردگی و ناراحتی این است: دهانت را هنگامی باز کن که حرفی مثبت و سازنده برای گفتن داشته باشی.

زندگی را در کام خود و دیگران تلخ می‌کنند. اما مثبت نگرها همیشه نیمه پر لیوان را می‌بینند، خطاها و لغزش‌های دیگران را نادیده می‌گیرند و با دید منطقی با آن‌ها برخورد می‌کنند. این قبیل انسان‌ها زندگی را نشاط‌انگیز می‌کنند و در سایه شادی و نشاط است که افراد خانواده و حتی جامعه رشد می‌کنند و به شکوفایی می‌رسند.

آندرومتیوس به مراجعان خود، که از افسردگی رنج می‌بردند، چنین توصیه می‌کرد: «اولین کار برای رهایی از افسردگی و ناراحتی این است: دهانت را هنگامی باز کن که حرفی مثبت و سازنده برای گفتن داشته باشی.» (افضلی، ۱۳۸۲، ص ۸۳) زیرا پرورش حالات روحی مثبت مانند مهربانی، همدردی، کمک به دیگران و... کاملاً به سلامت و شادی روحی منجر می‌شوند.

توجه به چیزهای بسیار کوچک

مهربانی‌ها و اظهار محبت‌های کوچک بسیار اهمیت دارند و خانواده را به کانونی گرم و صمیمی و با طراوت تبدیل می‌کنند. وقتی شوهر از سرکار بر می‌گردد و وارد خانه می‌شود، همسرش به گرمی از او استقبال می‌کند، به او سلام می‌کند، خسته نباشید می‌گوید و بلافاصله یک استکان چای جلوی او می‌گذارد. شوهر نیز بدون درنگ با داشتن تبسمی بر لب از همسرش تشکر و قدردانی می‌کند و می‌گوید: «از این که چنین همسری دارم خدا را شکر می‌کنم و به خود می‌بالم.» بدین صورت است که بذر شادی و نشاط در خانه کاشته می‌شود. و چه نیکو گفت امام علی (ع): «در همه حال با همسرت مدارا کن و با او معاشرت نیکو داشته باش تا زندگی‌ات گوارا و با نشاط باشد.» (وسائل شیعیه، ج ۲، ص ۱۶۹)

مشخص کردن انتظارات و توقعات

بسیاری از مشکلات و ناراحتی‌هایی که در جریان ارتباط با دیگران به وجود می‌آید ریشه در انتظارات متعارض و مبهم از وظایف و هدف‌ها دارد. می‌توان مطمئن بود که چه در مورد وظایف افراد و چه در مورد چگونگی ارتباط با فرزندان، این تعارض ممکن است اتفاق بیفتد. چه وقتی که از فرزند خود می‌خواهیم اتاقش را مرتب کند، و چه در موردی که قرار است کودک تکالیف خود را انجام دهد، انتظارات نامشخص و مبهم به عدم درک، ناراحتی، دل شکستگی و از میان رفتن اعتماد می‌انجامد. از بین رفتن اعتماد یعنی به وجود آمدن جوی حاکی از سوء تفاهم، شک و تردید و سرانجام ناراحتی و نگرانی در خانواده. در چنین حالتی است که شادی و امید به زندگی از کانون خانواده رخت برمی‌بندد و غم و اندوه و ناامیدی محیط خانواده را آکنده می‌کند. بنابراین برای جلوگیری از سوء تفاهم، غم و اندوه و ناراحتی باید انتظارات و توقعات خود را به صورت مشخص و واضح با اعضای خانواده در میان گذاشت.

گشاده‌رویی و خوش‌رویی در مقابل همدیگر

یکی دیگر از عوامل ایجاد شادی و نشاط در خانواده، گشاده‌رویی و خوش‌رویی است. زیرا خوش‌رویی کینه‌ها را می‌زداید، انسان‌ها را به همدیگر نزدیک می‌کند، دل‌ها را به هم پیوند می‌دهد، جو حاکم بر خانواده را شاداب و با طراوت می‌کند، ارتباط عمیق و عاطفی را سبب می‌شود و موجب تداوم و استواری محبت و دوستی در زندگی می‌شود. هم‌چنان که مولایمان علی (ع) می‌فرماید: «البشاشة حباله المودة». خوش‌رویی، وسیله دوست‌یابی است.

ویژگی‌های خانواده‌های شاد و با نشاط

- ۱- در انجام امور بر خدا توکل دارند.
- ۲- معتقدند هر چه از خدا نازل شود، خیر مطلق است.
- ۳- گشاده‌رو و خوش‌برخوردند.
- ۴- تفکر مثبت دارند و ارزیابی مثبت از امور دارند.

در همه حال
با همسرت
مدارا کن و
با او
معاشرت
نیکو داشته
باش تا
زندگی‌ات
گوارا و
با نشاط
باشد.

- ۵- انتظارات و توقعات خود را به روشنی مشخص می کنند.
- ۶- خطاهای همدیگر را نادیده می گیرند.
- ۷- مهربان و صمیمی اند و به صورت عملی و زبانی ابراز محبت می کنند.
- ۸- عفو و گذشت دارند.
- ۹- به همدیگر و افراد جامعه کمک می کنند.
- ۱۰- برای رسیدن به شادی تلاش می کنند.
- ۱۱- اعتماد به نفس دارند.
- ۱۲- شادی، هدف زندگی آن هاست.
- ۱۳- همواره صله رحم را به جا می آورند.
- ۱۴- از زحمات همدیگر قدردانی می کنند.
- ۱۵- همدیگر را درک می کنند.
- ۱۶- قناعت در زندگی را یک اصل مهم می شمارند.
- ۱۷- راز دارند.
- ۱۸- در برابر مصیبت ها و مشکلات صبورند.
- ۱۹- انتقاد پذیرند.
- ۲۰- به عهد و پیمان خود پایبندند.
- ۲۱- شکرگزار و قدردان نعمت های الهی اند، زیرا شکرگزاری، شادمانی را به همراه دارد.
- ۲۲- هدف یا اهداف مشخصی در زندگی خود دارند.
- ۲۳- از آن چه دارند احساس رضایت و لذت می کنند و از نداشتن ها غصه نمی خورند.
- ۲۴- از اشتباه کردن نمی ترسند.
- ۲۵- تمایل به پیشرفت دارند.
- ۲۶- در سختی و بیماری خدا را شکر می کنند.
- ۲۷- زن و شوهرها از ازدواج خود رضایت دارند.
- ۲۸- وقت شناس اند.
- ۲۹- خود را با دیگران مقایسه نمی کنند.
- ۳۰- مسئولیت پذیرند.

منابع:

- متیوس، آندرو؛ راز شاد زیستن، ترجمه وحید افضلی راد، نشر نیریز، تهران ۱۳۸۲.
- مارشال ریو، جان؛ انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی محمدی، نشر ویرایش، تهران ۱۳۶۷.
- دلایی لامای و کاتلر، هواروسی؛ هنر شاد زیستن، ترجمه شهناز انوشیروانی، انتشارات مؤسسه فرهنگی رسا، تهران ۱۳۸۲.
- لقمانی، احمد؛ خنده، شوخی، شادمانی، انتشارات سابقون، قم ۱۳۸۰.
- آیزنگ، مایکل؛ روان شناسی شادی، ترجمه مهرداد فیروز بخت و خشایار بیگی، انتشارات بدر، تهران ۱۳۷۰.