



۵ نکته درباره رابطه مهربانی و شاد زیستن

شادی در پس یک لبخند دوستانه

■ مریم رئوفی *

بشر امروز دارای امکانات و شرایطی از زندگی است که آسوده و راحت تر زندگی کند با استفاده از وسایلی که زندگی او را از ۷۰ سال پیش و قبل تر متفاوت کرده است. اختراعات و تکنولوژی امکان استفاده از وقت را بیشتر کرده و زندگی را سرعت بخشیده است. وجود برق برای روشنایی،

رفتارهای نودوستانه شادمان می کند

رفتارهای نودوستانه همان قسمت‌هایی از لذت در مغز را فعال می کند که غذا خوردن و لذت‌های دیگر را فعال می کند. کیفیت روابط، حق شناسی، دوستی، مهربانی، احسان و نیکوکاری، بخشش، دلجویی،

شادی در کنترل خود ماست

بسیاری از مشکلات روانی که امروز با آن مواجه هستیم صرفاً ناشی از وضعیت بد اقتصادی و معیشتی و گرانی نیست، اگر چه اینها به بخشی از عوامل بیرونی خارج از کنترل ما مربوط می باشند و مشکلات زیادی را ایجاد می کنند اما مشکل اصلی در بین افراد رفتار غیراخلاقی و خودمحوربینی در این شرایط نامساعد است. رفتارهایی که شامل رعایت نکردن انصاف، اجحاف، دورویی، دروغ، کلاهبرداری، کم کاری، کم‌فروشی، خشونت، بی‌احترامی، ضایع کردن حقوق یکدیگر و زیر پا گذاشتن حقوق هم است.

این رفتارها در کنترل ماست و ما قادر به تغییر و کنترل آن هستیم. توجیه افرادی که به این رفتارها اقدام می کنند این است که مسئولان و مدیران بالادست مسئول هستند و هیچ کسی خود را در تغییر آن دخیل نمی‌داند. اگر ما چنین نکنیم دیگری می‌کند. کلاه سرمان می‌رود و حقمان خورده می‌شود. اگر اینگونه نباشیم به ما ظلم می‌شود. یعنی مسئولیت رفتار خود را به بیرون از خود ربط می‌دهیم و همه چیز را گردن دیگران می‌اندازیم و از خود سلب می‌کنیم. اینگونه مسئولیت‌گریزی و رفتارهای غیراخلاقی در جامعه اشاعه می‌یابد و انسان‌ها روزبه‌روز از هم دورتر و ناخشنودتر و نامهربان‌تر و ناشادتر می‌شوند و جامعه ناهنجار می‌شود. به طوری که اگر فردی هم بخواهد اخلاقی رفتار کند از سوی بقیه مورد تمسخر قرار می‌گیرد و طرد می‌شود.

خودمان را به جای دیگران بگذاریم

آنچه به ما کمک می‌کند تا در رفع مشکلات موفق باشیم این است که مراقب اعمال و رفتارمان باشیم و این موضوع را دائم به خود گوشزد کنیم آیا من دوست دارم با خودم اینطور رفتار بشود؟ آیا دلم می‌خواهد مورد چنین بی‌انصافی قرار گیرم؟ آیا دلم می‌خواهد که این کم‌کاری نسبت به من اعمال شود یا این کم‌فروشی یا این بی‌انصافی یا این گرافروشی یا این بی‌مهری یا این بی‌عدالتی یا

این حق‌کشی در مورد من روا شود؟ در واقع خود را جای دیگران گذاشتن و درک این موضوع که ممکن است من به جای آن فرد مورد این بی‌اخلاقی قرار بگیرم به ما کمک می‌کند اخلاقی رفتار کنیم و وجدان خود را تقویت

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

از طرف دیگر دلجویی، دلگرمی دادن، شنیدن درد دل دیگران، همدلی، یک نگاه گرم و مهربان، یک لبخند دوستانه، یک نوازش مهربانانه به کودکان و بیان یک کلام نرم و خوشایند می‌تواند احساس خوشایند رضایت و شادگامی را به دنبال داشته باشد

ناشادا است؟ چرا زندگی جمعی به سمت انفرادی شدن می‌رود؟ خانواده‌ها کوچک‌تر می‌شوند و ارتباط افراد با هم کم‌نگ‌تر شده است؟ یکی از نیازهای اساسی انسان، بودن در کنار سایرین و احساس تعلق اجتماعی است که به نوعی شادگامی و خشنودی را موجب می‌شود. در حالی که تنهایی در زندگی انسان‌های امروز به وفور دیده می‌شود.

احساس رضایت کند که موجب شادگامی است. همچنین کمک می‌کند با دیگران احساس پیوستگی بیشتری کند و رفتار دیگران را دوستانه تلقی کند. دوستان جدیدتری پیدا کند و متقابلانه نیکی و مهر دریافت کند و پیام‌های مثبتی از جامعه بگیرد. این رفتارها به دیگران هم آموزش می‌دهد تا مشارکت کنند.

مشکلات اجتماعی به دست خود ما حل می‌شود

همه برای تأمین معاش و کسب زندگی بهتر حق دارند تلاش کنند اما اگر قرار باشد که کمبود هزینه خود را با رفتارهای غیراخلاقی توجیه یا به اطرافیان خود ظلم کنند و قوانین را زیر پا بگذارند و حقوق هم را ضایع کنند جامعه‌ای پر از تشنج خواهیم داشت که اعتماد و فضای شفقت و مهرورزی در آن ناپود می‌شود.

در چنین فضایی فرزندان ما چگونه می‌توانند انسان‌های شاد و سعادتمندی

باشند؟

شفقت و مهربانی امری است که روندی اجتماعی و رشدیابنده و آموزشی دارد. خوش‌رفتاری و خوش‌برخوردی و اخلاقی رفتار کردن یک منش پسندیده اجتماعی است که مشارکت افراد را در تعامل با هم افزایش می‌دهد و موجب احساس تعلق اجتماعی و لذت حاصل از آن می‌شود. اگر هر فردی علاوه بر تلاش برای رفاه و آسایش خود دیگران را هم در نظر بگیرد، با همان اندازه که برای خود ارزش و احترام قائل است برای دیگران احترام بگذارد و تا آنجا که به حقوق خود اهمیت می‌دهد به حقوق دیگران هم اهمیت بدهد، به همان شیوه که دوست دارد با او رفتار شود یا دیگران رفتار کند منصف، خوش رفتار و خوش بر خوردر باشد، بسیاری از مشکلات اجتماعی حل خواهد شد.

کنیم. بخشش، احسان و نیکوکاری و شرکت دادن دیگران در نعمت‌هایی که داریم احساس شادگامی واقعی و لذتی ماندنی در ما دارد که هر وقت به آن نگاه می‌کنی احساس خوشبندش تجدید می‌شود. بخشش و نیکبی در فراموش کردن کینه و کدورت‌ها و چشم‌پوشی از خطای دیگران هم معنا پیدا می‌کند.

از طرف دیگر دلجویی، دلگرمی دادن، شنیدن درد دل دیگران، همدلی، یک نگاه گرم و مهربان، یک لبخند دوستانه، یک نوازش مهربانه به کودکان و بیان یک کلام نرم و خوشایند می‌تواند احساس خوشایند رضایت و شادگامی را به دنبال داشته باشد. و بالاخره، شکرگزاری را فراموش نکنیم که کلید تمامی آن چیز است که گفته شد.

✽**روانشناس**

سبک‌نشاط



معنویت که می‌رود آندوه از راه می‌رسد

من شادم چون تور را دوست دارم

زودگذر است؛ لذت حلال است؛ لذت حلال یک لذت عمیق است و لذت حرام مانع رسیدن به لذت حلال است و در نهایت هم شاهد مصداق عینی آن در جامع غربی و در بین برخی از افراد جامعه خودمان که راه رفته غربی‌های عقب‌مانده را طی می‌کنند هستیم که چگونه با بحران‌های روحی و روانی دست و پنجه نرم می‌کنند؛ شادی حرام شادی‌ای است که غم و آندوه را با خود به دنبال دارد و در واقع سرمستان شادی نبوی به آندوه می‌رسند.

■ **نسخه دین برای شادی، دین‌مداری است**

نسخه اسلام در این رابطه به عنوان یک دین جامع و کامل اجتماعی چه می‌باشد؟ در جواب باید گفت که نسخه دین در این رابطه دیندار بودن است.امیرالمؤمنین علی(ع) می‌فرمایند: الدین خَیْر دینداری موجب شادی است. این کدام دینداری است که نتیجه آن نشاط است؟ در روایتی پیامبر اسلام(ص) می‌فرمایند: «هر کس شادی‌اش اندک باشد آسایش او در مرگ خواهد بود.» داروی شفابخش برای غم و غصه و افسردگی در منطق اسلام دیندار بودن است، اما شاید سؤال شود که افراد بسیاری از متدینین و مذهبی‌ها نیز وجود دارند که با وجود آنکه اهل دین و مناسک آن هستند باز دچار نوعی افسردگی یا ناشادی بوده و از دینداری لذت نبرده و نشاط پیدا نکنیم، این نوع از دینداری در واقع توأم با عجب و غرور است و هیچ شاطلی را در پی ندارد، لذا این روش از این دینداری فایده‌ای نخواهد داشت. ضمن اینکه یکی از افت‌های این روش از دینداری، منجر کردن اطرفیان و به قول معروف، دین‌گریز شدن آنها از دین است و شاید بار دیگر سؤال رابطه دین و دنیا برای برخی به وجود آید.

دینداری غلط و سبک زندگی اشتباه انسان را در رابطه با دین و دنیا دچار تردید خواهد کرد. با عبادت درست، خود به خود در مانشاط ایجاد می‌شود. در واقع باید در ما نشاط ایجاد شود و بعد نسبت به دیندار کردن دیگران اقدام کنیم. به همین دلیل است که حضرت امام صادق(ع) نشاط و شادایی را یکی از ویژگی‌های انسان عاقل و سباهیمان عقل برشمرده‌اند و در مقابل آن، کسالت و افسردگی را از رتش جهل معرفی نموده‌اند. البته متأسفانه باید گفت که برخی از دین‌خودشان به هیچ عنوان چنین انتظاری ندارند که موجب شادی آنان شود و حتی برخی اوقات می‌گویند که ما در جای خودش به نماز و عبادت می‌پردازیم و کنار آن هم گاهی اوقات یک موسیقی شاد گوش می‌دهیم تا دلمان به رقص در بیاید! بحث اینجااست که چرا آن نماز و عبادت دل و جان تو را به شادی و نشاط نرسانده که حالا به دنبال نسخه دیگری رفته‌ای؟ باید نماز را به نحوی به جا آورد که هنگامی که شخص بی‌نماز به نمازگزاران نگاه می‌کند حسرت آن را بخورد که من الان از این نشاط محروم هستم! فلسفه دین چیزی غیر از این نیست که ما از آن و از زندگی و عبادت لذت ببریم. دلیل آن هم واضح هست، زیرا عبادت و بندگی و هر امری که با فطرت و سرشت پاک انسان به هر نوعی سرر و کار دارد در او ایجاد شادایی و نشاط و لذت خواهد کرد. بدون شک دین برای رسیدن به معرفت الهی است و قطعاً این معرفت توأم با لذتی جدانشدنی است. لذا این یک شاخص کلی برای مادر مسیر عبادات و بندگی می‌تواند باشد که میزان نشاط و شادایی ما در نتیجه عبادت چقدر است؛ این عبادت اگر درست و شاداکرانه به پروردگار که هر کدام نقش بسزایی در افسردگی و نبود نشاط دارند. البته ناگفته نماند که نهاد گرم خانواده و ارتباط سالم و صحیح اعضای خانواده با یکدیگر بسیار در امر نشاط و سرور در زندگی مؤثر هستند.

به‌خصوص روابط زن و شوهر با یکدیگر اگر از ابتدا از روی عشق و صفا و صمیمیت و در کنار آن مدارا و گذشت باشد، بدون شک رضایت از زندگی را برای انسان به ارمغان خواهد آورد. از سویی به این نکته مهم باید اشاره کرد که کارهای لغو و بیهوده یا حرام برای برخی باور شادایی و نشاط را ایجاد کرده است و خیال می‌کنند که با این امور به نشاط می‌رسند. شادی حرام یک شادی سطحی کم‌عمق و

■ **عبدالمجید خرقانی**

آیا دین با شاد بودن مخالف است؟ آیا دین در رابطه با شادی و نشاط سخن خاصی ندارد؟ رابطه دین با دنیای ما چگونه است؟ چگونه نشاط داشته باشیم؟... اینها همگی سؤالاتی هستند که به محض شنیدن نام سبک زندگی اسلامی و مؤمنانه برای بسیاری از افراد ایجاد می‌شود. تلقی و باور نادرست بر برخی از مردم بر این است که دینداری صرفاً مجموعه‌ای از اعمال و مناسک خاص و ویژه آن است و به هیچ عنوان از روح و فلسفه عبادات تصوّر صحیحی ندارند. یکی از شاخص‌هایی که معرفّ یک جامعه سالم می‌باشد، مسئله شادی و نشاط در آن جامعه است؛ و در مقابل یکی از بیماری‌هایی که ممکن است مردم یک جامعه را تهدید کند افسردگی و آندوه است. اسلام همچون تمامی حوزه‌ها در این زمینه نیز حرفی برای گفتن دارد.

■ ■ ■

■ **انسان امروز در دام غم و آندوه**

نگاهی گذرا به آمار خودکشی و زندگی مجردی در کشورهای مدعی تمدن و فرهنگ اروپایی، شهادی بر نبود شادی و نشاط واقعی در میان این جوامع است. البته در جامعه خودمان هم، هر از چندگاهی شاهد چنین اتفاقات ناگواری هستیم که حاکی از طی یک مسیر اشتباه از سوی جامعه ما می‌باشد. لذا باید گفت که حیات انسانی به شدت به نشاط و شادی وابسته است و یک بیماری درونی به نام غم و آندوه و ناشادایی آن را تهدید می‌کند. اینکه جوامع غربی و شرقی با تمام ادعاهایی که دارند، دچار چنین عارضه روحی هستند نیاز به یک بحث مفصل و کارشناسی دارد اما اجمالاً باید گفت که غرب و شرق از ابتدا این مسیر را اشتباهی طی کرده‌اند و با شناخت ناصحیح انسان و نادیده گرفتن بُعد روحانی و معنوی او ضربه مهلکی را در طول

د

نشاط مانند نبض برای روح است و اگر کسی در متن زندگی خود شادایی را نچشیده است، حتماً یک جای کار او مشکل دارد.
سعدی شیرازی درباره نشاط و شادی واقعی چه زیبا می‌سراید:
به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست / عاشقتم بسر همه عالم که همه عالم از اوست.
کسی که خالق هستی را بشناسد و با تمام وجود دوست داشته باشد هیچ گاه آندوهگین نخواهد شد

قرون به خود وارد کرده‌اند که اکنون شاهد نتایج آن هستیم. اما در جامعه خودمان به عنوان یک جامعه مذهبی چه کار باید کرد که نشاط و شادایی دچار آسیب نشده و روز به روز شاهد افزایش آن باشیم. افسردگی، غم و غصه، تنهایی و کسالت از بیماری‌ها و آسیب‌های روحی و روانی هستند که مردم ما را تهدید می‌کنند و باید در درازمدت به فکر علاج و رفع این آفت باشیم.

■ **آندوه در انتظار سرمستان است**

نشاط و شادایی مثل هر چیز دیگری موانعی را بر سر راه خود دارد، مانند حسادت، ترس از آینده و عدم اعتماد به پروردگار که هر کدام نقش بسزایی در افسردگی و نبود نشاط دارند. البته ناگفته نماند که نهاد گرم خانواده و ارتباط سالم و صحیح اعضای خانواده با یکدیگر بسیار در امر نشاط و سرور در زندگی مؤثر هستند.

به‌خصوص روابط زن و شوهر با یکدیگر اگر از ابتدا از روی عشق و صفا و صمیمیت و در کنار آن مدارا و گذشت باشد، بدون شک رضایت از زندگی را برای انسان به ارمغان خواهد آورد. از سویی به این نکته مهم باید اشاره کرد که کارهای لغو و بیهوده یا حرام برای برخی باور شادایی و نشاط را ایجاد کرده است و خیال می‌کنند که با این امور به نشاط می‌رسند. شادی حرام یک شادی سطحی کم‌عمق و



امکانات مادی زندگی تأثیر بالایی در شادی ندارد

تحقیقات نشان داده که ۴۰ درصد شادکامی افراد به رفتارهایی اختصاص دارد که در دست خود فرد است و همان رفتارهای روزانه و ارتباطی اوست. در حالی که ۱۰ درصد شادی به شرایط و امکانات بستگی دارد و ۵۰ درصد بقیه به زن‌ها مربوط می‌شود که توجه بیشتر به آن می‌شود. این در حالی است که ۴۰ درصدی که در اختیار داریم را در نظر نمی‌گیریم که می‌تواند نقش مؤثری در شادکامی و خشنودی ما داشته باشد. ارتباط با دیگران، وقت گذراندن با آنها و مهربانی و شفقت‌ورزی می‌تواند درصد بالایی از شادمانی را در ما ایجاد کند که در اختیار ماست در حالی که امکانات زندگی تأثیر بالایی در شادمانی ما ندارد.

سبک‌نگرش

■ **محمد رضا ارشدی**

اسلام دین شادی و نشاط است، اما به سلامت و پاکی هر رفتاری اهمیت می‌دهد. شادی ممدوح و پسندیده از نظر اسلام شامل موارد متعددی است. از آن جمله شادی از فضل و رحمت الهی یا نزول قرآن یا شادی به نصر الهی یا شادی بهشتیان از نعم الهی همه و همه از موارد هستند که اسلام آنها را شادی‌های پسندیده معرفی می‌کند.

به طور کلی هر نوعی از شادی که با هدف تکاملی و غایت خلقت انسان در تناقض است یا با گناه، لهو و لعب، اتلاف وقت و هيجان‌کاذب و آزار ديگران توأم است در اسلام پسندیده نیست. شادی‌هایی که از غرور و خودخواهی و جاه‌طلبی به وجود می‌آید، مورد قبول اسلام نیست. نمونه بارز این نوع از شادی مذموم قارون و دالتاف مغرور شدن او به ثروتش است (که در آیه ۷۶ سوره قصص از آن یاد شده است) و نمونه‌های امروزی آن افرادی هستند که با داشتن ماشین چینی و چنان و خانه در فلان خیابان دیگر خدا را بنده نیستند و همه را از بالا نگاه می‌کنند گویا به کلی فراموش کرده‌اند که باید تمام این دلخوش کن‌های موقتی را به زودی بگذارند و بروند! شاید این نگاه سازنده را بتوان در این عبارت خودمانی خلاصه کرد که اسلام با الکی خوش‌بودن مخالف است و شادی هدفمند را توصیه می‌کند.

باید اقرار کرد امروزه کم نیستند قارون‌های زمانه که تنها این موارد پوچ و بی‌هدف است که آنها را به سمت خود جذب می‌کند. این روزها بسیاری از مؤمنین، نه در غربت، نه در کشوری غیرمسلمان بلکه در بین همزادان

و هم‌کیشان و هموطنان و اعضای خانواده‌شان نیز احساس تنهایی و غربت می‌کنند چرا که هر آنچه درباره شادی از سوی دین تعریف شده، توسط برخی افراد، از آن تحت عنوان عوامل افسرده‌کننده و ناشاد یاد می‌شود و هر آنچه دین آن را مذموم و پوچ و واهی می‌داند مورد عشق و علاقه بسیاری از افراد جامعه قرار می‌گیرد.

مسخره کردن دیگران از جمله مواردی است که با وجود اینکه از سوی دین به شدت مورد نهدی قرار گرفته است، متأسفانه جزو یکی از عوامل شادی‌آفرین در بین ما قرار



گرفته به طوری که در استندآپ کمدی‌ها و محافل گوناگون کسانی که به مسخره کردن افراد می‌پردازند مورد تشویق قرار گرفته و افرادی شاد و شادی‌آفرین لقب گرفته‌اند. گویا آیه و لا یسخر قوم من قوم به گوش هیچ یک از آنان نخورده است!

بد نیست بدانیم لهو و لعب به چه معناست؛ در لغت لعب به کاری گویند که هیچ نفعی در آن نباشد و لهو نیز حسرت و ندامت در آخرت را در بر دارد و به جرئت می‌توان گفت بسیاری از اموری که این روزها بخش