دکتر سیما فردوسی، روانشناس:

توصیه به شاد بودن کافی نیست، زمینه‌های اجتماعی نشاط را ایجاد کنیم

دکتر سیما فردوسی، روانشناس معتقد است انسان‌ها نیاز دارند شاد باشند و در کنار هم شادی را تجربه کنند. اما فقط توصیه به فرد برای شادی کافی نیست. باید به ایجاد یک فضای اجتماعی شاد و حمایتگر توجه شود تا افراد در آن محیط بتوانند شادی واقعی را تجربه کنند. گفت‌وگوی مشروح «جوان» با این روانشناس را می‌خوانید.

ابتدای گفت‌وگو بفرمایید نشاط، امید و شادی از ابعاد فردی و اجتماعی چگونه تعریف می‌شود؟

احساس شادی یک هیجان است که به انبساط خاطر و خوشحالی منجر می‌شود. زمانی که فرد خوشحال است، عملکرد بهتر می‌شود. امیدوارتر می‌شود و به چیزهای مثبت فکر می‌کند. این موضوع در ابعاد فردی و اجتماعی تأثیر گذار است. به طور کلی، وقتی افراد احساس شادی دارند، انرژی بیشتری برای انجام کارهای مثبت دارند که می‌تواند به خودشان و اطرافیان‌شان کمک کند.

گاهی یک تغییر نگرش در فرد می‌تواند باعث ایجاد یک نگاه امیدوارانه شود. چطور می‌توانیم به فرد کمک کنیم تا نگرش خود را تغییر دهد و به مثبت‌ها و به یک پنجره روشنایی از امید نگاه کند؟

ما در زندگی خود، کارهایی انجام می‌دهیم یا علائمی داریم که می‌توانیم از آنها استفاده کنیم. مثلا علایق فردی در کارهایی که دوست دارد انجام دهد، می‌تواند انگیزه بدهد. تشویقش کنیم که بیشتر پیشرفت کند یا کارهای جدیدی را یاد بگیرد. در این صورت، فرد به پیشرفت خود اضافه می‌کند تا به رشد روحی‌اش کمک کند. همچنین، می‌توانیم با فرد صحبت کنیم، خواسته‌ها و آرزوهایش را بشناسیم، ببینیم چه چیزی برایش دست یافتنی نیست و کمک کنیم تا سیر تر به هدفش برسد. حتی اگر هدف‌هایش کوچک باشد. اشکالی ندارد. هدف‌های کوتاه‌مدت هم می‌توانند مفید باشند. اگر بتوانیم فرد را به سمت هدف‌هایش هدایت کنیم، این باعث امید بیشتر خواهد شد.

انسان‌ها نیاز دارند شاد باشند و در کنار هم شادی را تجربه کنند. وقتی جامعه شاد باشد، تاثیر مثبتی دارد. اما فقط توصیه به فرد برای شادی کافی نیست، باید به ایجاد یک فضای اجتماعی شاد و حمایتگر توجه شود تا افراد در آن محیط بتوانند شادی واقعی را تجربه کنند

مردم نسل‌های قبلی مشکلات بیشتری داشتند اما شاد تر و امیدوارتر به زندگی نگاه می‌کردند. چطور می‌توانیم این نگرش را در نسل امروز احیا کنیم؟

عوامل مختلفی باعث می‌شود انسان‌ها نشاط خود را از دست بدهند. می‌توانیم به سه عامل اشاره کنیم: یکی عوامل فردی، یکی عوامل خانوادگی و دیگری عوامل اجتماعی. اگر در هر کدام از این زمینه‌ها خدشه‌ای وارد شود، ممکن است مشکلاتی پیش بیاید که باعث کاهش روحیه فرد شود. در حوزه فردی، اگر فردی به دلایلی افسرده شده باشد یا احساس ناکامی کند، این ناکامی می‌تواند منجر به پرخاشگری و عصبانیت شود. در زمینه خانوادگی هم، مشکلات روابط اعضای خانواده، مثل پدر و مادر، خواهر و برادر یا حتی اختلافات بین زوجین، می‌تواند بر روحیه فرد تأثیر منفی بگذارد. در حیطه اجتماعی، عوامل اجتماعی نقش مهمی در کاهش شادی افراد دارند. وقتی به اجتماع نگاه می‌کنیم، نه تنها اجتماع خودمان، بلکه در سطح جهانی هم می‌بینیم جنگ‌ها، خشونت‌ها، آتش‌سوزی‌ها و بحران‌های مختلف، همگی تأثیر منفی بر روحیه افراد می‌گذارند. خشونت‌های خانگی و اجتماعی می‌تواند افراد را افسرده و ناامید کند. به‌طور کلی، انسان‌ها نیاز دارند شاد باشند و در کنار هم شادی را تجربه کنند. وقتی جامعه شاد باشد، تأثیر مثبتی دارد. اما فقط توصیه به فرد برای شادی کافی نیست باید به ایجاد یک فضای اجتماعی شاد و حمایتگر توجه شود تا افراد در آن محیط بتوانند شادی واقعی را تجربه کنند.

احیای صله‌رحم و رفت‌وآمدهای فامیلی و دوستانه‌ای که امروز به نظر می‌رسد کمی کم‌رنگ شده‌اند، چقدر می‌تواند تأثیر گذار باشد؟

این مسئله بسیار تأثیر گذار است. به نظر من، رفت و آمدها، دیدارها و دور هم بودن‌ها به نشاط افراد کمک زیادی می‌کند. ولی این موضوع گاهی تحت‌تأثیر عوامل اقتصادی قرار می‌گیرد که باید فرهنگ‌سازی کنیم و به مردم نشان دهیم که می‌توانند رفت‌وآمد کنند بدون اینکه لازم باشد حتما هزینه‌های سنگینی انجام دهند. می‌توانند یک عصرانه یا چای ساده با هم داشته باشند. بسیاری از افراد نمی‌توانند شرایطشان پرهزینه‌ای را بر عهده بگیرند و به همین دلیل ممکن است از تماس‌هاشان را قطع کنند. اگر فرهنگ‌سازی شود و مردم متوجه شوند که برای برقراری ارتباط نیاز به تشریفات نیست و می‌توانند تنها برای گپ‌وگفت دوستانه، یک چای یا قهوه ساده بنوشند، این می‌تواند به بهبود روابط و افزایش شادی کمک کند. اینگونه نه تنها از فشار مالی کاسته می‌شود، بلکه افراد می‌توانند ارتباطاتشان را حفظ کرده و نشاط بیشتری را تجربه کنند.

حالا بگویید آیا باید همیشه شاد باشیم؟

بهتر است که آدم خوشحال باشد. اما گاهی ناراحتی هم طبیعی است. بااخره انسان‌ها خبرهایی می‌شنوند یا مسائل مختلف مواجه می‌شوند که برای همه ناراحت‌کننده است. اما ما باید تلاش کنیم زودتر به تعادل برسیم. وقتی ناراحت می‌شویم، فرد نباید ۲۴ ساعت در همان حالت بمانیم. باید به گویه‌ای مسئله را حل کنیم که به تعادل برسیم و اطرافیان هم در این فرایند نقش داشته باشند. اگر فرد بارها با اخم کردن برخورد کنیم، ممکن است جو خانواده خراب شود و دیگران هم ناراحت شوند. به کمک همدیگر می‌توانیم این وضعیت را تغییر دهیم. به طور مثال اگر همسرمان ناراحت است، باید با او صحبت کنیم و به او کمک کنیم تا احساس بهتری پیدا کند. این باعث می‌شود، کمی از بار ناراحتی‌اش کاسته شود. شاید نیاز باشد بیرون برویم یا یک دور بزنیم تا او بتواند فکر کند و حالش بهتر شود.

با توجه به اینکه در ایام‌الله دهه فجر هستیم، مناسبت‌های اینچنینی و جشن‌های اجتماعی چقدر می‌توانند به شادی و امید مردم کشور کمک کنند؟

جشن‌ها می‌توانند تأثیر بسیار مثبتی داشته باشند. به نظر من باید بودجه خوبی برای برگزاری جشن‌ها و مناسبت‌های اجتماعی داده شود. مردم نیاز دارند، شادی را تجربه کنند، بخندند و خوشحال باشند. این با برگزاری جشن‌ها محقق می‌شود. باید در طول سال جشن‌های زیادی برای مردم برگزار کرد تا شادی و امید در جامعه بیشتر شود.

با توجه به تجربیات‌تان در این چند سال، چقدر مردم و خانواده‌ها را شاد می‌بینید؟

به طور کلی می‌توان گفت تعداد آدم‌های همیشه شاد زیاد نیست. البته این به این معنی نیست که اصلاً آدم شاد وجود ندارد، بلکه به نسبت جمعیت، تعداد آنها کم است و شاید یکی از عواملی که باعث ناراحتی مردم می‌شود، مشکلات اقتصادی باشد. لازم است در این حوزه توجه ویژه‌ای داشته باشیم.

راهکارهای امید و نشاط از نگاه شهروندان

شاد بودن در دل مشکلات طعم دیگری دارد

در دنیای امروز با وجود چالش‌های اقتصادی و اجتماعی روزافزون که بر زندگی بسیاری از خانواده‌ها سایه افکنده است، بسیاری از آنها تلاش می‌کنند در میان سختی‌ها، فضایی پر از شادی و امید برای خود و فرزندان‌شان ایجاد کنند. در این گفتار، نقل قول‌هایی از خانواده‌ها و جوانانی با وضعیت اقتصادی و اجتماعی متفاوت نقل شده است که نشان می‌دهند چگونه حتی در شرایط سخت می‌توان با تلاش‌های ساده و آگاهانه، امید را در دل‌ها زنده نگه داشت.

روایت خانواده‌ها و والدین

خانواده آقای جعفری چهار نفره است. مادر خانواده می‌گوید: «درآمد شوهرم که اندک است و شاید پول زیادی نداشته باشیم، اما سعی می‌کنم هر شب، دور همی‌های مان را داشته باشیم و با هم از خاطرات خوبمان حرف بزنیم. این دورهمی‌ها مهارت گفت‌وگو را نیز به فرزندم یاد می‌دهد.»

پدر خانواده رضایی که در یک محله کم‌برخوردار ساکن است، می‌گوید: «حالا که قیمت‌ها افزایش پیدا کرده، باید یاد بگیریم از چیزهای ساده لذت ببریم. پیاده‌روی‌های خانوادگی یکی از کارهایی است که ما را خیلی خوشحال می‌کند.»

آقای شریفی در یک محله تقریباً مرفه زندگی می‌کند. او بیشتر به نقش آموزش و فرهنگ‌سازی تأکید دارد و می‌گوید: «اگر بچه‌ها یاد بگیرند شادی درونی است و به مادیات وابسته نشوند، خیلی از مشکلات روانی خودشان حل می‌شود.»

خانواده احمدی هم با داشتن چهار فرزند در خانه‌ای کوچک، زندگی می‌کنند. پدر خانواده که کارگر ساختمانی است، بیان می‌کند: «ما هر شب یک بازی خانوادگی داریم. این بازی‌ها باعث می‌شود خودمان هم از فکر مشکلات بیرون بیاییم و بچه‌ها هم شاد باشند. احساس می‌کنیم کنار هم قوی ایستاده‌ایم.»

خانواده آقای نوری با وجود آنکه دو دست دادن شغل پدر، توانسته‌اند امید خود را حفظ کند. مادر این خانواده اظهار می‌دارد: «شوهرم شغل آزاد داشت و شغلش را از دست داد. به جای چه کنم، چه کنم مقداری سرمایه داشتیم که در اختیارش گذاشتم و او یک خودرو خرید. حالا با کار در اسنپ زندگی‌مان می‌چرخد. من هم یک شغل خانگی برای خودم ردیف کردم. کار همه این مشکلات سعی کردم مصلحانه حله را شاد نگه دارم تا شوهرم روحیاتش را حفظ کند. ما شادیاورمون در دل مشکلات طعم و مزه دیگری دارد.»

خانواده صادقی در محله‌ای در شمال تهران زندگی می‌کنند. آنها شادی خانوادگی‌شان را با فعالیت‌های خیریه تأمین می‌کنند. دختر خانواده می‌گوید: «وقتی به دیگران کمک می‌کنیم، خودمان هم شادتر هستیم.»

خانواده آقای موسوی به برگزاری مراسم مذهبی نظیر جشن‌های میلاد اهل‌بیت و ائمه مزارداری امام‌حسین(ع) اهمیت ویژه‌ای می‌دهند. پدر خانواده می‌گوید: «هر وقت مراسم مذهبی داریم، فضایی پر از محبت و دوستی در خانه ایجاد می‌شود. اینجا دیگر فقط مراسم نیست، بلکه روحیه دینی و امید به خداست که در دل‌های ما می‌ماند.»

خانواده آقای کریمی کنار فعالیت‌های فرهنگی و مذهبی، به نقش دعا و قرآن در افزایش روحیه خانواده توجه خاصی دارند. مادر خانواده می‌گوید: «ما هر روز صبح قبل از شروع کار روزانه قرآن می‌خوانیم. این کار به ما کمک می‌کند در برابر مشکلات زندگی، شاد و امیدوار بمانیم.»

خانواده آقای اکبری در ایام مختلف، با برگزاری جشن‌های مذهبی و معنای غیرشرعی آنها جیز دیگر. تفاوت در این است که چگونه شاد می‌شویم و چه عواملی موجب شادی ما می‌شوند. آنچه تعریف دینی را از غیردینی و اسلامی را از غیراسلامی جدا می‌کند، روح حاکم بر شادی و عواملی است که موجب شادی می‌شوند. در اسلام، نگاه توحیدی بر شادی

جوانان را مسئول چراغانی، نصب پرچم‌ها و اجرای برنامه‌ها کنیم تا خودشان در این فرایند نقش‌آفرین باشند. این روش هم باعث شادی آنها می‌شود و هم پیام‌های معنوی را به‌صورت عملی منتقل می‌کند

حجت‌الاسلام والمسلمین داود واحدی، مدرس حوزه علمیه و مشاور خانواده:

اجرای مراسم اعیاد را به نسل جوان بسپاریم

حجت‌الاسلام والمسلمین داود واحدی، مدرس حوزه علمیه و مشاور خانواده از روحانیون فعال در حوزه نوجوانان و جوانان است. او معتقد است مهم‌ترین عامل ایجاد امید و نشاط در میان خانوادها، همدلی و همراهی با نهاست. این همدلی باعث می‌شود جوانان احساس کنند دغدغه‌ها و سؤالات فکری‌شان برای دیگران اهمیت دارد. به همین دلیل، حضور پرشور در میان جوانان و همیشه در دسترس بودن برای پاسخ به پرسش‌های آنان لازم و ضروری است.

این مشاوره خانواده در سطوح مختلفی فعالیت می‌کند؛ از مساجد گرفته تا دانشگاه‌ها. او زمان زیادی را به ارتباط مستقیم با جوانان اختصاص می‌دهد. حضور وی در اردوهای دانشجویی مانند اربعان‌نور و دیگر برنامه‌های فرهنگی نیز نکته‌ای قابل توجه است. این برنامه‌ها فرصتی برای تقویت امید، انگیزه و نشاط در میان جوانان است. به همین دلیل چند روزی منتظر ماندیم تا او از یکی از همین اردوها برگردد تا با وی گفت‌وگویی داشته باشیم. بعد از بازگشت این روحانی فعال بود که فرصت گفت‌وگو فراهم شد و در ابتدا از او درباره شادی واقعی در دین اسلام پرسیدیم.

حجت‌الاسلام واحدی ابتدا با اشاره به معنای لغوی شادی گفت: «روح انسان دارای ادراکات و ارتباطات مختلفی است که یکی از آنها همین حالت شادی است؛ یعنی خرمی، سرور و خوشحالی روحی که به دلیل عواملی که پیرامونش رخ می‌دهند در او ایجاد می‌شود. شادی اثری است که روح از این عوامل می‌پذیرد، یعنی اثرپذیری روح از شرایط و عوامل بیرونی.»

این مبلغ نهاد رهبری در دانشگاه‌ها در ادامه افزود: «برخی مفاهیم، مانند شادی، اینگونه نیستند که تصور کنیم معنای شرعی آنها یک چیز است و معنای دیگر غیرشرعی آنها چیز دیگر. تفاوت در این است که چگونه شاد می‌شویم و چه عواملی موجب شادی ما می‌شوند. آنچه تعریف دینی را از غیردینی و اسلامی را از غیراسلامی جدا می‌کند، روح حاکم بر شادی و عواملی است که موجب شادی می‌شوند. در اسلام، نگاه توحیدی بر شادی

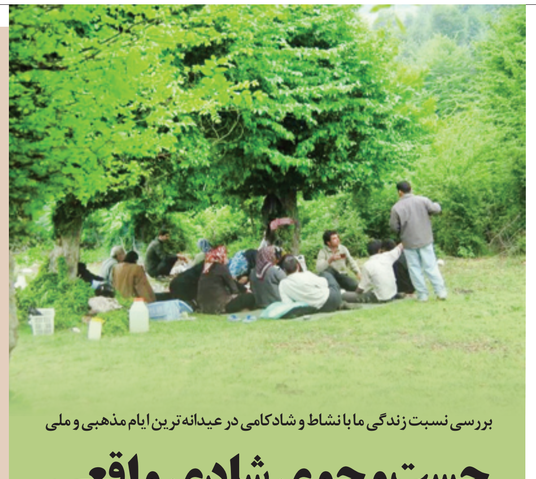
حاکم است. شادی‌ای که در آن محوریت با خداوند باشد و با به رسمیت شناختن دستورات الهی همراه باشد، شادی واقعی است.» وی در توضیح گفت: «اگر این شادی با نگاه توحیدی باشد، یعنی فرد در کسب نعمت، درک شادی و مصرف آن خدا را به رسمیت بشناسد و دستورات او را رعایت کند، این شادی حقیقی است. اما اگر این روح نباشد، آن شادی کاذب خواهد بود. به قرض مثال فردی علمی را به دست آورده است. اگر این علم از راهی مشروع و الهی کسب شده باشد و برای دنیا و آخرت او سودمند باشد، این شادی، شادی واقعی است. اما اگر این علم از راهی نامردمت و برخلاف دستورات الهی به دست آید و موجب غفلت فرد از آخرت شود، این شادی، کاذب خواهد بود. بنابراین، ملاک اصلی تمایز شادی واقعی از شادی کاذب، محوریت خداوند است.»

این مدرس حوزه علمیه به ویژگی شادی حقیقی در قرآن اشاره کرد و گفت: «در آیات قرآن نیز به این موضوع اشاره شده است. خداوند درباره اولیاءالله (دوستان خدا) می‌فرماید: [أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (آگاه باشید! دوستان خدا نه ترسی دارند و نه اندوهگین می‌شوند).] این ویژگی نشان می‌دهد کسی که خدا را به رسمیت بشناسد و از طریق ایمان و عمل صالح در مسیر الهی حرکت کند، دچار ترس و اضطراب نمی‌شود. این فرد در دل خود احساس آرامش و شادی می‌کند. در چنین شرایطی، شادی نه تنها از عواملی بیرونی ناشی نمی‌شود، بلکه از درک صحیح و عمیق فرد از ارتباط با خداوند و اهداف الهی‌اش سرچشمه می‌گیرد.»

حجت‌الاسلام واحدی در ادامه به نقش اعیاد مذهبی و ملی در تقویت روحیه جامعه اشاره کرد و اظهار داشت: «در اعیاد مذهبی و ملی، اگر نعمت‌هایی که خداوند به ما داده است را یاد آوری کنیم، این جلوه عاطفی حاکم است. شادی‌ای که در آن محوریت با خداوند باشد و با به رسمیت شناختن دستورات الهی همراه باشد، شادی واقعی است.» وی در توضیح گفت: «اگر این شادی با نگاه توحیدی باشد، یعنی فرد در کسب نعمت، درک شادی و مصرف آن خدا را به رسمیت بشناسد و دستورات او را رعایت کند، این شادی حقیقی است. اما اگر این روح نباشد، آن شادی کاذب خواهد بود. به قرض مثال فردی علمی را به دست آورده است. اگر این علم از راهی مشروع و الهی کسب شده باشد و برای دنیا و آخرت او سودمند باشد، این شادی، شادی واقعی است. اما اگر این علم از راهی نامردمت و برخلاف دستورات الهی به دست آید و موجب غفلت فرد از آخرت شود، این شادی، کاذب خواهد بود. بنابراین، ملاک اصلی تمایز شادی واقعی از شادی کاذب، محوریت خداوند است.»

این مدرس حوزه علمیه به ویژگی شادی حقیقی در قرآن اشاره کرد و گفت: «در آیات قرآن نیز به این موضوع اشاره شده است. خداوند درباره اولیاءالله (دوستان خدا) می‌فرماید: [أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (آگاه باشید! دوستان خدا نه ترسی دارند و نه اندوهگین می‌شوند).] این ویژگی نشان می‌دهد کسی که خدا را به رسمیت بشناسد و از طریق ایمان و عمل صالح در مسیر الهی حرکت کند، دچار ترس و اضطراب نمی‌شود. این فرد در دل خود احساس آرامش و شادی می‌کند. در چنین شرایطی، شادی نه تنها از عواملی بیرونی ناشی نمی‌شود، بلکه از درک صحیح و عمیق فرد از ارتباط با خداوند و اهداف الهی‌اش سرچشمه می‌گیرد.»

حجت‌الاسلام واحدی در ادامه به نقش اعیاد مذهبی و ملی در تقویت روحیه جامعه اشاره کرد و اظهار داشت: «در اعیاد مذهبی و ملی، اگر نعمت‌هایی که خداوند به ما داده است را یاد آوری کنیم، این جلوه عاطفی



بررسی نسبت زندگی ما با نشاط و شادکامی در عیدانه‌ترین ایام مذهبی و ملی

جست‌وجوی شادی واقعی در سادگی و جمع گرایی

حسین گل‌محمدی

در دنیای مدرن، با وجود راحتی و آسایشی که فناوری فراهم آورده است، بسیاری از افراد اغلب احساس می‌کنند که تحت فشار استرس، اضطراب و ناامیدی قرار دارند. نکته جالب این است که نسل‌های قدیمی‌تر، به‌ویژه کسانی که در نیمه دوم قرن بیستم در بسیاری از جوامع زندگی می‌کردند، با وجود شرایط شخصی و اجتماعی دشوار، حس شادمانی و امیدواری بیشتری داشتند. این موضوع پرسش‌های زیادی را به وجود می‌آورد: چه عواملی موجب ایجاد این سطح از خوشحالی و خوش‌بینی در نسل‌های گذشته می‌شد و چگونه می‌توان این نگرش‌ها را برای بازسازی و بهبود وضعیت ذهنی جامعه امروز به کار بست؟ «مروزه طرح مسائلی همچون غم و شادی در جامعه ما مامداته از سوی برخی عوامل داخلی و خارجی و به خصوص رسانه‌های معاند و شبکه‌های اجتماعی صرفاً با رنگ و لعاب سیاه گرم می‌خورد، در حالی که با یک بررسی تاریخی در این زمینه متوجه تأثیر تفاوت‌ها در رفتار و نگرش نسلی و همچنین اثرگذاری تحولات عمومی، فرهنگی، اجتماعی در این زمینه می‌شویم. عبدالله نوری‌ام امام مذهبی و ملی که ولادت‌های مبارک و سالگرد پیروزی انقلاب را در خود جای داده است، انگیزه خوبی برای پرداختن به این موضوع مهم اجتماعی و فرهنگی است.

۱. تاب‌آوری در برابر سختی‌ها: از نظر تاریخی نسل‌های قدیمی‌تر از دوران‌هایی عبور کرده‌اند که پر از مشکلات بزرگ بود - جنگ‌های جهانی، رکودهای اقتصادی، بی‌ثباتی‌های سیاسی و تغییرات سریع فناوری. این شرایط به وضوح می‌تواند استرس و ناامیدی ایجاد کند. با این حال، آنچه بسیاری از افراد در این دوران‌ها را از هم متمایز می‌کرد، توانایی آنها در بازگشت از سختی‌ها بود. روان‌شناسان این توانایی را تاب‌آوری می‌نامند. تحقیقات نشان داده است تاب‌آوری ارتباط مستقیمی با رضایت دارد. افرادی که تاب‌آوری را نشان می‌دهند، حتی در روزهای سخت نیز احساس رضایت بیشتری از زندگی دارند. تحقیقات نشان داده است که این ویژگی در نسل‌های قدیمی‌تر نسبت، بلکه «پیشرفت از طریق بحران» و توانایی تطبیق‌پذیری با تغییرات و یافتن فرصت‌ها در برابر دشواری‌هاست. نسل‌های قدیمی‌تر معمولاً با شرایطی روبه‌رو شدند که از آنها خواسته می‌شد انتظارات کمتری داشته باشند و یک سبک زندگی جمع‌گرا را اتخاذ کنند که به تقویت قدرت روانی کمک می‌کرد. به جای تمرکز بر فشارهای فناوری و فردگرایی، مردم بیشتر به هم کمک می‌کردند، بیشتر وقت خود را با هم می‌گذراندند و زندگی ساده‌تری داشتند.

۲. نقش جامعه و خانواده در خوشحالی: یکی از عوامل اصلی کمک‌کننده به خوشحالی بیشتر در نسل‌های قدیمی‌تر، ارتباطات اجتماعی و حس اتحاد در جامعه بود. بیشتر ایام فرن بیستم، خانواده‌ها در محله‌های پیوسته و متحد زندگی می‌کردند که ارتباطات روزانه میان افراد یک محله بیشتر و معنادارتر بود. طبق مطالعه بلندمدت تحقیقات، رشد بزرگسالان که سلامت و خوشحالی افراد را پیگیری کرده‌اند، ارتباطات خانوادگی و دوستانه مستحکم منجر به افزایش رضایت از زندگی می‌شود. نسل‌های قدیمی‌تر معمولاً به روابط خانوادگی و پشتیبانی اجتماعی برای مقابله با مشکلات خود متکی بودند. زمانی که مردم به چنین شبکه‌های اجتماعی دسترسی داشتند، خوشبینی و تاب‌آوری بیشتری داشتند، زیرا می‌دانستند که در مواجهه با چالش‌های زندگی تنها نیستند. در مقابل، جامعه مدرن تمایل بیشتری به فردگرایی دارد و کمتر بر مسئولیت‌های مشترک تأکید می‌شود که منجر به انزوای فردی و افزایش استرس می‌شود.

۳. سبک زندگی ساده‌تر و آرام‌تر: برخلاف زندگی امروزی که به سرعت حرکت می‌کند و همیشه در حال تغییر است، نسل‌های قدیمی‌تر زندگی ساده‌تر و کندتری داشتند. تحقیقات نشان داده است که مردم زمانی بیشتر شاد هستند که همیشه یاد اضافه‌ای از اطلاعات و حوادث برای‌شان ها به آنها وارد نشود. این موضوع زمینه ایجاد رشته‌ای به نام روان‌شناختی سادگی شده است. طبق نظر مبهای چیکسنت، متخصص روانشناسی مثبت، افراد زمانی رضایت بیشتری دارند که در حالت «جریان» قرار بگیرند - حالتی که در آن، فرد بدون هیچ‌گونه حواس‌پرتی در گیر یک فعالیت می‌شود. زندگی کندتر در گذشته به مردم اجازه می‌داد تا زمان بیشتری برای تأمل شخصی، سرگرمی‌ها و روابط اجتماعی داشته باشند که تمام این موارد به یک زندگی متعادل و شاد منجر می‌شد. علاوه بر این، این سبک زندگی معمولاً شامل تعادل بهتر بین کار و زندگی می‌شد و از ورود بی‌وقفه افراد اغلب احساس می‌کنند که تحت فشار استرس، اضطراب و ناامیدی قرار دارند. نکته جالب این است که نسل‌های قدیمی‌تر، همیشه شاد نبودند، اما اغلب از زندگی خود رضایت بیشتری داشتند. این تفاوت به این معنا است که ما می‌توانیم از گذشته الگوبرداری کنیم و روحیه امید و شادی را در جامعه امروز تقویت کنیم. این موضوع به ما یادآوری می‌کند که زندگی ساده‌تر، ارتباطات قوی‌تر و تمرکز بر ارزش‌های اساسی می‌تواند به شادی پایدارتر کمک کند. اگر ما از تجربیات گذشته بیاموزیم، می‌توانیم محیط‌هایی ایجاد کنیم که به نسل‌های فعلی و آینده کمک کند تا شادی و رضایت را در دل زندگی خود پرورش دهند. این تحقیق نشان می‌دهد که با تغییرات کوچک زندگی بیشتر قدردانی کنند و روحیه مثبت‌تری داشته باشند.

۴. داشتن حس هدف و معنا: نسل‌های قدیمی‌تر معمولاً حس ملموسی از هدف داشتند که به کار، خانواده‌ها و جامعه‌شان مربوط می‌شد. حتی در زمان‌هایی که با مشکلات روبه‌رو می‌شدند، یک فهم کلی از نقش‌شان در جامعه و مسئولیتی نسبت به خانواده و حتی کشور خود داشتند. تحقیقات نشان داده است که داشتن حس هدف باطول عمر بیشتر و رضایت بیشتر از زندگی مرتبط است. برای متال مفهوم «اِیکیگای» ژاپنی که به «دلیل بودن» فرد یا دلیلی هدف زندگی اشاره دارد، به طور قابل توجهی با سطح بالاتری از رضایت زندگی مرتبط است. نسل‌های قدیمی‌تر به طور عمیق از ارتباط خود با رفاه جامعه احساس رضایت می‌کردند و احساس می‌کردند که تلاش‌های آنها به افراد احساس کامیابی و معنا می‌داد که آنها را برای حرکت رو به جلو و حفظ خوش‌بینی ترغیب می‌کرد.

۵. فراگیری حداقلی در معرض رسانه‌ها و عوامل استرس‌زای بیرونی: در دوران پیش از اینترنت و دایره ۲۴ ساعته اخبار، افراد کمتر در معرض جریان مستمر اطلاعات منفی قرار داشتند. تحقیق در زمینه روان‌شناسی رسانه‌ها نشان می‌دهد که خبرهای منفی مانند بی‌ثباتی سیاسی، جرم و جنایت یا جنگ، می‌توانند احساس ترس و ناامیدی ایجاد کنند. افراد امروز به طور مداوم با این نوع اخبار بمباران می‌شوند که می‌تواند دیدگاه آنان نسبت به دنیا را تحریف کرده و اضطراب را در آنها بیشتر کند. در مقابل، نسل‌های قدیمی‌تر معمولاً کمتر تحت تأثیر استرس‌های بیرونی قرار می‌گرفتند که آنها اجازه می‌داد بیشتر بر زندگی شخصی و جوامع مستقیم خود تمرکز کنند و به جای اینکه از اخبار دچار اضطراب شوند، تمرکز بیشتری بر جنبه‌های مثبت و شخصی زندگی داشته باشند. در واقع باید گفت محدودیت در رسانه‌ها نقش کلیدی در حفظ نگرش مثبت در دوران‌های پیشرفت داشت.

۶. چگونه می‌توانیم از نسل‌های قدیمی‌تر درس بگیریم؟ نسل‌های قدیمی‌تر، با وجود زندگی در دوران‌های مختلف و پر از مشکلات، توانستند زندگی‌های مثبت، شاد و امیدوارانه‌ای بسازند که براساس ارتباطات خانوادگی، اجتماع و هدفمندی بنا شده بود. همانطور که امروز با چالش‌های خود روبه‌رو هستیم، رجوع به این روش‌ها می‌تواند استراتژی‌های مهمی برای بهبود نگرش و رفاه ذهنی ما فراهم کند. در حالی که شرایط دنیای ما به شدت متفاوت از دوران‌های قدیمی است، اما درسی که از نسل‌های پیشین می‌توان آموخت در زمینه شادی و خوش‌بینی هنوز هم کاربرد دارد. در اینجا چند نکته کلیدی ارائه می‌دهیم تا نگرش مشابه‌ای را بازسازی و بهبود دهیم:

۱. تاب‌آوری را پرورش دهید: با مشکلات روبه‌رو شوید و آنها را به عنوان فرصت‌های رشد ببینید. با استفاده از روش‌های ذهن‌آگاهی یا ارتباط با دیگران می‌توان تاب‌آوری را ایجاد کرد و منجر به حس رضایت از زندگی شد.

۲. تقویت پیوندهای اجتماعی: روابط خانوادگی و دوستانه خود را تقویت کنید. ارتباطات اجتماعی انرژی فردی را کاهش می‌دهد و بهبود سلامت روان و شادی را به همراه دارد. ایجاد فضاهای اجتماعی می‌تواند به رفاه جمعی کمک کند.

۳. «زندگی را ساده‌تر کنید»: از فناوری و رسانه‌های اجتماعی فاصله بگیرید و از لحظات آرامش و انعکاس شخصی لذت ببرید. فعالیت‌هایی را پیدا کنید که موجب جریان و غرق شدن شما در آنها شود.

۴. «حس هدف را جست‌وجو کنید»: معنای زندگی خود را دوباره متصل کنید و اهداف شخصی و مسئولیت‌هایی ایجاد کنید که به رفاه کسانی که در اطراف شما هستند، کمک کند. داشتن هدف به بهبود شادی و جهت‌دهی به زندگی کمک می‌کند.

۵. فراگرفتن در معرض رسانه‌ها را محدود کنید: به جای تمرکز بر اخبار جهانی که می‌تواند استرس‌آور باشد، از مصرف بیش از حد اخبار خودداری کنید تا استرس کمتری داشته باشید. مطلع بمانید، اما نگذارید اخبار منفی زندگی‌تان را ببلعند.

زینب باقیات اصفهانی، پژوهشگر حوزه زنان و خانواده:

مادران شاد قلب یک خانواده سرزنده و باانشاط هستند

زینب باقیات اصفهانی، مدرس دانشگاه، مشاور خانواده و مدرس ازدواج و پژوهشگر حیطه زنان و خانواده در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: اسلام بر شادی‌های مثبت، هدفمند و متعالی بسیار سفارش و تأکید کرده است و نقش زنان و مادران به عنوان شیرازه اصلی در کانون خانواده و سبک زندگی ارزشی اسلامی بسیار مهم است چرا که یک مادر شاد می‌تواند فرزندان شادی تربیت کند. متن گفت‌وگو را در ادامه بخوانید:

نقش شادی و نشاط در سبک زندگی اسلامی چیست؟

شادی و نشاط در سبک زندگی اسلامی به‌عنوان یکی از نیازهای اساسی و فطری انسان مورد تأکید قرار گرفته است. اسلام نه‌تنها مخالف شادی و سرور نیست، بلکه حامی و پشتیبان آن نیز است. آیات متعدد در قرآن کریم، سخنان پیامبر اکرم(ص) و احادیث و روایات منقول از اهل‌بیت(ع) حاکی از اهمیت این موضوع در اسلام است. در امورهای اسلامی، به جایگاه و اهمیت شادی در زندگی و عقل و آثار آن توجه ویژه‌ای شده است؛ تا آنجا که مکرر در دستورات اسلامی و احادیث و روایات اهل‌بیت(ع)، شادی‌های مثبت و هدفمند بسیار توصیه و سفارش شده است. بنابراین، در سبک زندگی اسلامی، شادی و نشاط به‌عنوان عواملی مؤثر در بهبود کیفیت زندگی، سلامت روانی و جسمی، و تقویت ایمان و تقوا مورد تأکید قرار گرفته‌اند.

نشاط یا معنویت چه ارتباطی دارد؟

در سبک زندگی اسلامی، شادی و نشاط با حفظ اصول اخلاقی و ارزشی همراه است و مصادیق متعددی برای آن وجود دارد. در ادامه به چند نمونه اشاره می‌کنم:

۱. یاد خدا و توکل بر او که قرآن می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). یاد خدا آرامش و نشاط قلبی را به همراه دارد و از اضطراب‌ها می‌کاهد. ۲. ارتباطات اجتماعی سالم که پیامبر اکرم (ص) فرمودند: از بهترین اعمال نزد خداوند، شاد کردن دل مؤمن است. به‌عنوان مثال، صله‌رحم و همدلی با دیگران باعث شادی دوطرفه می‌شود. ۳. شوخی و مزاح هدفمند که پیامبر اسلام (ص) خود اهل مزاح بودند اما همواره از حدود اخلاقی عبور نمی‌کردند. این نوع شوخی‌ها باعث تقویت روابط و کاهش تنش می‌شود. ۴. فعالیت‌های تفریحی سالم که امام‌علی(ع) فرمودند: مؤمن در دنیا شاد است. اسلام به ورزش، سفر و تفریحات سالم توصیه کرده است به‌عنوان مثال، تیراندازی، اسب‌سواری و پیاده‌روی از توصیه‌های پیامبر بوده است. ۵. کمک به نیازمندان و انجام کارهای خیر یکی دیگر از منابع اصلی شادی در اسلام است. امام صادق(ع) فرمودند: «هر کس نیاز برادر مؤمن خود را برآورده کند، خداوند شادی و رضایت را در دل او جاری می‌کند.» ۶. شکرگزاری از نعمت‌های الهی، شادی درونی و احساس رضایت را تقویت می‌کند. خداوند در قرآن می‌فرماید: «اگر واقعاً سپاسگزاری کنید، نعمت‌ها را افزون خواهم کرد» (ابراهیم: ۷). ۷. برگزاری جشن‌های مذهبی و دینی از دیگر موارد مهم است که در اسلام، اعیاد مذهبی مانند عید فطر، عید قربان و عید غدیر فرصتی برای شادی و ایجاد نشاط اجتماعی است. ۸. فرات قرآن و دکرهای آرامش‌بخش که در واقع قرآن و اذکار الهی، نه‌تنها باعث آرامش روان می‌شود، بلکه نوعی شادی معنوی به همراه دارد. این موارد نشان می‌دهند، شادی در اسلام محدود به لذت‌های دنیوی نیست، بلکه به یاد تعادل میان نیازهای روحی و جسمی و با حفظ ارزش‌های اخلاقی استوار است.

**توجه