رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران:

فرزندان خانواده‌های شاد حضور در خانه را به بیرون ترجیح می‌دهند

رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران گفت: فرزندان خانواده‌های شاد و با نشاط حضور در محیط خانواده را به ماندن در بیرون از خانه ترجیح می‌دهند.به گزارش ایسنا، دکتر حسن موسوی چلک با اشاره به این که خانواده مهم ترین نهاد اجتماعی، است، گفت: جامعه پذیر کردن فرزندان و آموزش مهارت های اجتماعی و ارتقای سواد اجتماعی از جمله مهم ترین کارکردهای یک خانواده به شمار می آیند.وی همچنین در ادامه افزود: فرزندان خانواده‌هایی که فرهنگ گفتگو را به بهترین شکل ممکن نهادینه کرده‌اند در ایام بزرگسالی بسیار کمتر از سایر خانواده‌ها دچار آسیب‌های مختلف اجتماعی می‌شوند.رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران همچنین در ادامه اضافه کرد: عدم برخورداری افراد خانواده از مهارت‌های ارتباطی کارکرد و هدف اصلی خانواده را به عنوان یک نهاد اجتماعی تضعیف و خدشه دار می کند.وی با اشاره به ضرورت وجود فضای شاد در بطن خانواده‌ها، تصریح کرد: ایجاد شادی و نشاط در یک خانواده نیازمند هزینه یا سرمایه‌های اقتصادی نیست، در حالی که با کمترین سطح اقتصادی می توان شادی و نشاط را در محیط خانواده ایجاد کرد.موسوی چلک همچنین در ادامه افزود: فرزندان خانواده‌های شاد و با نشاط حضور در محیط خانواده را به ماندن در بیرون از خانه ترجیح می دهند.وی در برنامه‌ای رادیویی با اشاره به این که والدین الگوی مرجع فرزندان هستند، عنوان کرد: سلامت روان والدین به عنوان یک الگوی مرجع تاثیر مثبتی در رشد و زندگی فرزندان دارد، به طوری که فرزندان با الگوگیری‌های مناسب از والدین خود از آسیب‌های مختلف اجتماعی فاصله می گیرند.رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران با اشاره به سرعت انتقال اطلاعات در جوامع امروزی، اظهار کرد: ارتقای اطلاعات فرزندان از طریق فضای مجازی باعث شده تا نظم موجود در خانواده‌ها طبق روال سال‌های گذشته عملکرد موفقی را نداشته باشد.وی همچنین در ادامه افزود: دسترسی آسان به اطلاعات متنوع از طریق فضای مجازی باعث شده تا فرزندان امروزی از والدین خود در مسیر برخورداری از اطلاعات متنوع جلوتر باشند.

نقطه نظر

خانواده شاد،خانواده کارآمد

نسرین محمودی

خانواده مناسب ترین بستر برای رشد انسان است. آدمی نیازهایی دارد که حسن تأمین هر یک از آنها گامی است در مسیر رشد، شکوفایی و تعالی انسان، و خانواده بهترین جایگاه تأمین این نیازهاست، اما گاهی، به عواملی، این محیط أمن و جایگاه تعالی محل کدورت ها، ناامنی و رکود می شود. خانواده اولین و بادوام‌ترین عامل در تکوین شخصیت کودکان و نوجوانان و زمینه‌ساز رشد جسمانی اخلاقی عقلانی و عاطفی آنان است. فرزندان ما در خانواده رشد می‌کنند بزرگ می‌شوند صفات مثبت و منفی را یاد می‌گیرند، راه و رسم زندگی را با تقلید از اعمال ما (والدین) می‌آموزند و آنچه را که درباره ما درک می‌کنند به دیگران تعمیم می‌دهند.

پس چه خوب است محیطی در خانواده خود فراهم کنیم که آکنده از صفا و صمیمیت شادی و نشاط مهر و عطوفت تفریحات مناسب و گردش‌های به موقع باشد.

دین اسلام دین جامع وکاملی است که بر تمامی مسائل مربوط به زندگی دنیا وآخرت انسان نظر داشته و راهنمایی های لازم را برای سعادت او بیان نموده است. از جمله اموری که اسلام به آن ها اهمیت فراوانی داده و بر آن تأکید نموده شادی و نشاط است،به طوری که اسلام، یکی از نشانه های انسان مومن را گشاده رویی و بشاش بودن دانسته و دلیل این سفارشات این می باشد که شادی ونشاط، هم بر جسم موثر است و هم بر روح و این گونه می تواند سرچشمه بسیاری از نیکی های دیگر باشد تا انسان را به کمال برساند.

از سویی دیگر، به موضوع خانواده و تحکیم پایه های آن نیز اهمیت فراوانی داده است، زیرا تمامی خصوصیات فردی و اجتماعی هر انسانی در خانواده پایه ریزی می شود و تحکیم خانواده، به منزله جامعه منسجم و سعادتمند می باشد. از راه های اصلی برای ایجاد شادی و نشاط در خانواده ها، تقویت ایمان و باورهای دینی واصلاح نگرش، نسبت به تمام مسائل پیرامون است و لازم به یاداوری است که، انسان به شادی واقعی نمی رسد مگر با شناخت صحیح نسبت به خداوند، خود و دنیا و در این صورت است که افراد می توانند با روحیه شاد، در راه رسیدن به کمال واقعی گام بردارند.

خانواده هایی که از شادی واقعیِ مبتنی بر اسلام برخوردارند، روابط متقابل بین فردی، خانوادگی و اجتماعیِ همراه با شادی و نشاط واقعی با یکدیگر برقرار نموده و می توانند به عنوان خانواده سالم و متعادل گام بردارند.

در این صورت آن ها کمترین مشکلات را داشته و هر کدام از افراد، نه تنها با انرژی های مثبت و لازم در مسیر تعالی قرار می گیرند بلکه موجبات راهنمایی و سعادت و پیشرفت سایر افراد جامعه را نیز فراهم می سازند.

در دنیا پژوهش های مختلفی با شاخص های متفاوت در موضوع نشاط صورت گرفته است و آخرین کاری که در سال ۲۰۱۵ انجام شد بر اساس ۴ یا ۵ سوال کلیدی بود که رتبه نشاط ایران در میان ۱۵۷ کشور مورد بررسی در آن ۱۰۵ بود. البته تا سال ۲۰۱۴ رتبه کشور ما در این بررسی ها ۱۱۵ بود که سنجش "امید " در آن یکی از مولفه های سنجش نشاط بود. باتوجه به تفاوت و شرایط فرهنگی، اجتماعی و ... کشور ما بدون تردید باید شاخص های دیگری در سنجش نشاط مدنظر باشد. اغراض سیاسی و پشت پرده ممکن است در این پژوهش‌ها و بررسی ها مستتر باشد اما آنچه که مشخص است این است که جامعه ما از نظر وضعیت نشاط؛ وضع مطلوبی ندارد.

ما باید یاد بگیریم شادی را به همدیگر توصیه کنیم چرا که نه دین، نه اخلاق و نه تمدن‌مان توصیه به عبوسی نکرده است.در دنیای امروز ما باید بپذیریم که چهره‌های شاد و با نشاط‌تر از خود، جامعه، تمدن و تاریخ‌مان ارائه کنیم، در غیر این صورت انسان امروزی گریزان خواهد شد. انسان امروزی تلاش می‌کند شادی را جستجو کند و هر چیزی مغایر با شادی باشد محکوم به فناست.

اگر بخواهیم واقع بین باشیم باید بپذیریم که شادی اگر نگوییم مهم‌ترین بخش که بخشی مهمی از زندگی انسان امروزی است. ما برای شادی مبارزه می‌کنیم، هر چیز که شادمانی ما را به هم زند، محکوم به فناست.

هیچ ایدئولوژی‌ای قادر نیست توجیهی از حزن، غم، دلمردگی و افسردگی ارائه کند و انسان امروز آن را بپذیرد.داشتن تفکر مثبت و همواره به جنبه های مثبت دیگران توجه کردن یکی دیگر از رموز شادی در زندگی محسوب می شود؛ زیرا مثبت نگرها همیشه در زندگی با دید منطقی برخورد می کنند اما منفی نگرها از هر کاهی کوهی ساخته و زندگی را به کام خود و دیگران تلخ می کنند.

بدین ترتیب اگر هر کدام از اعضای خانواده مثبت اندیش باشد و همیشه حرف و سخنی مثبت و سازنده برای گفتن داشته باشد نه تنها بر دیگر اعضا خانواده تأثیر گذار خواهد بود بلکه به پرورش دیگر حالات روحی مثبت مانند: مهربانی، همدردی و کمک به دیگران هم کمک خواهد کرد.گشاده رویی و خوشرویی در مقابل یکدیگر و مشخص کردن انتظارات و توقعات نیز از دیگر روش های ایجاد شادی در خانواده است.

بسیاری از مشکلات و ناراحتی هایی که در خانواده به وجود می آید ریشه در انتظارات مبهم دارد؛ زیرا انتظارات نامشخص و مبهم به عدم درک، دل شکستگی و از میان رفتن اعتماد منجر می شود و باعث به وجود آمدن جوّی حاکی از سوء تفاهم، شک و تردید و سرانجام ناراحتی و نگرانی در خانواده می شود، در حالی که می توان با مشخص کردن توقعات و انتظارات و واضح بیان کردن آنها، سوء تفاهم ها و ناراحتی ها را رفع نمود.

نگاهی به مقوله شادی و نشاط در خانواده

خانواده، محلی برای تجربه شادی و نشاط

نجمه الحسینی

خانواده شاد، خانواده ایده‌آل امروز است. مسلما خانواده شاد خانواده‌ای است که مناسبات پایدار، سالم، قابل قبول و موفق دارد. خانواده شاد را نباید همردیف با هیجان‌ها و لذات گذرای مخرب و ویرانگر معادل دانست. شادی به معنای کشیدن مواد مخدر مصرف الکل، خود ویرانگری و هیجان های و لذات پر مخاطره نیست. شادی مفهومی به مراتب وسیع‌تر، عمیق‌تر و عمومی‌تر از لذت‌طلبی‌های پرمخاطره است. نشاط مقوله ای است که برخی آن را حلقه مفقوده جامعه امروز ایران می‌خوانند و برخی دیگر، وضعیت آن را نگران‌کننده و نه ناامیدکننده می‌خوانند. نشاط، با شاخص‌های اقتصادی، سیاسی و اجتماعی و فرهنگی رابطه دوسویه دارد که پرداختن به آن، از همه این زوایا ممکن است. یکی از ویژگی های جامعه امروزی (زندگی به اصلاح مدرن) گسترش شهر نشینی، دسترسی بیشتر به فناوری، مشغله های فراوان، تحمیل استرس های متعدد بر افراد، تعامل فرهنگی بالا و مستعد شدن جهت تضعیف هویت فرهنگی ،کاهش ارتباطات عاطفی میان مردم، افزایش اختلالات روانی و ... است. در چنین جامعه ای، یکی از مهم‌ترین دغدغه ها برنامه ریزی مناسب ، افزایش پویایی اجتماعی و روانی به عنوان مولفه ای مهم در سبک زندگی مردم است. چرا که یکی از گمشده‌های مردم در چنین جامعه ای، نشاط و شادابی اجتماعی بوده و بدون تردید این نشاط در عملکرد افراد در جامعه تاثیرگذار است.

سیدحسن موسوی چلک، رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران در این خصوص می گوید:"سرگرمی سالم در اوقات فراغت می تواند به ایفای بهتر نقش افراد در جامعه کمک کند و به تدریج در بهره وری و کیفیت اقدامات فرد اثرات مثبتی را به دنبال داشته باشد، ضمن اینکه تفریح می تواند جذابیت، نشاط، سلامت روانی و اجتماعی را برای تمامی افراد خانواده به همراه داشته باشد. همه اعضای خانواده از فعالیت های روزمره خسته می شوند و باید برنامه هایی برای سرگرمی تدارک ببینند چراکه این اتفاق در افزایش انرژی و شادابی اجتماعی در بین اعضای خانواده موثر است و باعث ایجاد تعادل میان کار، سرگرمی و اوقات فراغت شود."

موسوی چلک معتقد است:"خانواده نباید به دنبال تفریح‌های هزینه بر باشند و گاهی مواقع رفتن به طرف این سرگرمی ها، مانع استفاده درست از اوقات فراغت آنها خواهد شد. از ویژگی های یک تفریح خوب و سالم حضور اعضای خانواده، سالم بودن تفریح، تناسب با سن و نوع جنسیت افراد و وجود توافق میان گروه و اعضای خانواده در زمینه مکان تفریح است. همچنین ایجاد نشاط نکته دیگری است که در تفریح ها اهمیت بسیاری دارد زیرا برخی از سرگرمی هایی که توسط افراد انتخاب می شوند نه تنها نشاطی برای آنها ایجاد نمی کند بلکه از انرژی آنان نیز می کاهد."

متاسفانه پژوهش ها نشان می دهد که حدود ۸۰ درصد از خانواده ها و افراد، برنامه ریزی برای اوقات فراغت ندارند و بدون آگاهی لازم و داشتن برنامه منظم اوقات را سپری می کنند به طوری که گاهی اوقات اعضای خانواده خسته، کسل، بی حوصله و عصبانی هستند و شروع به دعوا و بحث می کنند و همین اتفاقات موجب ایجاد تعارض در بین اعضای خانواه شده تا جایی که منجر به کشمکش های طولانی خانوادگی و حتی طلاق والدین خواهد شد.متاسفانه عدم وجود تفریح، بزرگ ترین خلا در برنامه ریزی های اقتصادی است و افراد بر این باور هستند که برخورداری از امکانات و پول زیاد برای تفریح و شادی لازم است، البته این موارد بی تاثیر نیست اما پژوهش ها نشان می دهند که در این خصوص تنها ۱۰ درصد امکانات و پول اهمیت دارد تا نیازهای اولیه اشخاص برطرف شود اما ۵۰ درصد این امر وابسته به عوامل خلقی و خوشرویی افراد و ۴۰ درصد نیزمربوط به انتخاب اشخاص وابسته است.انتخاب افراد برای استفاده بهینه از اوقات فراغت و داشتن تفریحات سالم نکته قابل اهمیتی است، ضمن اینکه نقش والدین در این زمینه به ویژه در دوران کودکی و نوجوانی فرزندان بسیار پررنگ است تا آنها بتوانند برای اوقات فراغت و تفریحات سالم و نشاط اجتماعی خود برنامه ریزی فعالانه همراه با تاثیرات مثبتی را داشته باشند.پژوهش ها نشان می دهند که تفریح و گذراندن اوقات فراغت به شیوه فعالانه و سالم، به داشتن خُلقِ مثبت افراد کمک بسیاری می کند و علاوه بر القای خُلق مثبت و احساس خوشایند آرامش و شادی، به سازگاری بهتر اشخاص با محیط اطراف و داشتن جامعه سالم تر کمک می کند و به این ترتیب بهداشت روان نیز شکل می گیرد. اما به طور یقین تا زمانی که خانواده های سالمی وجود نداشته باشد جامعه سالمی نیز به وجود نخواهد آمد و باید خانواده برای برقراری و حفظ نشاط تلاش کند.

> **سرگرمی سالم در اوقات فراغت می تواند به ایفای بهتر نقش افراد در جامعه کمک کند**
>
> **در جامعه جدید و خانواده جدید ایرانی کودکان و زنان نه تنها به شادی نیاز دارند، بلکه حق مسلم و بدیهی آنهاست**

روناک عشقی دکترای مشاوره خانواده، بهداشت روان، در این باره می گوید:"به معنای برخورداری از احساس خوب و خوشایند و روحیه ای آرام و سازگار بودن با محیط اطراف و نداشتن خشونت و تعارض با اعضای خانواده است. هنگامی که فرد بتواند بین جسم، روح و ذهن خود هماهنگی ایجاد کند، با برخورداری از همین سلامتی وجود دارای بهداشت روان بوده و در برقراری تعاملات با دیگر اشخاص خانواده و جامعه و محیط نیز سازگارتر خواهد بود.به همین دلیل است که در دهه های اخیر بحث بهداشت روان در همه جهان بسیار حائز اهمیت است و می تواند به بالا رفتن کیفیت زندگی افراد خانواده کمک زیادی کند. در واقع تفریح یکی از مقوله هایی است که می تواند باعث نشاط و حال خوش شود، ضمن اینکه بهداشت روان با مسائل بسیاری در هم تنیده شده است و سلامت جسمی و روحی را به ارمغان می آورد."

نتیجه تحقیقات دانشمندان نشان می دهد که شوخی و خندیدن توان انسان را برای مقابله با درد افزایش می دهد.از دیدگاه روان شناسی خنده واکنشی است که برای تخلیه هیجانات به کار می رود، در واقع از طریق خندیدن، انرژی ذخیره شده ناشی از شرایط مختلف مثل کنترل محیط، کنترل ذهن فرد و حوادث زندگیِ از ذهن و بدن تخلیه می شود و به همین دلیل معمولاً پس از مدتی خندیدن احساس آرامش زیادی به فرد دست می دهد.شادی نقش مهمی در سلامتی بدن و درمان بیماری ها دارد زیرا خنده که حاکی از نشاط و شادی است، نوعی آنتی بیوتیک طبیعی به شمار می رود که جسم را در برابر بیماری ها قوی می سازد و اثر دردها را کم می کند و با تقویت آن، باعث امنیت و پویایی اجتماعی و مفید بودن در افراد می شود. از این رو شاد بودن جامعه یکی از عوامل موثر در توسعه اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است و سبب کاهش نابسامانی های خانوادگی، طلاق، افزایش میزان میل و رغبت تحصیلی و ... خواهد شد.

دکتر نعمت الله فاضلی استاد دانشگاه در خصوص شادی و نشاط در خانواده ایرانی می گوید:"در جامعه جدید و خانواده جدید ایرانی کودکان و زنان نه تنها به شادی نیاز دارند، بلکه حق مسلم و بدیهی آنهاست. دیگر پدران کودکان را بابت اتلاف یا گذران وقت سرزنش نمی‌کنند، بازی کردن نوجوانان، جوانان حتی بزرگسالان در درون خانواده امری مذموم نیست. زنان می‌توانند مانند مردان لذت، شادی، فراغت کامیابی را تجربه کنند. دیگر شاد بودن در انحصار مرد بزرگسال نیست، خوشی‌ها کوچک زندگی برای همه مشروعیت پیدا کرده است. همه اعضای خانواده حق دارند لحظاتی را به تماشای سریال‌های تلویزیونی یا گپ و گفت‌های دوستانه و خانوادگی یا پرسه زدن در خیابان به بهانه خرید یا به هر شکل دیگری که مایلند انجام دهند، بدون آنکه توسط خانواده سرزنش شوند. خانواده دیگر اعضای خود را بابت لذت و شادی استیضاح نمی‌کند.

بنابراین باید گفت که خانواده ایرانی در مسیر سازگار کردن خود به سوی تولید شادی بیشتر برای اعضای خانواده است."

برای داشتن یک خانواده سالم و با نشاط لازم است هریک از اعضای این خانواده نقش های خود را به خوبی ایفا کنند. در گذشته بخشی از نقش های تقویت بنیان خانواده را مادر بزرگ و پدر بزرگ و دایی وخاله به عهده داشتند اما امروزه این نقش فقط به زن وشوهر وفرزندان موکول شده است.خانواده امروزی بیش از گذشته به حمایت عاطفی ،اقتصادی وحتی آموزشی نیاز دارد. ولی متاسفانه این حمایت ها به دلیل تغییر ساختار خانواده ،گسترش شهرنشینی ،کاهش ارتباطات اجتماعی ،گسترش تکنولوژی و کاهش زمان گفتگو در میان خانواده کمتر شده است.در این میان برخی از افراد می توانند نقش کانونی و محوری را بازی کنند تا آن آرامش ، صمیمیت ،عواطف واحساسات خوشایند ومثبت را در خانواده ایفا کنند. بدون شک مادر نقش کلیدی در این میان دارد.نقش مادر در تعادلی که در ارتباط با همسر و همینطور ایجاد تعادل با فرزندان می تواند ایجادکند را نباید نادیده گرفت .حتی اگر مادر نقش های اجتماعی دیگری در بیرون از خانه داشته باشد، زیرا این نقش ها نافی مسئولیتش در خانه نخواهد بود.مشغله زیاد اعضاء خانواده برای تامین هزینه های زندگی و حضور کمتردر خانه، استفاده زیاد از تکنولوژی و دسترسی به فناوری ها و رسانه ها؛ فرصت ارتباط کلامی در خانواده ها را کمتر کرده است بگونه ای که امروزه در کنار هم هستیم، ولی با هم نیستیم ، ضعف در استفاده از مهارت گفتگو در خانواده، ضعف در استفاده از مهارت حل تعارضات خانوادگی و مهارت های ارتباطی نیز موجب شده تا فاصله های عاطفی در میان اعضاء خانواده ها بیشتر شود.جستجوی محبت در خارج از خانه از جمله پیامدهای این شرایط درخانواده است چه بسا در این جستجو دچار گرفتاری ها و آسیب‌های اجتماعی شوند بگونه ای که ممکن است انسجام خانوادگی را بگسلد در این زمینه فقط زوجین نیستند که در پی برآوردن این نیاز شان می روند بلکه فرزندان پسر و دختر هم این نیاز را در دیگران جستجو می کنند. افزایش محبت در میان اعضاء خانواده موجب می شود تا صمیمیت و آرامش بین آنها بیشتر شده و گذشت افزایش پیدا می کند، خواسته ها و مشکلات خود را بیشتر به همدیگر بگویند، سلامت روانی اجتماعی شان تهدید نشود،همچنین در نهایت نشاط و شادبی اعضاء خانواده را شاهد باشیم،

خانواده شاد از نگاه آموزه های دینی

حمید حسین زاده

شادی و نشاط و سرور، یکی از نیازهای روحی و فطری انسان است که در بسیاری از جنبه‌های حیاتی انسان نقش مؤثری ایفا می‌کند. دین اسلام که به تمام نیازهای روحی و جسمی انسان توجه داشته، این موضوع را نیز مورد توجه قرار داده است. وجود آیات متعدد در قرآن کریم، سخنان پیامبر(ص) و احادیث و روایات منقول از ائمه معصومان(ع) حاکی از اهمیت موضوع شادی در اسلام است. درباره اهمیت شور و نشاط و سرور و جایگاه آن در تعالیم دینی همین بس که مفهوم شادی ۲۵ بار با الفاظ مختلف در قرآن کریم آمده و یکی از اصول کتاب‌های روایی به باب «ادخال السرور» اختصاص داده شده و از کسانی که موجبات دلخوشی و شادکامی بندگان را فراهم می‌آورند، ستایش شده است.آیین آسمانی اسلام که دینی کامل و جامع است، با توجه به نیازهای انسان و زمینه‌های کمال و تکامل او در جلوه‌های مختلف، نگاهی همه سویه به این پدیده نموده و برای تجدید توان و کسب نشاط و طراوت روحی، راهکاری به نام خرسند سازی همنوعان را ارائه کرده و آن را از خصلت‌های خداجویان دانسته است. از این رو رهبانیّت یا دوری از لذّت‌های زندگی و شادی های شایسته فردی و اجتماعی را ممنوع ساخته، حضور در عرصه‌های مختلف و بهره گیری از نشاط، تنوّع و شادی را سیرهای پسندیده، بلکه عبادتی بزرگ معرفی نموده است.در دین مبین اسلام، تاکیدات وافری بر شادی و نشاط شده است و شادی و نشاط ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند، به گونه‌ای که شادی را می‌توان یکی از عوامل نشاط دانست. وجود آیات متعدد در قرآن کریم، سخنان پیامبر(ص) و احادیث و روایات منقول از ائمه معصومان(ع) حاکی از اهمیت موضوع شادی در اسلام است. درباره اهمیت شور و نشاط و سرور و جایگاه آن در تعالیم دینی همین بس که مفهوم شادی ۲۵ بار با الفاظ مختلف درقرآنکریم آمده‌است:« وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَکَ وَأَبْکَیٰ» (نجم، ۴۳)؛ «و هم اوست که می خنداند و می گریاند». زیرا تمامی اسباب خنده و گریه در اختیار اوست و خداوند خالق همه آنهاست. در پی آن به خنده مؤمنان در قیامت اشاره می کند. به دنبال آن از شادی های بیجا و آثار شوم آن سخن می گوید و خوشی های روبنایی را با نگاهی یک سویه به نعمت های الهی بیان می کند: « وإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ» (روم، ۳۶)؛ « 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»حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید:"السُّرورُ یَبسُط النَّفسَ وَ یُثیر النِّشاطَ»؛ شادی باعث انبساط خاطر و سبب نشاط انسان می‌شود."اسلام دینی است که به روابط اجتماعی و چگونه حاضر شدن دراجتماع وخوشرو و خنده رو بودن درجامعه وزدودن غبار غم از چهره دوستان بوسیله شادابی وخندان بودن تأکید بسیاری کرده است. واز مؤمنان خواسته است تا از اخمو بودن و تلخی کردن وغمگین بودن دوری کنند چرا که هم در زندگی خود آنها وهم بر اطرافیان آنها اثر منفی می گذارد. شادی کردن ودوری ازغم منفی واحساس خوشبختی کردن از اصلی ترین برنامه های این فرهنگ غنی و دین کامل است. دقت در سخنان ائمه و پیامبرصلی الله علیهم اجمعین اهمیت فوق العاده شادی وتبسم وخوشرویی را نشان می دهد.اسلام بی حوصلگی و کسالت را نکوهش کرده و اگر امروز در زندگی ما افسردگی گسترش پیدا کرده است، یک عامل مهم آن دوری از ایمان به خداست. امام جعفر صادق علیه السلام نیز در این باره می‌فرماید: «یکی از لشکریان عقل، نشاط و ضد آن ـ یکی از لشکریان جهل ـ کسالت است».به طور کلی اسلام یک مکتب انسان ساز است و با هدف تربیت انسان در یک بستر کاملا معتدل و مناسب با موضوعات زندگی برخورد می کند .باید توجه نمود طرح مسئله غم و شادی در آموزه های دینی به دور از استراتژی کلی آن نسبت به انسان نیست.شادی و غم، مانند بسیاری موضوعات دیگر می تواند دارای دوگونه کارکرد مثبت و منفی باشد. اسلام کوشیده است تا رابطه انسان با این موضوعات را به گونه ای تنظیم نماید که سلامتی و نشاط مادی و معنوی انسان به درستی تامین گردد.از دیدگاه اسلام که یک دین فطری و همگام با ساختار وجودی انسان است، این دو هیجان، یک نیاز برای انسان تلقی می شود، منتهی رهنمود می دهد که این نیاز باید به گونه ای تامین شود که جنبه های افراطی آن آسیب رسان نباشد.معیار کلی اسلام برای ارزیابی، داوری و مرزبندی میان جنبه های مثبت و منفی موضوعاتی از این دست، مانند لذت، بازی، سرگرمی، کارکرد مثبت آنها در جهت زندگی سالم، ایمانی و هدفمند است.

نگاه

فرشاد

مهدی یاراحمدی خراسانی

زندگی نعمتی زیباست که از سوی خداوند مهربان به ما ارزانی شده وتا وقتی امید و شادی وجود دارد زندگی جاری است. شاد زیستن نوعی هنر است که هر بنده ای از نعمت آن برخوردار نیست. اگر این واقعیت را بپذیریم که " سخت گیرد این جهان بر مردمان سخت گیر " ضروری است با نگاهی همراه با تساهل به مشکلات زندگی، شادی را همیشه برای خود و دیگران به ارمغان بیاوریم. در اسلام نکات ارزشمندی درخصوص ایجاد شادی و نشاط آمده است. شادی می‌تواند برای خود فرد و گاهی نیز دیگران سازنده باشد. مفهوم شادی مجموعاً حدود ۲۵ بار با الفاظ مختلف در قرآن کریم آمده است. در دانش روانشناسی تعریف های پراکنده ای از هیجان "شادی" شده است و در آنها شادی به عنوان: ترکیبی از عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین، احساسِ مثبتی که ناشی از حسّ ارضا و پیروزی استوار است و ... معنا شده است. 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. انسان موجودی شادی خواه و لذت طلب است. هرگز داشتن مال و اموال، نشانه خوشبختی و بینوایی و فقر نشانه بدبختی نیست.اگر چنین بود ثروتمندان شادترین و فقراء بدبخت ترین افراد بودند در حالی که همیشه چنین نیست. بلکه شادی دارای معانی و مفاهیم گسترده تری است. بیشترین دلیل شادمانی در واقع نشأت گرفته از نگاه صحیح و دقیق به زندگی و واقعیت های آن است. اگر همه چیز را در این دنیا موقتی بدانیم مسلماً دستیابی به تمامی خواسته ها و تمایلات در زندگی مقدور نیست پس مناسب است انسان همواره خود را آماده ی پذیرش محدودیت ها و کمبود های زندگی نگه دارد.

تعریف شادی

همه انسان ها قدرت آن‌را دارند که نومیدی را به امید، شکست را به پیروزی واشک را به خنده مبدل سازند در صورتی که به زندگی و شگفتی های آن، به لذت ها ، نا امیدی ها،رنج ها و دردها به صورت واقع بینانه ای بنگرند. اگر بکوشیم کلماتی امید بخش از قبیل ؛ «بله»،«امکان دارد»،«همیشه»،«امیدوارم»و«می توانم»رادر فرهنگ لغات و ادبیات خود و اعضاء خانواده وارد کنیم آنگاه شاهد ظهور و بروز شادی ها خواهیم بود. روان انسان در مقابلِ عوامل بیرونی و درونی، واکنش های مختلفی از خود نشان می دهد که به آنها «هیجان» می گویند. یکی از جنبه های هیجان ـ که گاه مثبت اند و گاه منفی ـ شادی است که با واژه هایی چون سرور، نشاط و خوشحالی هم معناست.شادی، این بُعد برجسته هیجان، مربوط به حوزه دانش روان شناسی است؛ امّا متأسفانه، در این علم نیز چندان مورد توجه قرار نگرفته است. «هنری موری» می گوید: یکی از غریب ترین نشانه های مشخصِ عصرماَ ـ که کمتر قابل تفسیر است ـ غفلتِ روان شناسان از موضوع شادی است؛ یعنی همان حالت درونی ای که افلاطون و ارسطو و تقریباً تمامی متفکران برجسته گذشته، آن را بهترین متاعی دانسته اند که از راه فعّالیت، قابل حصول است.

انسان بااین دو واقعیت رو به روست: گاهی غم و زمانی شادی

اساساً خلقتِ هستی و انسان به گونه ای است که خود به خود، شادی هایی برای آدمی فراهم می آورد: بهار طرب انگیز، طلوع خورشید، صبح پرلطافت، آبشارهای زیبا، گل های رنگارنگ، ازدواج و پیوند دو انسان و بسیاری دیگر از پدیده های جهان، برای انسان، شادی آور و مسرّت خیز است. همچنان که غم و اندوه نیز جزء زندگی انسان و همزاد اوست: بیماری و مرگ، پیری، تنگدستی، بیداد و حوادث دیگری از این قبیل، خیمه ماتم را در دل آدمی بر پا می کنند. آری! انسان بااین دو واقعیت رو به روست: گاهی غم و زمانی شادی. آنان که به دنبال شادی همیشگی هستند، در واقع به دنبالِ عَنقای دست نیافتنی اند. رشد و کمال آدمی با جُست و جوی شادیِ مطلق، میسّر نیست. غم

نیز برای ما ضروری و جزء جداناشدنی فرایند تکامل است.

شاد بودن بدون شرط و پیش شرط

متأسفانه ما انسان ها برای شاد بودن شرط و پیش شرط تعیین می کنیم. راز واقعی شاد بودن این است که از تمام لحظه های زندگی لذت ببریم ، لحظات شادمانه را شکار کنیم . هنر این نیست که انسان در روزگار خوش و زمان موفقیت و لحظه های شیرین شاد باشد و احساس شادمانگی کند بلکه هنر این است که انسان در اوج درگیری ها ، سختی ها و مشکلات احساس شادی و شادمانی کند . آنانی که در جستجوی شادمانگی هستند هرگز آن را نخواهند یافت اگر انسان با تعیین شرط به جستجوی شادمانگی بپردازد اشتباه است .

چگونگی تحقق شادی

شادی جریانی طبیعی است. خداوند انسان را برای شاد بودن و لذت بردن از زندگی خلق نموده و تنها یک شرط برای بهره مندی کامل از شادی برای انسان قائل شد و آن رسیدن به دانایی است که در سایه دانایی می توانیم از شادابی و نشاط بهره مند شویم. برای تحقق شادی می بایست اصولی در زندگی محقق گردد. این اصول بدین شرح است:

الف) اصول زیستی شادی : شامل؛ تغذیه سالم، ورزش کردن، تنفس به طرز صحیح و خواب کافی.

ب) اصول روان شناختی شادی :شامل؛ تکیه روی امور مثبت، اعتدال در زندگی، زندگی در زمان حال، خلاقیت، رقابت در ابراز محبت، روحیه سپاسگزاری و قدردانی و دوست یابی برای خود.

ج) اصول اجتماعی شادی: شامل؛ روابط اجتماعی با نشاط، عضویت در انجمن های خیریه، داشتن اشتغال،مشورت در امور و حضور در مراسم شادی.

د- اصول معنوی شادی : شامل؛ وجود احساس در زندگی، خدا با شماست، برقراری ارتباط با معبود، دعا کردن، و انس گرفتن با یک ذکر.

سخن پایانی

در فرهنگ و شریعت وجود غم و شادی حقیقت است. اسلام ضمن توجه به شادی های واقعی ، به شناخت و انس با شادی های معنوی و عمیق همراه با احساس مداوم زیبایی سفارش کرده و دریچه نوینی از شادابی پایدار را به سوی انسان می گشاید . لذت و خوشی تنها با عوامل مادی بدست نمی آید عوامل معنوی نیز در ایجاد شادی موثرند . گاهی انجام کارهایی که بر اساس عادت باید لذت بخش باشند نه تنها لذتی به انسان نمی بخشد بلکه عذاب وجدان و تشویش روحی نیز می آورد . چرا که روح و وجدان آماده لذت بردن نیستند. ارضای تمایلات به هر صورت و در هر شرایط شادی آور نیست. گاه پرهیز از لذت ، لذت بخش تر از نیل به لذت است . راز شاد زیستن ، انجام دادن آنچه دوست داریم نیست . دوست داشتن آن چیزی است که انجام می دهیم.هنگام روبه‌رو شدن با وقایع ناگوار نیز با تسلط بر محیط تلاش نمائیم شادی از دست رفته را دوباره به محمل وجودمان دعوت نمائیم. فکرکردن غیراز غصه خوردن است، غصه خوردن هیچ دردی را دوا نمی کند و فایده ای ندارد.