



بهناز پورمحمد



# راز و رمز شادی

## پای حرف‌های دکتر محمود گلزاری

وقتی می‌خواهیم دوستی را به خاطر بیاوریم بیشتر چهره شاد و خندانش به ذهن ما می‌رسد. شاید فطرت ما ناخودآگاه همه انسان‌ها را شاد می‌خواهد. راستی رابطه شادی با موفقیت‌های مختلف در عرصه زندگی چیست؟ افکار شاد چه تأثیری در ایجاد دنیای شاد دارد؟ شادی پسندیده کدام است؟ به کدام شادی‌ها باید روی آورد و از کدام شادی‌ها باید دوری کرد؟ اصلاً می‌توان روزانه با صدها مانع و مشکل دست و پنجه نرم کرد و هم‌زمان لبخندی حاکی از رضایت بر لب داشت؟ اصلاً مگر داشتن چهره‌ای گرفته و دلی ناشاد به کسی ضرر می‌رساند؟

بر آن، انسان شاد از سلامت جسمی و روحی خوبی هم برخوردار خواهد بود.

### 😊 انواع شادی

خوب است برای بررسی علل شادی، شادی‌ها را به دو دسته شادی‌های زودگذر و شادی‌های پایدار تقسیم کنیم. فایده‌هایی که برای شادی بیان کردم آن زمانی به‌دست خواهد آمد که ما به یک شادی با دوام و ریشه‌دار رسیده باشیم که انگلیسی‌ها از آن به happiness تعبیر می‌کنند و در ادبیات ما، با عناوینی همچون سعادت و خوشبختی از آن یاد می‌شود.

### 😊 نشانه‌های فرد شاد

در حال حاضر، استانداردهایی در خصوص شادی مورد توافق همگانی قرار گرفته است. چهره گشاده، وجود لبخند بر لبان، لباس مناسب، جنب و جوش‌های ویژه و... ملاک شادابی شناخته می‌شود.

### 😊 پیامدهای شادی

بزرگ‌ترین نتیجه‌ای که یک فرد شاد به دست خواهد آورد، موفقیت او در امور مختلف زندگی است. پیامد دوم این شادی و نشاط، افزایش ارتباطات اجتماعی مناسب است. علاوه

## 😊 عوامل پدیدآورنده شادی

روان‌شناسی از زمان پیدایش خودش جنبش‌های چندی را پشت‌سر گذاشت. در ابتدا بحث اصلی روان‌شناسی تحلیل روان یا روان‌کاوی بود. بعداً نظریه رفتارگرایی آمد و پس از آن نیز شاهد ظهور نگرش انسان‌گرایی در روان‌شناسی بودیم. در این رویکرد روان‌شناختی، بحث انسان سالم به طور جدی مطرح می‌شود و در آن، به جای پرداختن به آسیب‌شناسی روانی و مطالعه انسان‌های بیمار، به انسان‌های سالم و جهات مثبت انسان سالم می‌پردازند. مسئله شادکامی و علل پدیدآورنده آن یکی از مسائل اساسی این رویکرد جدید روان‌شناختی است.

خانم الیزابت هارلک - روان‌شناس - معتقد است، شادکامی مثلثی است با سه عامل محبوبیت، مقبولیت و موفقیت؛ یعنی انسان شاد، انسانی است که روحش پر از دوستی دیگران باشد. مطمئن باشید که دیگران دوستش دارند و او نیز به دیگران علاقه‌مند است. از طرف دیگر، انسان برای شاد بودنش باید مقبولیت نیز داشته باشد و این مقبولیت چیزی غیر از محبوبیت است؛ برای مثال ممکن است شما کسی را دوست داشته باشید، اما مسئولیتی اجتماعی به او ندهید. مقبولیت بیشتر در ارتباط اجتماعی و در پذیرفتن مشارکت‌های اجتماعی مطرح می‌شود. بعد دیگر هم موفقیت در کار است. در مجموع این سه عنصر، شادکامی به همراه می‌آورند و در عین حال، خود این عوامل نیز بر یکدیگر اثر می‌گذارند.

## 😊 ارتباط میان شادی و ارضای نیازهای اساسی

لازم است در این بحث با زاویه خاص دیگری به مسئله شادی و نشاط

اگر  
تفریح و شادی ما  
گریز از خودی به بی خودی  
باشد، آن را نمی‌توان شادی  
پایدار و واقعی دانست، نشاط  
ناپایداری است که دقیقی چند  
دوام نخواهد داشت

انسانی نگاه کنیم. انسان نیازهای اساسی در زندگی دارد که هر گاه به این نیازها به موقع و به شیوه مناسب پاسخ داده شود، شادی و نشاط به همراه خواهند داشت. یک سری از این نیازها، نیازهای ابتدایی است که بین مرگ و زندگی قرار دارد و بین انسان و حیوان مشترک است. نیاز به بقا اولین نیازی است که انسان آن را درک می‌کند. تصور کنید انسانی در یک بیابان در جدال مرگ و زندگی قرار گرفته است. اولین مسئله او این است که زنده بماند. ارضای این نیاز در چنین شرایطی بیشترین شادمانی را برای او ایجاد خواهد کرد. امنیت نیز از دیگر نیازهای اساسی یک انسان سالم است. نیاز بعدی نیاز به محبت است. فرض کنید جوانی از لحاظ جسمی در وضعیت مناسبی قرار دارد، اما همین جوان احساس می‌کند که دیگران او را دوست ندارند. چنین شخصی نمی‌تواند به طور پایدار شاد باشد و از زندگی و ارتباطات خود با دیگران لذت ببرد. برخورداری از حمایت عاطفی دیگران یک نیاز درونی است که به سطح بالاتری از شادی در انسان منتهی می‌شود.

## 😊 مراتب شادی و ارتباط آن با سلسله‌نیازها

هم نیازهای انسان و هم شادی ناشی از ارضای آن مراتبی دارد. هر

مرحله از نیازهای واقعی انسان که پاسخ مناسب گرفت، به شادی همان مرحله منتهی می‌شود و هم‌زمان با آن نیازهای دیگر انسان بیدار می‌شوند و به دنبال پاسخ درخور می‌گردند. در سطوح بالاتر نیازهای انسانی، ما به جایی خواهیم رسید که غیر از دوست داشتن انسان‌ها و در نظر گرفتن غیر و خدمت به غیر چیز دیگری نمی‌خواهیم و پاسخ به این خواست و نیاز، شادی خاصی برای ما به ارمغان می‌آورد. این سطح شادی خیلی بالاتر از سطح شادی‌های اولیه انسان است. این‌که سعدی می‌گوید:

من از بینوایی نیم روی زرد  
غم بینوایان رخم زرد کرد  
این نوع شادی، شادی سطح بالاتری است که ما اگر به آن برسیم لذت واقعی را درک می‌کنیم.

## 😊 شادی عشق ورزیدن

برای رسیدن به شادی‌های بالاتر باید قابلیت‌های خاص در شخص به‌وجود آمده باشد؛ برای مثال کسی که هنوز با خودش مشکل دارد و مسائل ابتدایی زندگی برایش حل نشده است، هیچ‌گاه نمی‌تواند دیگران را دوست داشته باشد و غم بینوایان را بخورد. کسی که هنوز با قیافه خود، قد و قامت خود، جنسیت خود مسئله دارد نمی‌تواند نیازهای مراحل بالاتر را درک کند تا پس از ارضای آن‌ها به شادی خاص آن مرحله دست یابد. تنها پس از طی مراحل ابتدایی می‌توان به حدی رسید که به همه اجزای عالم هستی علاقه داشت و به آن عشق ورزید و صادقانه این شعر را زمزمه کرد که:

به جهان خرم از آنم که جهان خرم  
از اوست  
عاشقم بر همه عالم که همه عالم



پر خوری،  
کم خوابی، پر خوابی،  
خواب بعد از طلوع آفتاب  
نیز - آن چنان که در روایات  
آمده است - کسالت و  
خمودگی می آورد

گرفته‌اند، گریه کرده‌اند و در موارد حد، دست به خودکشی زده‌اند. دلیل آن هم به نظر من این است که چنین افرادی وقتی به خود آمده‌اند و آن غوغای زودگذر را تمام شده یافته‌اند، باز خودشان را با همه ضعف‌ها و واقعیت‌های تلخ زندگی که به نحوی قصد فرار از آن را داشته‌اند، روبه‌رو دیده‌اند.

از اوست

این نشاط و خرمی محصول جهان‌بینی وسیعی است که در پرتو آن می‌توان به همه مخلوقات خدا عشق ورزید. یک آدم ناراضی از جسم و جنسیت و روان خود که در ارتباطات اجتماعی‌اش با همه درگیری و ناسازگاری دارد، نمی‌تواند به جهان هستی عشق بورزد. روی این حساب، معتقدم نوجوان و جوان ما - اگر می‌خواهند شادی‌های عمیق و پایدار و متعالی داشته باشند - باید با یک برنامه‌ریزی دقیق به نیازهای اساسی روح و جسمشان پردازند و همه‌اش زندانی طبقه‌های پایین نیازهایشان نباشند. اگر طبقه اول نیاز، برای انسان طالب تعالی رفع شود، راهی برای ورود به طبقه دوم جلویش باز می‌شود.

چه بسیار انسان‌هایی که برای فرار از واقعیت‌های زندگی به این امور پناه می‌برند. مولانا تعبیر زیبایی در مورد علت کار این افراد دارد و می‌گوید:

تا دمی از هوشیاری وارهند

ننگ خمر و زمر بر خود می‌نهند

به هر حال، به نظر من، اگر تفریح و

شادی ما گریز از خودی به بی‌خودی باشد، آن را نمی‌توان شادی پایدار و واقعی دانست، نشاط ناپایداری است که دقایقی چند دوام نخواهد داشت. نشاطی است که فقط چهره شخص را می‌پوشاند. خنده‌ای است که از گریه غم‌انگیز تر است.

نکته دوم اینکه، این شادی‌های گذرا مثل داروهای نیروزا هستند. یک آدم ناتوان وقتی می‌بیند با تکیه بر توان خود در مسابقه به جایی نمی‌رسد، دوپینگ می‌کند. این مواد نیروزا آثار جسمی بدی در شخص ایجاد می‌کنند. سوم اینکه استفاده از مواد نیروزا پس از کشف شدن، آبروی آدم را هم می‌برند. استفاده از ابزارهای نادرست کسب شادی نیز دقیقاً مثل استفاده از داروهای نیروزا است که سرانجام به غم و افسردگی منتهی می‌شود.

### 😊 عوامل شادکامی و نشاط

۱. در وهله اول ایمان و جهان‌بینی درست نقش به‌سزایی در شاد بودن انسان‌ها خواهد داشت.

۲. یکی از مقولاتی که در پرتو ایمان و اعتقاد صحیح برای انسان حاصل می‌شود و در ایجاد شادی مؤثر است، زهد و قناعت است. تعابیر خیلی عمیقی در اسلام وجود دارد که در بحث شادی باید روی آن خوب کار بشود و نمونه‌ای از آن به‌کار بردن هم‌زمان واژه زهد با واژه شادی و شادمانی است. زهد یعنی اینکه انسان از دنیا استفاده کند ولی به آن وابسته نباشد و حرص آن را نراند. اینکه حافظ می‌گوید:

در این دنیا اگر سودی است با درویش خرسند است

خدایا منعم گردان به درویشی و خرسندی

نشان‌دهنده این است که نوع نگاه انسان به دنیا می‌تواند اسباب خرسندی را فراهم کند.

۳. عامل مهم دیگر داشتن نظم و برنامه در زندگی است.

۴. ارتباط با افرادی که درک محضرشان به زندگی انسان معنا می‌دهد. در روایات داریم که اگر کسی چهل روز با عالم عاملی برخورد نکند، قساوت قلب پیدا می‌کند. مرحوم شریعتی در یکی از صحبت‌های خود

### 😊 تفریح و شادی جوانان امروز با آواز و موسیقی

شادی‌ها دو دسته‌اند: شادی‌های گذرا و شادی‌های پایدار؛ به عبارت دیگر، شادی‌ها یک زمانی سازنده‌اند و یک زمانی مخرب. در بینش اسلامی و در روان‌شناسی، این بحث مطرح است که شادی وقتی سازنده و پایدار است که با اختیار و خودآگاهی و هدف عالی همراه باشد؛ اما اعتیاد به برخی چیزها مثل مواد مخدر یا موسیقی یا... حالتی را برای انسان پیش می‌آورد که انسان مسائل اطرافش را فراموش می‌کند.

### 😊 شادی‌های کاذب

من در طول دوران زندگی علمی و کاری خود جوان‌های بسیاری را دیده‌ام که پس از لحظه‌های غافل‌کننده شادی‌های نوع کاذب، زانوی غم بغل

می‌گوید که در سفری به شوشتر، با آیت‌الله شوشتری که از بزرگان فقها و عرفا بوده، ملاقات داشته است. دکتر شریعتی دربارهٔ ایشان این تعبیر را به کار برده‌اند که جهانی است بنشسته در گوشه‌ای.

۵. برقرار کردن ارتباط عاشقانه با خدا از طریق ادعیه به خصوص مناجات‌های عاشقانه و زیبایی که در صحیفهٔ سجادیه است. ما بخشی از خلوت خود را حتماً باید با این دعاها پر کنیم.

۶. ارتباط دائم و مستمر با عالمان دین که در روایت هم داریم خوشبخت کسی است که با بزرگان نشست و برخاست کند.

۷. داشتن ارتباطات اجتماعی سالم و دو طرفه با هم‌نوعان. باید توجه داشت ارتباطات یک طرفه عمدتاً به وابستگی می‌انجامد و خود عامل سلب شادی می‌شود.

۸. برای شادی، جسم باید سالم و دارای تغذیه مناسب و خوب باشد. ورزش بین جوان‌های ما خیلی فراموش شده است.

۹. ارتباط با طبیعت نیز شادی‌آور است. روان‌شناسی می‌گوید: «آن‌هایی که دلبسته یک چیز مرده‌اند، وجودشان هم مرده است.»

امام رضا(ع) می‌فرماید: «سه چیز روح انسان را جلا می‌بخشد: نگاه کردن به آب روان، به سبزه و به صورت زیبا- صورت زیبایی که انسان از آن لذت حلال ببرد.» ما باید قدر خودمان را بدانیم و یاد بگیریم، اگر خودمان را دوست داریم، نگاهمان را به منظره‌های بد نیندازیم. گوشمان را به شنیدن صدای ناهنجار عادت ندهیم. گوش و چشم و دهان انسان دریچه‌های ورودی جهان بیرون به جهان درونند.

۱۰. ارتباط داشتن با گنجینه غنی

ادبیات فارسی نیز برای آشنا شدن با راه‌های شادی و سعادت انسان بسیار اهمیت دارد.

۱۱. هنر اصیل نیز عامل خوبی برای کسب شادی و نشاط است. بسیاری از آهنگ‌هایی که جوان‌های ما گوش می‌دهند، از نظر زیباشناختی، خشن و آزاردهنده روح هستند.

۱۲. باید بدانید پرخوری، کم‌خوابی، پرخوابی، خواب بعد از طلوع آفتاب نیز- آن‌چنان که در روایات آمده است- کسالت و خمودگی می‌آورد.

۱۳. گفتن و شنیدن لطیفه‌های سالم نیز در شادی انسان مؤثر است. در روایات آمده است: یکی از معصومان از یاران خود پرسیدند: آیا با هم شوخی و مزاح می‌کنید؟ گفتند نه، حضرت به آن‌ها فرمود: کار خوبی نمی‌کنید. البته شوخی زیاد هم وقار را کم می‌کند.<sup>۱</sup>

### 😊 حزن و شادی

امام علی(ع) در خطبه متقین فرموده‌اند که: شادی مؤمن در چهره‌اش و حزن او در قلبش است. برای روشن شدن این مطلب و آشنایی با مفهوم حزن، ابتدا باید به تفاوت دو مقوله افسردگی و اندوهگینی اشاره کنیم.

آدم افسرده احساس گناه می‌کند، ناامید است، خودش را مقصر همه بدی‌ها می‌داند، اما فرد محزون این‌گونه نیست. البته دو نوع حزن داریم، یک حزن سازنده و دیگری حزن مخرب است. حزنی که به هوشیاری و تحرک منتهی شود، حزن ممدوح و سازنده است. در مقابل حزنی که تنها حسرت خوردن و گوشه‌نشینی در آن باشد، به هیچ‌وجه مطلوب نیست و به شادی هم نمی‌انجامد. به نظر من، حزنی که در حدیث از آن یاد شده، حزن سازنده است. بررسی گذشته و پیگیری آینده



**شادی‌های گذرا مثل داروهای نیروزا هستند. یک آدم ناتوان وقتی می‌بیند با تکیه بر توان خود در مسابقه به جایی نمی‌رسد، دوپینگ می‌کند. این مواد نیروزا آثار جسمی بدی در شخص ایجاد می‌کنند**

در چنین حزنی نهفته است. اما در مقابل، چنانچه در حدیث ذکر شده از لحاظ ظاهری به ما گفته‌اند، مهم‌ترین خصوصیات یک مؤمن حسن خلق و چهره گشاده و شاد است. در احادیث داریم که حسن خلق، روز قیامت پا به پای نماز بندگان سنجیده می‌شود. در ترازوی اعمال انسان نیز هیچ چیزی از حسن خلق سنگین‌تر نیست. حسن خلق دوستان آدم را زیاد می‌کند.<sup>۲</sup> از امام صادق(ع) پرسیدند: حسن خلق چیست؟ حضرت فرمود: «چهرهٔ گشاده، کلام زیبا، رفتار نرم و انعطاف‌پذیر». چهره گشاده پلی است برای ارتباطات سالم و سازنده با مردم.

منابع:

۱. قال امیرالمؤمنین علی(ع)، غررالحکم، ص ۲۲۲.  
۲. قال رسول الله(ص)، تنبیه الخواطر، ج ۲ ص ۱۸۰.