

نقش شادی و نشاط در بهداشت روان جوانان

ناهید محمدی^۱

چکیده

شادی یکی از مهمترین نیازها و دغدغه‌های بشر از ابتدای خلقت بوده است و نقش اساسی در زندگی انسان ایفا کرده است. انسان‌ها تلاش می‌کنند که زندگی خویش را همراه با امیدواری توأم با شادی طی کرده و خود را در مسیری قرار دهند که بهره فراوان از زندگی خویش و بودن در این جهان ببرند. از آنجا که جوانان نقش خلاق و تحول آفرینی در جامعه دارند و به عنوان آینده سازان جامعه قلمداد می‌شوند، بحث و بررسی موضوع آنها یکی از موضوعات مهم در بررسی‌های جامعه شناختی محسوب می‌شود. دوران جوانی با ویژگی‌های منحصر به فرد خود زمانی سودمند و رضایتبخش است که همراه با شادی و نشاط در مسیر الهی باشد. سوال اصلی ما این است که شادی چه نقشی در زندگی جوان خواهد داشت؟ با توجه به ویژگی‌های دوران جوانی با وجود دو دسته از عوامل درونی (درک توحید، توبه...) و عوامل بیرونی (شناخت هدف در زندگی، شناخت راه‌های موفقیت...) است که می‌توان به تاثیر نشاط در زندگی جوان دست یافت در این مقاله ابتدا به بررسی مفهوم شادی پرداخته، ویژگی افراد با نشاط، اقسام شادی و فواید شادی، عوامل شادمانی، تکنیک‌های تقویت شادی و اعتماد به نفس پرداخته‌ایم.

واژگان کلیدی: شادی - آیات - روایات - فواید شادی - اقسام شادی

^۱ طلبه سطح دو، مدرسه علمیه الزهرا سلام الله علیها - شهرستان بوشهر، ۱۴۰۲

مقدمه

اسلام از میان همه ی دین ها دین کامل و جامعی است که به تمام خواسته ها و نیازها و استعدادهای درونی انسان توجه خاص داشته است و برای همه جوانب نیازهای روحی و جسمی و زاویه های آشکار و نهان زندگی انسان الگوهایی را ارائه داده است. نشاط و شادمانی از لوازم و نیازهای روحی و فطری انسان هاست که در زندگی او نقش اساسی ایفا می کند. وجود آیه های بسیاری در قرآن، سخنان پیامبر صلی الله علیه و آله و احادیث و روایت های نقل شده از معصومین و کتاب های دینی نشان از مهم بودن این اصل در اسلام دارد.

مفهوم شادی ۲۵ بار با الفاظ گوناگون در قرآن کریم یاد شده و یکی از اصول اساسی کتب اسلامی به اذخال السرور اختصاص داده شده است. هنگامی که نشاط و گاهی غم و غصه به دامن انسان ها می گیرد، انسان از غم دوری می کند و به شادی روی می آورد. جوان پویا و با نشاط در دوران بلوغ بیشتر از دیگران به شادی فکر می کنند و در جامعه با نشاط حاضر می شوند. هر کس مخصوصا جوان حق دارد در جامعه شاد زندگی کند و از زندگی اش لذت مشروع ببرد.

اسلام دینی فطری است که صلاح دنیا و آخرت انسان ها را می خواهد، اسلام مخالف شادی نیست در کل حامی و پشتیبان شادی و نشاط می باشد و زمینه را برای شاد بودن و نشاط داشتن آماده می کند.

در اسلام و آموزه های دینی به جایگاه شادی و نشاط در زندگی توجه ویژه ای شده است. به همین دلیل در این مقاله طبق احادیث و روایات متعدد و دیدگاه اسلام به موضوع نقش شادی و نشاط در بهداشت روان جوانان پرداخته شده است.

معنای شادی

در لغت شاد به معنای خشنود بودن، خوشحال بودن، خوش وقت بودن، بی‌غم بودن، خوش و خرم زیستن، زندگی کردن و شاد بودن به معنای شادمانی، خوشحالی و خوشدلی آورده شده است.^۱

در علم روانشناسی تعریف‌های گوناگونی از نشاط ارائه شده است، اما می‌شود گفت: یکی از زمینه‌های هیجان، شادی و نشاط داشتن است که با واژه‌هایی چون: نشاط داشتن، خوشحالی و مسرور بودن هم معنا می‌باشد؛ تعریف‌های متعددی از شادی آورده شده: «شادی احساس مثبتی می‌باشد که از حس رضا و پیروزی به دست می‌آید. که عبارتست از گروهی از لذت‌ها که درد و غم در آن راه ندارد.»^۲

در شادی و نشاط حالتی برقرار است که آن حالت به آمادگی و سرزندگی در پیشرفت هر چه بیشتر یاد می‌کند. استاد مطهری یادآور شده است که: «سرور و شادی، حالت خوشی و لذتی است که انسان با علم و آگاهی به یکی از هدف‌ها و آرزوهایش دست یافته، و ناراحتی و غم، حالتی دردناکی است که انسان یکی از آرزوها و هدفهایش انجام نشده است.»^۳

نیاز به شادی

شادی و نشاط برای انسان، امری حیاتی و ضروری می‌باشد. زندگی در کنار شادی و نشاط داشتن، معنای قشنگی پیدا می‌کند و قلب‌ها به هم نزدیک می‌شوند، و ترس از دست دادن و نگرانی خنثی می‌شود. شادی، بر روح و روان و جسم انسان اثر می‌گذارد، به طوری که گفته‌اند: حتی قادر است از رشد بیماری سرطان جلوگیری کند.^۴

^۱ عمید، فرهنگ فارسی عمید، واژه شاد و شادی

^۲ طریقه‌دار، ابوالفضل، شرع و شادی، ص ۲۴

^۳ مقالات فلسفی، ج ۲، ص ۶۶

^۴ نشریه پیوند، ش ۲۹۷، ص ۳۳

به گفته ارسطو؛ «شاد بودن، بهترین است و آنقدر مهم می‌باشد که همه در پی کسب آن می‌باشند.»^۱ در حالی که آمار مبتلایان به افسردگی و بیماری‌های روانی رو به افزایش است و جوانان زیادی از جمله دانشجویان با بیماری افسردگی می‌جنگند، که باعث شده بسیاری از مسئولین به این موضوع توجه ویژه‌ای داشته باشند.

ویژگی‌های افراد شاد

سوالی که در مبحث نشاط و شاد بودن جوانان پیش می‌آید که ویژگی‌های افراد با نشاط چیست؟ آیا لبخند زدن فقط برای شاد بودن کافی است یا شادی و نشاط نشانه‌های دیگر نیز دارد؟ نظریه‌های مختلفی از شاد بودن و شاد زندگی کردن به میان آمده است.

به گفته ارسطو؛ مردم عادی زندگی کردن و لذت بردن را جزء شاد بودن می‌دانند. افراد موفق عملکرد خوب را شادی به حساب می‌آورند و دانشمندان، زندگی متفکرانه و جستجوگرانه را شادی می‌دانند. «جان لاک» اعتقاد دارد که شادی به تعداد لذات زندگی بستگی دارد.

«برتراند راسل» می‌گوید: «رغبت، از کامل‌ترین نشانه‌های انسان شاد است بعضی از مردم هم، خندیدن و جر و بحث نداشتن در زندگی را شادی می‌دانند.»^۲

شادی و دینداری

برخی افراد گمان می‌کنند که نمی‌شود هم دیندار بود و هم شاد، به همین دلیل به ناچار یکی از این دو (دیندار یا شاد) را انتخاب می‌کنند.

از آیه «فلیضحکوا قليلا و لیبکوا کثیرا جزا بما کانوا یکسبون»^۳ برداشت اشتباه شده که باید کمتر خنده کنند و زیاد گریه کنند؛ این جزای کارهایی است که انجام می‌دهند باعث شده که برخی فکر کنند اسلام با خنده کردن و شادبودن مخالف و طرفدار گریه کردن و غم و ناراحتی است؛ در حالی که

^۱ آیزنک مایکل، روانشناسی شادی، ترجمه خشایار بیگی، ص ۱۲

^۲ امیرحسینی، خسرو، مهارت‌های شاد زیستن، ص ۶۲ و ۶۳

^۳ توبه: ۸۲

آیه در مورد شادی خاصی بود که منافقان به منظور کم شدن اراده مسلمانان از خود نشان دادند. افرادی که از شرکت در جنگ تبوک سرپیچی کردند با بهانه های واهی در خانه های خود ماندند دیگران را هم منصرف می نمودند و می گفتند: در این گرمای طاقت فرسا به سوی میدان نبرد حرکت نکنید آنان از این کار خود خوشحال بودند و قهقهه سر می دادند. قرآن کریم به این منافقان اخطار می کند که باید کم بخندند و بسیار بگریند؛ گریه برای آینده تاریکی که درانتظارشان است. در نتیجه این آیه در صدد نفی شادی به طور مطلق نیست.

شاد بودن در سیره معصومین

شاد بودن یکی از نیازهای مهم انسانهاست که مورد استقبال پیشوایان دینی قرار گرفته است، طوری که امام علی علیه السلام این حالت عاطفی را به «فرصت» معنا کرد: «اوقات السرور خلسه»^۱ در زمان های شادمانی، فرصت می باشد؛ یعنی فرصت ذخیره توانایی و نشاط هر چه بیشتر. حضرت علی علیه السلام داشتن چهره خندان و شاد را از خصوصیات و ویژگی های مومنان می داند و می فرماید: «المومن بشره فی وجه و حزنه فی قلبه»^۲ شادی مومن در چهره اش مشخص و اندوه و غمش در دلش پنهان است. «پیشوایان دین جایگاه خاصی برای شادی و نشاط در تقسیم بندی کارهای روزانه اختصاص داده اند.

انواع شادی

این مهم است که بدانیم که اسلام هر گونه شادی را نمی پسندد و مورد تاییدش نمی باشد، بلکه برای آن حد و حدودی در نظر دارد. از این رو با نگرش دینی شادی دو نوع داریم: پسندیده و ناپسند

^۱ خوانساری، غررالحکم، ج ۱، ص ۲۷۲

^۲ نهج البلاغه، قصار ۳۳۳

در این رابطه می‌فرمایند: «عمری را که گذشته رفته است و زمانی را که باقی مانده را و آن را سپری می‌کنی برای عمل غنیمت بدار.»^۱

۷- تبسم و خنده

لبخند و تبسم یکی از لوازم شادی و سرور است. یکی از عادت‌های بد ما کم خندیدن و با صدای بلند نخندیدن است. امروزه ثابت شده از هر ده دقیقه خنده ی مصنوعی حدود سه دقیقه اش واقعی می‌شود. تا می‌توانید با صدای بلند بخندید. هرگز به خاطر با کلاس بودن و باورهای غلط اجتماعی جلوی خنده ی خود را نگیرید. خنده ی بلند راهی است کوتاه برای رسیدن به آرامش و شادی.

۸- شوخی

یکی از راه‌های فراموش کردن خاطرات تلخ و غم‌انگیز شوخی و مزاح است و نشاط و شادی جای آن را می‌گیرد. در بیشتر مواقع می‌توان مشکلات و اتفاقات تلخ را با شوخی کردن از بین برد یا قابل تحمل کرد. از این رو اسلام برای اینکه افراد دارای روحیه شادی باشند مزاح و شوخی را تجویز کرده‌اند. البته شوخی که در چهار چوب بر این اساس اسلام شوخی ملاک و اداب اسلامی باشد و باعث ناراحتی دیگری و یا گناه نشود. حضرت محمد صلی الله علیه و آله شوخ طبعی و زنده دل بودن را یکی از صفات مومن می‌دانند.^۲ نکته مهم این است که از دیدگاه اسلام شوخی باید منطقی و معقول باشد و از حد اعتدال خارج نشود.

۹- خودآرایی

ظاهر آراسته باعث جذابیت می‌شود و بدون اینکه که خودت بخواهی نگاه دیگران به سوی انسان جلب می‌شود و زمینه را برای برقراری ارتباط دوستانه به وجود می‌آورد.

^۱ محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۸، ص ۴۰۳۶

^۲ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۵۳

۱۰- لباس‌های روشن به تن کردن

از دیدگاه روانشناسان رنگ‌ها نشانه خلق و خوی و احساسات و حالات درونی انسان هاست.^۱ امام باقر علیه السلام در این رابطه می‌فرمایند: «لباس سفید بهتر از تمام رنگ هاست و هیچ لباسی از لباس سفید بهتر نیست.»^۲

۱۱- تحرک جسمی

داشتن تحرک جسمی و فکری برای به تعادل رسیدن انسان بسیار مفید و موثر می‌باشد. بعد از انجام دادن ورزش طراوت و شادابی مهمان انسان می‌شود و این را تجربه ثابت کرده است و همچنین در زندگی تحصیلی و شغلی نیز اثر مثبت می‌گذارد.^۳

۱۲- مسافرت

تغییر مکان و گشت و گذار علی‌الخصوص مسافرت زندگی را از حالت خشک و یکنواختی بیرون می‌آورد و باعث سرزندگی و شادابی و نیروی مضاعف برای کار کردن می‌شود.

۱۳- رویکرد به شعر و ادبیات

شعر و شادی رابطه مستقیم با هم دارند و هر دو عاملی درونی دارند که باعث بوجود آمدنشان می‌شود. فرد آنچه در درونش تراوش پیدا کرده، نشان می‌دهد، پس بین شعر و شادی رابطه مستقیم است. شعر نشان دهنده احساسات شاعر می‌باشد.

۱۴- خوش سخنی

خوش سخن بودن باعث شادی و نشاط می‌شود. برای این که شاد زندگی کنیم باید از سخن گزنده و نیشدار جلوگیری کنیم، با ادب سخن بگوییم؛ با گرمی و صمیمت سخن بگوییم.

^۱ امیرحسینی خسرو، مهارت‌های شاد زیستن، ص ۱۷۹

^۲ مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۳۳۰

^۳ بوستان اندیشه جوان، ص ۸۳

تکنیک‌های کسب شادی

- ۱- خود را تشویق کنید: توقع از دیگران برای تشویق و تعریف از خود نداشته باشیم و انسان خودش باید چند وقت یک بار خودش را تشویق کند و به خود هدیه بدهد این کار باعث بوجود آمدن شور و شمع و شادمانی می شود و وجودت لبریز از احساس نشاط شود.
- ۲- بر نقاط مثبت و قوت خود اصرار و پافشاری کنید: آگاهی از توانایی‌های خود، خود را کوچک ندانستن یعنی بر حسب منفی به خود نزدن و برجسته کردن امتیازات، احساس رضایتمندی به شما خواهد داد. در نتیجه با هر گونه افکار منفی برخورد کنید.
- ۳- محدودیت‌ها، کم و کاستی های خود را قبول کنید و با آنها کنار بیایید، از مشکلات نترسید و به شکست‌ها فکر نکنید، بلکه به موفقیت‌ها بیندیشید و بدانید این تنها شما نیستید که دچار چنین مشکلی می باشد و این باعث احساس مسئولیت در شما می شود و این صفت شادی را برا زندگی به ارمغان می آورد.

نتیجه گیری

از دیدگاه اسلام، شادی صفتی متعادل اما واقع گرا است که همراه با بایدها و نبایدها می باشد که داشتن شادی مخصوصا برای جوانها زندگی پر از سعادت به همراه دارد. دین به انسان ها این پیام را می رساند که راه چیره شدن بر عم و غصه ایمان به خداوند است که باعث آرامش درونی و نشاط و سرزندگی است. قرآن مجید شادی را تایید کرده چون نیاز فطری انسان است و به این نشاط جهت می دهد و آگاهی های کافی برای استفاده از آن را داده است. شادی جز ضروریات زندگی می باشد چون زندگی را از حالت کسالت و یکنواختی بیرون می آورد و فشار کار و زندگی را تعدیل می بخشد. در سخنان پیشوایان دین آنچه که از سختی ها و مشکلات می کاهد استفاده از لذتها و سخنان نقض و شادی آفرین است.

در روایات ائمه شیوه اوقات و ساعات شبانه روز به بخش های گوناگون تقسیم شده و به آن اهتمام داشته اند که یکی از بخش های مختص به نشاط و شادی است. در قرآن و روایات به بعضی از عوامل نشاط آور و شادی آفرین مانند سفر، ورزش... با دید مثبت نگاه کرده است با راهنمایی منابع دینی می توان شادی و نشاط واقعی را از شادی های کاذب و زودگذر تشخیص داد.

بر مدیران و مسئولین جامعه اسلامی لازم است که فضای جامعه را به گونه ای طراحی کنند تا امکان پرداختن به شادی و نشاط جوانان فراهم شود، که از ضروریات زندگی آنهاست.

منابع و مأخذ

- ۱- قرآن کریم؛ مترجم مهدی محبی الدین الهی قمشه‌ای
- ۲- نهج البلاغه؛ مترجم محمد دشتی
- ۳- امیر حسینی، خسرو، مهارت‌های شاد زیستن، بی جا: انتشارات عارف کامل، ۱۳۸۳
- ۴- حرعاملی، محمدبن حسن، وسائل الشیعه، بی جا: موسسه آل البيت لاحیا التراث، ۱۳۶۷ ش
- ۵- خوانساری، جمال الدین محمد، شرح غررالحکم و درر الکلم، ج ۶، تهران: المکتبه المرتضویه لاحیا آثار الجعفریه، ۱۳۷۳
- ۶- دی آنجلیس، باربارا، لحظه های ناب زندگی، مترجم شهرزاد لالچی، بی جا: انتشارات اوحدی، ۱۳۹۹
- ۷- رسولی محلاتی، هاشم، غررالحکم و درر الکلم آمدی، جلد دوم، بی جا: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸ شمسی
- ۸- عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۹۰ ه ش
- ۹- کلینی، محمد بن یعقوب، الأصول من الکافی، تهران: مکتبه الصدوق، ۱۳۸۱ ق
- ۱۰- _____، اصول کافی، سید جواد مصطفوی، جلد ۲، چاپ اول، قم: کتابفروشی علمیه الاسلامیه، ۱۳۸۶
- ۱۱- متقی، حسام الدین، کنز العمال، بیروت: دار الاحیاء التراث العربی، ۱۴۳۱ ه ق
- ۱۲- مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۹۰ ش
- ۱۳- محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمه، بی جا: دارالحديث، ۱۳۸۴
- ۱۴- مطهری، مرتضی، امدادهای غیبی در زندگی بشر، بی جا: انتشارات صدرا، بی تا
- ۱۵- سایت مجله حدیث زندگی
- ۱۶- نشریه پیوند