

عوامل ایجاد نشاط در خانواده‌های مذهبی و غیر مذهبی

طیبه بانوزاده یزدی^۱

چکیده

نشاط از ضروریات زندگی انسان است و انسان به طرق مختلف به دنبال ایجاد نشاط در زندگی است اما نشاط در خانواده دارای جایگاهی ویژه است و با توجه به این که خانواده معتقد به دستورات دین باشد یا خیر منابع نشاط در این دو خانواده تفاوت اساسی دارد، اما نشاط در خانواده‌های مذهبی مبتنی بر آموزه‌هایی چون تعاون و همکاری، معنویت و در خانواده‌های غیرمذهبی عمدتاً متکی بر لذت‌های زودگذری که اگر چه در کوتاه مدت نشاط‌آور اما در بلندمدت بستری برای آسیب‌های جدی در فرد و خانواده است. هدف از این تحقیق عوامل ایجاد نشاط در خانواده‌های مذهبی و غیرمذهبی با توجه به آموزه‌های اسلامی و یافته‌های علمی است، این تحقیق از نوع تحقیقات بنیادی و با روش کتابخانه‌ای انجام شده و محقق به روش توصیفی - تحلیلی به تبیین مسأله پرداخته‌است و نتیجه نهایی حاکی از آن است که دین اسلام با ارائه یک الگوی جامع، منابع نشاط و مغل آن را معرفی کرده که در مقابل الگوی شکننده خانواده غیرمذهبی قرار گرفته‌است. خانواده مذهبی قادر است علاوه بر حفظ کیان خود از نشاطی حقیقی که باعث ارتقای او در سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی است، بهره‌مند شود.

کلیدواژه‌ها: آیات، روایات، خانواده غیرمذهبی، خانواده مذهبی، نشاط.

مقدمه

بدون تردید نشاط از نیازهای فطری بشر در تمام دوران حیاتش می‌باشد، به خصوص نشاط در خانواده که عاملی موثر برای پویایی و جلوگیری از افسردگی در خانواده می‌باشد و با توجه به جهان‌بینی خانواده‌ها می‌توان نشاط را در یک دسته‌بندی به نشاط در خانواده‌های مذهبی (پایبند به ارزش‌های دینی) و نشاط در خانواده‌های غیرمذهبی (عدم پایبندی به ارزش‌های دینی) تقسیم کرد، که عوامل نشاط با توجه به آموزه‌های دینی شامل صبر، گذشت، تعاون و همکاری و... و در مقابل در خانواده‌های غیرمذهبی نشاط شامل روی آوردن به تفریحات و روابط ناسالم است. این مسأله در علوم تربیتی، اخلاقی، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی مورد

^۱. طلبه سطح دو حوزه علمیه شهید مطهری «ره»، tbanozade@gmail. com

بررسی قرار گرفته است. اما با توجه به نگرش‌های فردگرایانه و کمرنگ شدن نقش مذهب در زندگی بشر امروز آسیب‌های ناشی از این نگرش در بعد فردی و خانوادگی و اجتماعی مشهود به نظر می‌رسد از همین رو این تحقیق درصدد است به بررسی عوامل ایجاد نشاط در خانواده‌های مذهبی و غیرمذهبی بپردازد.

اهمیت این موضوع از آنجا نشأت می‌گیرد که امروزه درصد قابل توجهی از خانواده‌ها به دلیل تبلیغات سوء رسانه‌ای که مذهب را نشانه عقب‌ماندگی می‌دانند و پیروی کورکورانه و بدون مطالعه از روش‌های ارائه شده در رسانه به قول خود به سمت مدرنیته شدن و نشاط به سبک تبلیغات رسانه‌ای روانه شده‌اند و اگر به این مساله پرداخته نشود و مصادیق نشاط در این دو خانواده به صورت انتقادی مورد بررسی قرار نگیرد بسیاری از خانواده‌ها بر اثر ناآگاهی به آسیب‌های ناشی از نشاط‌های زودگذر مبتلا شده و سرمایه‌های گران‌قدر عمر و جوانی خود را از دست می‌دهند.

با بررسی‌های انجام شده آثاری شبیه عنوان مذکور یافت شد، از جمله:

۱. کتاب شادی و نشاط در اسلام نوشته فردین احمدی در سال ۱۳۹۷ به چاپ رسیده است که به صورت مفصل به موارد ایجاد نشاط سالم و ناسالم پرداخته است ولی این تحقیق در نظر دارد در غالب یک مقاله به مقایسه انتقادی مفهوم نشاط در خانواده‌های مذهبی و غیرمذهبی بپردازد.

۲. کتاب مدیریت شادی و غم در پرتو آموزه‌های قرآن و حدیث نوشته سیده فاطمه ثنائی‌ابراهیمی در سال ۱۳۹۶ به چاپ رسیده است که به صورت مفصل به بیان عوامل شادی و مخل شادی پرداخته است ولی این تحقیق در نظر دارد در قالب یک مقاله به مقایسه انتقادی مفهوم نشاط در خانواده‌های مذهبی و غیرمذهبی با توجه به آیات و روایات بپردازد.

۳. مقاله شادی و نشاط در خانواده از نگاه اسلام نوشته ابوالفضل طریقه‌دار در سال ۱۳۹۳ به چاپ رسیده است که صرفاً به بیان عوامل نشاط از دیدگاه اسلام پرداخته است ولی این تحقیق در نظر دارد به مطالعه انتقادی مفهوم نشاط در خانواده‌های مذهبی و غیرمذهبی بپردازد.

۴. مقاله عوامل موثر در شادی خانواده‌های مذهبی نوشته علیرضا انصاری در سال ۱۳۹۷ به چاپ رسیده است که تنها به بیان عوامل موثر شادی در خانواده‌های مذهبی پرداخته است در حالی که این تحقیق در نظر دارد به مقایسه انتقادی مفهوم نشاط در خانواده‌های مذهبی و غیرمذهبی بپردازد.

۵. پایان‌نامه مهارت‌های دستیابی به نشاط در خانواده‌های مذهبی از منظر آموزه‌های قرآنی و روایی نوشته ابوالفضل عبدالهی به راهنمایی سید محمدحسین موسوی در دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، دانشکده علوم قرآنی زاهدان در سال ۱۳۹۵ به چاپ رسیده‌است که به بررسی مفهوم نشاط و مهارت‌های دستیابی به نشاط پرداخته‌است. در حالی که این تحقیق در نظر دارد به مطالعه انتقادی مفهوم نشاط در خانواده‌های مذهبی و غیرمذهبی بپردازد. هدف اصلی از این تحقیق عوامل ایجاد مشاط در خانواده‌های مذهبی و غیرمذهبی می‌باشد. مباحث این مقاله حول منابع نشاط از نظر اسلام چه مواردی است؟ منابع نشاط در خانواده‌های مذهبی چه مواردی است و چه آثاری دارد؟ منابع نشاط در خانواده‌های غیرمذهبی چه مواردی است و چه آثاری دارد؟ نقش هورمون دوپامین در لذت چیست؟ جمع‌آوری شده‌است.

۱. مفهوم شناسی

نشاط از ریشه «ن ش ط» (نون-شین-طا)، شادمانی، خوشحالی، سرور، فرح، تازگی، طراوت، شادابی (به ویژه در مورد گیاهان یا طبیعت) می‌باشد.^۱

البته ابن‌منظور، نشاط را به «ضدّ الکسل» نیز تعریف کرده است.^۲

خانواده در اصطلاح متشکل از افرادی است که از طریق پیوند زناشوئی، هم‌خونی یا پذیرش، با یکدیگر به عنوان، شوهر، زن، مادر، پدر، برادر، خواهر و فرزند در ارتباط متقابل‌اند و فرهنگ مشترکی پدید آورده و در واحد خاصی زندگی می‌کنند^۳ و براساس این‌که خانواده مقید به دستورات دینی باشند یا خیر به خانواده مذهبی و غیرمذهبی تقسیم می‌شوند.

۲. عوامل نشاط از منظر احادیث:

تحلیل انواع مختلف روایات نشان می‌دهد که چون انسان، موجودی دو بُعدی است، لذا نشاط او نیز دارای دو بُعد است. از این رو، بُعد نشاط، به دو قسم لذت مادی و معنوی تقسیم می‌شود.^۴

در آموزه‌های اسلامی، مؤمن نه تنها مجاز است که از لذایذ حلال بهره‌مند شود، بلکه تأمین این لذت‌های مشروع وظیفه‌ای دینی محسوب می‌شود. قرآن کریم در آیاتی اهل ایمان را از حرام کردن لذت‌های حلال بر خود باز می‌دارد^۵ و این رویکرد را نقد می‌کند.^۶

۱.۲. امور مادی

^۱. دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ص ۳۵۵.

^۲. ابن‌منظور، لسان‌العرب، ص ۴۱۳.

^۳. اسماعیلی؛ صلواتیان؛ تقوی‌پور، خانواده اسلامی؛ ویژگی‌های خانواده در کتاب شریف مفاتیح‌الحیات، ص ۱۰۴.

^۴. پسندیده، الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، ص ۶۱۰.

^۵. مائده: ۸۷.

^۶. اعراف: ۳۲ - ۳۳.

^۷. پسندیده، الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، ص ۱۲۴ - ۱۲۵.

۱.۱.۲. روابط اجتماعی: دیدار و گفتگو با دوستان. امام باقر(ع) می‌فرماید: «مُلَاقَاةُ الْإِخْوَانِ نُشْرَةٌ وَ تَلْقِیْحٌ لِلْعَقْلِ وَ إِنْ كَانَ نَزْراً قَلِیلاً»؛ «دیدار دوستان، مایه نشاط و پرورش‌دهنده خرد است، اگرچه اندک باشد».

۲.۱.۲. بهداشت فردی: مسواک‌زدن، گرفتن شارب، زدودن موهای زائد، شستن سر با خطمی.

۳.۱.۲. ورزش و فعالیت بدنی: پیاده‌روی و سوارکاری.

۴.۱.۲. لذات عینی: خوردن و آشامیدن، غسل، هلیم، ریشه گیاه اسپند.

۵.۱.۲. لذت‌های دیداری: نگاه کردن به رنگ سبز، زرد، نگرستن به زن زیبارو در چهارچوب شرعی.

۶.۱.۲. موارد دیگر: لذت جنسی در چهارچوب شرعی، لذت بویایی، تماس با آب.

۲.۲: امور معنوی

۱.۲.۲. دعا و استعانت و درخواست نشاط از خداوند توسط معصومین

۲.۲.۲. عفو الهی: پیامبر (ص) می‌فرماید: «اگر گناهانم ناامیدم کنند، عفو تو مرا بانشاط می‌کند.»^۱

۳.۲.۲. یاد خدا، نماز، وضو: پیامبر (ص) می‌فرماید: «در هنگام خواب شیطان سه گره در سر انسان ایجاد می‌کند که با برخاستن، وضو و نماز باز می‌شود و صبح را با نشاط آغاز می‌کند.»^۲

۳. نشاط در خانواده‌های مذهبی

۱.۳. تعاون و همکاری

روح تعاون در هر جامعه به افراد آن نشاط می‌بخشد و آنان را سر حال نگه می‌دارد. وقتی پدر و مادر و فرزندان کارهای خانه را به کمک یکدیگر انجام می‌دهند، انرژی مضاعفی می‌گیرند و از

^۱. طوسی، مصباح‌المجتهد، ص ۳۲۰.

^۲. بخاری، صحیح بخاری، ج ۱، ص ۳۸۳، ح ۱۰۹۱.

^۳. خطیب، شادی و شادکامی از دیدگاه اسلام، ص ۸۱ - ۹۷.

بسته‌ای باشد».^۱ در حالی که فرد غیر مذهبی گمان می‌کند که با موجودی باوفا و مطیع زندگی می‌کند که تنهایی او را پر کرده از این‌رو احساس نشاط می‌کند.

همنشینی و همراهی با سگ سبب مبتلا شدن افراد به بیماری‌هایی می‌شود، یکی از اولین بیماری‌هایی که به واسطه همراهی سگ برای افراد ایجاد می‌شود، بیماری پوستی است. در این رابطه باید گفت: جرب و کچلی و سایر امراض پوستی و نیز انواع شپش و پشه در سگ فراوان است.^۲

هاری از بیماری‌هایی است که بر خلاف تصور همه که راه انتقال آن را از طریق گازگرفتن سگ می‌دانند از راه تماس بدن (تماس بزاق با زخم و یا مخاط بدن فرد) می‌باشد، حتی لیسیدن پوست فردی که دچار زخم شده می‌تواند هاری را منتقل کند. این بیماری در صورت بروز، صد در صد کشنده است زیرا عامل بیماری موجب عفونت مغز شده و فرد را به سرعت از پا درمی‌آورد.^۳

بعضی‌ها گمان می‌کنند؛ سگی که مبتلا به هاری باشد بسیار وحشی است و سگ آرام و تمیز خانه‌شان مبتلا به هاری نمی‌باشد اما این طور نیست.^۴ سگ همچنین وسیله انتقال بیماری سل و کرم کدوی سگی می‌باشد.^۵ بنابراین این رابطه نه تنها نشاط‌آور نیست بلکه مخل نشاط است.

۱۳.۴. مواد مخدر عامل نارسایی ریوی

استفاده از مواد مرگ‌بار مخدر که عامل بیماری‌های فراوان جسمی و روحی می‌باشد و طبق آیات و روایات و نظر عقلای عالم منفور می‌باشد، بر هر مسلمانی واجب است که از استعمال این مواد اجتناب کند. رسول خدا (ص) در این باره اشاره می‌کنند: «زمانی فرا می‌رسد که امت من چیزی به نام بنگ استعمال می‌کنند، من از این افراد بیزارم و آنان نیز از من دورند».^۶

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۵، ص ۵۳.

۲. اسلام پزشک بی دارو، ج ۱، ص ۶۱.

۳. هفته‌نامه سلامت، ش ۶۷، ص ۶.

۴. هفته‌نامه سلامت، ش ۷۰.

۵. اسلام پزشک بی دارو، ج ۱.

۶. نوری، مستدرک الوسائل.

آسیب‌های جسمی مواد مخدر شامل اختلالات گوارشی در معده و روده‌ها که شامل تهوع، کاهش اشتها، اسهال و استفراغ، ازدیاد قند خون، سرطان مری، زخم معده و اثنی‌عشر، کاهش ترشحات لوزالمعده و سیستم صفراوی و لاغری مفرط، بروز نارسایی ریوی، اختلال تنفسی، تضعیف و توقف تنفس، بروز سرطان ریه، آسم و انسداد راه‌های تنفسی، انقباض و انقباض غیرطبیعی مردمک و تاری دید، اختلالات عروقی شبکه چشم و کوری زودرس چشم^۱ و اختلالات کبدی و کلیوی، ایدز، هیپاتیت، کزاز، سکته قلبی و اختلال خواب^۲، اختلالات میل جنسی در مرد و زن، انزال خود به خود^۳، از این‌رو با توجه به مضرات آن نشاط را در زندگی از بین می‌برد.

۵. نقش هورمون دوپامین در لذت

مغز ما یک سیستم پاداش دارد. وقتی کاری می‌کنیم که برای بقا مفید است مغز ماده‌ای شیمیایی به نام دوپامین آزاد می‌کند. لذت‌های زودگذر این سیستم را فریب می‌دهند. آنها به سرعت و شدت زیادی دوپامین آزاد می‌کنند. مغز عاشق این حالت می‌شود و دوباره ما را به سمت آن رفتار می‌کشاند و با تکرار، مغز حساسیت خود را از دست می‌دهد و برای لذت مشابه به مقدار بیشتری از آن محرک نیاز دارد و باعث ایجاد اعتیاد و عادت‌های ناسالم می‌شود، بنابراین هر یک از موارد مطرح شده اگرچه در ابتدا نشاط ایجاد می‌کنند،^۴ اما به مرور خود عامل مخل نشاط هستند.

۱. سوغات مرگ، ص ۷۳.

۲. هجوم خاموش، ص ۱۱۷.

۳. سوغات مرگ، ص ۷۳.

۴. طغیانی، گناه و تاثیر آن بر جسم و جان، ص ۱۷ - ۳۷.

۵. هینز؛ میهلوف؛ مغز و رفتار، ص ۵۶۳ - ۵۶۵.

نتیجه:

این تحقیق با عنوان مقایسه انتقادی مفهوم نشاط در خانواده‌های مذهبی و غیرمذهبی بر پایه آیات و روایات انجام شده‌است. اهمیت این موضوع از آنجا نشأت می‌گیرد که امروزه انسان‌ها که خود را بی‌نیاز از معنویت می‌دانند، سعی دارند براساس دانش و تجربه خود سبکی به اصطلاح مدرن برای زندگی خود ایجادکنند، از جمله در زمینه ایجاد نشاط در خانواده، در حالی که براساس پژوهش انجام شده، ارتباط معناداری بین عمل به دستورات دین و ایجاد نشاط در خانواده وجود دارد.

این پژوهش نشان می‌دهد که نشاط در خانواده‌های مذهبی عمدتاً به عواملی مانند (تعاون و همکاری، تقسیم کار، اظهار محبت، تشکر و قدردانی، هدیه و سوغات، شادکردن کودکان، زهد، ایستادگی در راه خدا، تفریحات سالم، آراستگی، کار و تلاش و پرهیز از تنبلی، رضایت و تحمل، توکل به خدا، عدم مقایسه صعودی، یاد معاد، مسکن و وسیله نقلیه، عفو و بخشش، دوری از خیانت، تمسخر، خشم، لجاجت، دروغ، تمسخر، سوءظن، فرزندآوری و عواملی از این دست) و در خانواده‌های غیرمذهبی عمدتاً (به ترک مناسبات دینی مانند نماز و روزه، بی‌حجابی و خویش‌نمایی، همجنس‌بازی، زنا، خودارضایی، مصرف مشروبات الکلی، استفاده از مواد مخدر، موسیقی، سگ‌بازی، و لذت‌هایی از این دست) مربوط می‌شود. که با مقایسه‌ای اجمالی نشاط در خانواده‌های غیرمذهبی، عمدتاً لذت‌هایی زودگذر بر پایه هوس‌های انسانی است که نتیجه‌ای جز افسردگی، خسران، پشیمانی، و تباهی انسان ندارد، در حالی که نشاط در خانواده‌های مذهبی که بر طبق برنامه خالق خود عمل می‌کنند بر پایه لذت‌های پایدار که سعادت دنیوی و اخروی فرد، خانواده و جامعه را به دنبال دارد بنا شده‌است. البته امروزه آسیب‌های مواردی که در غالب لذت‌های حرام در دین معرفی شده از طریق علمی و تجربی نیز به اثبات رسیده‌است. در نتیجه خانواده مذهبی با تکیه و اعتماد بر آموزه‌های دینی می‌تواند زندگی سرشار از نشاط توأم با سلامت جسم و روان داشته‌باشد.

فهرست منابع

قرآن کریم، مترجم مکارم شیرازی.

نهج البلاغه، مترجم دشتی.

منابع فارسی

۱. اسماعیلی، محسن؛ صلواتیان، سیاوش؛ تقوی‌پور، محمدرضا، «خانواده اسلامی؛ ویژگی‌های خانواده در کتاب شریف مفاتیح‌الحیات»، نشریه فرهنگ مردم ایران، ۴۲ و ۴۳، ۱۳۹۴ ه.ش.
۲. پسندیده، عباس، الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، سازمان چاپ و نشر، چاپ اول، ۱۳۹۲ ه.ش.
۳. پسندیده، عباس، هنر رضایت از زندگی، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، سازمان چاپ و نشر، چاپ اول، ۱۳۸۴ ه.ش.
۴. پورشریف، حسین، جوان، شادی و رضایت از زندگی، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، سازمان چاپ و نشر، چاپ دوم، ۱۳۹۱ ه.ش.
۵. حسینی‌نیا، اقبال، اخلاق زندگی (۲)، قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، چاپ اول، ۱۳۸۸ ه.ش.
۶. خطیب، سیدمهدی، شادی و شادکامی از دیدگاه اسلام، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، سازمان چاپ و نشر، چاپ اول، ۱۳۹۱ ه.ش.
۷. دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه دهخدا، تهران: موسسه انتشارات دانشگاه تهران، نسخه دیجیتال، چاپ دوم، ۱۳۷۷ ه.ش.
۸. طغیانی، محمدحسین، گناه و تأثیر آن بر جسم و جان، قم: عطر عترت، چاپ دوم، ۱۳۹۰ ه.ش.
۹. عالم‌زاده‌نوری، محمد، راهبرد تربیت اخلاقی در قرآن کریم، قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، چاپ اول، ۱۳۹۶ ه.ش.
۱۰. عبدی، حمزه، سعادت و شادکامی: درآمدی بر سعادت‌مندی از دیدگاه اسلام با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، سازمان چاپ و نشر، چاپ اول، ۱۳۹۱ ه.ش.
۱۱. فرخزاد، حبیب‌الله، زندگی، نشاط و شادی، قم: طوبای محبت، چاپ اول، ۱۳۹۷ ه.ش.

۱۲. قرائتی، محسن، راهکارهای تقویت انگیزه و نشاط، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ سوم، ۱۳۹۲ ه.ش.
۱۳. متقی‌فر، غلامرضا، درآمدی بر اخلاق جنسی در اسلام، قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی، چاپ اول، ۱۳۸۸ ه.ش.
۱۴. نحوی، سیف‌الله، نقش خانواده در پیشگیری از انحرافات، قم: نورالسجاد، چاپ اول، ۱۳۸۸ ه.ش.
۱۵. وحید، رضا، نشاط در سیره ائمه علیهم السلام، قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، چاپ اول، ۱۳۹۳ ه.ش.
۱۶. هاشمی‌علی‌آبادی، احمد، غریزه جنسی از دیدگاه اسلام، تهران: انتشارات کمال اندیشه، چاپ اول، ۱۳۹۰ ه.ش.

منابع عربی

ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت: دارصادر، جلد ۷، بی‌تا.

منابع انگلیسی

هینز، دوان‌ئی؛ میهلیوف، گرگوری‌ان؛ مغز و رفتار، (الهه روحانی و دیگران)، تهران: ارجمند، چهارم، ۱۴۰۰ ه.ش.