



چگونه شاد و خنده رو باشیم؟

احمد لقمانی

لقمانی، احمد، ۱۳۴۲ -

چگونه شاد و خنده رو باشیم؟ / نوشته احمد لقمانی. - قم: بهشت بینش ۱۳۸۹.
 ۲۶۸ ص.
 ISBN 964 - 7877 - 13 - 7

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص ۲۶۳ - ۲۶۷؛ همچنین به صورت زیر نویس

۱. شادی - جنبه‌های مذهبی الف. عنوان: چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

۲۹۷/۶۳۷

BP ۲۳۳ / ۸۸

۱۳۸۶



چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

انتشارات بهشت بینش	*	ناشر
احمد لقمانی	*	نویسنده
پنجم / ۱۳۹۱	*	نوبت چاپ
۴۳۰۰ جلد	*	شمارگان
ولیعصر (عج)	*	چاپ
۵۶۰۰۰ ریال	*	قیمت

انتشارات بهشت بینش: قم، بلوار امین، کوی صادقیه، حکمت ۳، پلاک ۱۴.

تلفن: ۸۸۶۸۵۸۵ (۰۲۵۱) - همراه: ۰۹۱۲ ۳۵۱ ۱۴۸۹

E-Mail: Behesht binesh @ noavar.com

همه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.

﴿فهرست مطالب﴾

لبخند سخن..... ۹

بخش نخست

* پرتو اول: کلیات و مفاهیم

● تبسم، خنده و قهقهه ۱۵

۱. تبسم یا لبخند ۱۵

۲. خنده ۱۶

۳. قهقهه ۱۸

● شوخی، شادی و شادمانی..... ۲۰

سرور یا مسرت در زندگی..... ۲۶

* پرتو دوم: خنده و شادی؛ چیستی و انواع

● دیدگاه آیات الهی درباره خنده و شادی چیست؟ ۳۵

● دیدگاه معصومان علیهم السلام درباره خنده و شادمانی چیست؟..... ۳۹

۱. نکوهش شدید شادی، خنده و شوخی..... ۳۹

۲. ستایش بسیار و تشویق فراوان..... ۴۳

خنده، شادی و شادمانی؛ نگاهی دوباره ۴۶

شادی در فرهنگ ایرانیان و ایران زمین..... ۵۲

● خنده، شادی و شادمانی از دیدگاه اندیشمندان و شاعران..... ۵۴

۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

- ویژگی‌های افراد شاد و خنده‌رو ۵۹
- شادی کاذب و صادق؛ مسئولیت‌گریزی یا مسئولیت‌پذیری ۶۳
- * پرتو سوم: خنده و شادی، آثار و جلوه‌ها
- آثار خنده، سرور و شادی در زندگی ۶۹
- تأثیر شادی در رفع اندوه و افسردگی ۷۴
- شادی، سلامتی و بهداشت روانی ۷۶
- تأثیر خنده بر سلامت جسم و روان ۸۲
- جلوه‌های شادی و شادکامی ۸۶
- رضایت از زندگی و شادی ۸۶
- مسافرت و شادی ۸۹
- کار و شادی ۹۱
- پرهیزگاری و شادی ۹۳
- ورزش و شادی ۹۶
- خوشرویی، خوشخویی، خوشگویی و شادی ۹۸
- حضور در محافل نشاط آفرین و آرمان ساز ۱۰۰
- حضور در شادی دیگران و تأثیر آن در نگاه روانشناسان ۱۰۲
- ثروت و شادی ۱۰۴
- * پرتو چهارم: خنده و شادی؛ عوامل، راهکارها و شیوه‌ها
- عوامل مؤثر در افزایش و کاهش شادی ۱۱۱
- راه‌های دستیابی به سرور و خرسندی قلبی ۱۱۷
- ۳۰ راهکار شادی برای زوج‌های شیفته خوشبختی و شادکامی ۱۲۹
- شیوه‌های شاد زیستن و نشاط‌یابی ۱۳۹
- ۶۰ شیوه آرامش یافتن در زندگی ۱۴۲

فهرست مطالب ❖ ۷

بخش دوم

خنده و شادی، پیشنهادها و توصیه‌ها

- ۴۰ پیشنهاد افزایش شادی و شادمانی در زندگی..... ۱۴۹
۱. نوع نگاه و نگرش به خویشتن..... ۱۴۹
۲. توجه به زمان حال؛ دوری از حسرت گذشته و خیال خوش به آینده..... ۱۵۲
۳. تصمیم به شاد زیستن و نشاط داشتن..... ۱۵۶
۴. اصلاح اندیشه‌های خود یا خوش‌بینی و مثبت‌نگری..... ۱۶۱
۵. از دست ندادن اهداف و آرمان‌های زندگی..... ۱۶۵
۶. استقبال از مشکلات..... ۱۶۶
۷. نهراسیدن از اشتباهات..... ۱۶۸
۸. تعهد نسبت به مسؤولیت‌ها..... ۱۷۰
۹. رو کردن به تلاش و کوشش..... ۱۷۲
۱۰. دوری از رؤیاها و توجه به حقایق زندگی..... ۱۷۶
۱۱. برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی زندگی..... ۱۷۷
۱۲. خود بودن در زندگی..... ۱۸۰
۱۳. دوری از افکار نگران‌کننده؛ اعتماد به نفس و توکل به خداوند..... ۱۸۲
۱۴. کاهش سطح توقعات و انتظارات؛ دوری از زیاده‌خواهی و آرزوگرایی..... ۱۸۴
۱۵. کارهای مفید و سودمند در زندگی..... ۱۸۸
۱۶. خوشحال کردن پدر و مادر..... ۱۹۰
۱۷. بیان احساسات یا تخلیهٔ غم‌ها و غصه‌ها..... ۱۹۱
۱۸. صمیمی بودن با مردم، دوستان و اطرافیان..... ۱۹۷
۱۹. خلاقیت و ابتکار..... ۲۰۱
۲۰. غنای نفس و قناعت وجود..... ۲۰۳

۸ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

- ۲۰۷ ۲۱. حضور در اجتماعات و فعالیت‌های جمعی مثبت و سازنده
- ۲۰۹ ۲۲. شکر و سپاس نسبت به نعمت‌های پروردگار مهربان
- ۲۱۲ ۲۳. بوی خوش
- ۲۱۶ ۲۴ - ۳۷. چهارده عامل شادی بخش در زندگی
- ۲۱۷ الف) قدم زدن و راه رفتن یا پیاده‌روی
- ۲۱۸ ب) سوار شدن بر مرکب و سیر و گذر در هستی
- ۲۱۹ ج) فرورفتن در آب یا شنا
- ۲۲۱ د) نگاه به سبزه و سبزه‌زار
- ۲۲۲ ه و) خوردن و آشامیدن
- ۲۲۴ ز) نگاه به چهره زیبا
- ۲۲۸ ح) جماع یا عمل زناشویی
- ۲۳۱ ط) مسواک زدن
- ۲۳۲ ی) گفتگو با انسان‌های بزرگ و برجسته
- ۲۳۳ ک) زدودن موهای زائد بدن
- ۲۳۵ ل) دیدار و گفتگو با دوستان
- ۲۳۵ م و ن) شستن سر و گرفتن شارب
- ۲۳۶ ۳۸. بهره‌مندی از جلوه‌های زیبای زندگی
- ۲۴۰ ۳۹. استفاده از سخنان حکمت‌آمیز، روح‌بخش و شادی‌آفرین
- ۲۴۳ ۴۰. آشنا شدن با سخنان اندیشمندان جهان
- ۲۶۳ فهرست منابع
- ۲۶۸ آشنایی با آثار انتشارات

لبخند سخن

چنین گفت خرم دلی رهنمای که شادی گزین زین سپنجی سرای
سرآینده باش و فزاینده باش شب و روز بآرامش و خنده باش*

همه ما زندگی پر نشاط و شیرین را دوست داریم و به کامیابی، سربلندی و موفقیت عشق می‌ورزیم. نسبت به شادکامی و طراوت علاقه‌ای فراوان نشان می‌دهیم و از سختی‌ها و تلخی‌های زندگی - که غبار غم و اندوه بر آینه قلبمان می‌نشانند - دوری می‌کنیم، اما گاه خود را خندان و شادمان نمی‌یابیم و گاهی نیز در پی این حقیقت هستیم که خنده، شوخی و شادمانی چیست؟ آثار آن کدام است و آیا ما دارای این صفات هستیم؟

خنده و شادمانی ویژگی شایسته انسان‌هاست که از گستره احساسات آنان دستچین می‌شود، نشان از نشاط روحی، وسعت وجود، نگاه زیبا به زندگی و موجب بردباری و شکیبایی آدمی می‌شود.

رهاورد این صفات، رهایی انسان از فرسودگی خاطر و دوری از پژمردگی

* فردوسی.

❖ ۱۰ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

گلبرگ‌های وجود بوده که در پرتو آن آرامش، آینده‌نگری و بصیرت افزون‌تری در تصمیم‌گیری‌ها فراهم شده و دشواری کمتر و کامیابی بیشتری در مسیر زندگی خواهد بود.

شوخی‌های شایسته و شادی‌های نشاط برانگیز در ارتباطات فردی و اجتماعی، زمینه‌ساز گفت و گوهای سالم و نشست و برخاست‌های فرح‌انگیز است تا در مرحله‌های مختلف زندگی، حیاتی همراه با سلامت روانی و سعادت فردی و اجتماعی پدید آمده، مسیر زندگی به دور از غبار غم و تیرگی اندوه پیموده شود. آیین آسمانی اسلام که دینی کامل و جامع است، با توجه به نیازهای انسان و ضرورت‌های جامعه، زمینه‌های کمال و تکامل آدمی در جلوه‌های مختلف، نگاهی همه‌سویه به این پدیده نموده و برای تجدید توان و کسب نشاط و طراوت روحی، راهکاری به نام «ادخال‌سرور» یا «خرسندسازی» هم‌نوعان را ارائه کرده و آن را از خصلت‌های خداجویان دانسته است. چنان‌که اعتقادات آسمانی، نیایش و دعا، پرهیز از گناه، کار و فعالیت و تلاش، گشاده‌رویی و رفتار همراه با مدارا، خوش‌سخنی و شکر نعمت‌های پروردگار، خدمت به هم‌نوعان و دیدار آشنایان، دلجویی از افراد ناتوان و عیادت از بیماران، تبسم زیبا و روح‌بخش بر لبان، بوی خوش و رنگ روشن لباس، تغذیه خوب و مسافرت و تفریح با خوبان، مثبت‌اندیشی و رعایت حقوق دیگران، صبر و پایداری و صداقت در رفتار با اطرافیان، زمینه‌ساز شادی و باعث افزایش نشاط روحی - روانی دانسته شده است و از آن سو آموزه‌های دینی رُهبانیت یا دوری از لذت‌های زندگی و شادی‌های شایسته فردی و اجتماعی را ممنوع ساخته، حضور در عرصه‌های مختلف و بهره‌گیری از نشاط، تنوع و شادی را سیره‌ای پسندیده، بلکه عبادتی بزرگ معرفی نموده است. همانگونه که روزه ماه رمضان را واجب شمرده و در پی آن حضور در اجتماع، دیدار

مؤمنان و لبخند و شادی و شادمانی با مسلمانان را در عید فطر توصیه نموده و برتر از آن، روزه این روز را حرام کرده است.

از یک سو حضور در مجالس عزا و سوگواری پیشوایان معصوم علیهم السلام را کاری بس ارزشمند معرفی کرده و از سوی دیگر برپایی مجالس شادی و جشن میلاد آن پاکان را دارای قداستی همسان و موجب حفظ شعائر دینی و پاسداشت اسوه‌های آسمانی دانسته است.

بی شک آشنایی با مجموعه آموزه‌های دینی، احیاگر نوعی اعتدال، روشن‌بینی و جامع‌نگری است تا در کنار اشک و آه، دعا و مناجات و سیاه‌پوشی در سوگ پیشوایان تابناک، تمامی دین‌باوران بینش‌مند و خردورز، از ظاهری آراسته و زیبا، پوششی روشن و روح‌افزا و بویی خوش و دل‌آرا بهره‌مند شوند؛ خرسند و خوشحال و پر سرور و شادمان در صحنه‌های مختلف اجتماع ظاهر شوند.

به یقین با نگرشی اینچنین، توجه به عوامل معنوی در بهداشت روانی همانند عفو و گذشت، خدمت به خلق، زهد و ایثار و پرهیز از عصیان و گناه، بیش از پیش شده و استقبال دین‌باوران از جلوه‌های جاودان و شادی‌آفرین افزون‌تر خواهد بود. علاوه بر معارف ناب دینی، روانشناسان نیز بین‌خنده و نشاط‌رویی با سلامت سایر اعضای بدن ارتباطی نزدیک دیده، خوشرویی و خرسندی را بهترین راه ارتباط با همگان به ویژه کودکان، نوجوانان و جوانان ارزیابی می‌کنند و حتی برخی از آنان روان‌درمانی را با خنده انجام داده و سلامت جسمانی را در افق نشاط و شادابی روانی جستجو می‌کنند و بر این باورند که:

جو شادی بکاهد بکاهد روان خرد گردد اندر میان ناتوان

... نوشتاری که در دست دارید، معارفی تابناک از آیات الهی و آموزه‌های وحیانی است که در آن به سرچشمه زلال معرفت رو کرده، پژوهشی نو و برداشتی

❖ ۱۲ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

روشن و روشنگر درباره خنده، شوخی و شادمانی انجام شده است. برآن بوده‌ایم از آغاز تا انجام به پرسش‌های فکری - فرهنگی همگان - به ویژه نسل جوان و نوجوان - رو کرده، به دور از نگاه یک‌سویه، پاسخ‌هایی تمام عیار، منطقی و شفاف به این قشر تأثیرگذار، جستجوگر و الگوخواه ارائه دهیم. افزون بر آیات روح بخش قرآن و روایات هدایتگر معصومان علیهم‌السلام، دیدگاه اندیشمندان، روانشناسان و حتی ادیبان نیز در این باره مطرح گردد و با ترسیم سیره پاکان و صالحان، به نیاز الگویابی و اسوه‌پذیری مخاطبان، نسبت به این صفات در زندگی، پاسخی شیرینی و شیوا داده شود.

... امید آنکه این تلاش، گامی در راه آشنایی بیشتر ما با آموزه‌های اسلام ناب محمدی صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم ارائه الگویی پویا، جامع و ماندگار جهت پی‌ریزی تمدن بزرگ اسلامی در ام‌القرای جهان اسلام، ایران عزیز محسوب شود. إن شاء الله

والسّلام

قم مقدّس - مهرماه ۱۳۸۶

احمدملّقمانی

بخش نخست:

پرتو اول:

کلیات و مفاهیم

□ مفهوم شناسی

تبسم، خنده، قهقهه، شوخی، شادی، بهجت، فرح،

نضرة، بَطْر، سرور (مسرت)

□ ضرورت بحث شادی

تَبَسُّم، خنده و قهقهه

تجلی هیجانات و احساسات نهفته انسان به هنگام رویارویی با گفتار یا رفتاری متفاوت سه گونه است:

۱. تَبَسُّم یا لبخند

حرکت آرام لب‌ها و باز شدن آنها، بدون صدا و همراه با گشادگی چهره و سیما، لبخند یا خنده لب و تبسم نامیده می‌شود، چنانکه بَسَام یا بَسَامَه، مرد یا زنی است که بسیار تبسم می‌کند و با انبساط صورت یا گشادگی چهره با افراد روبه‌رو می‌شود. بیشتر خنده پیامبر اسلام ﷺ و سایر انبیاء الهی تبسم بوده است،^۱ چنانکه حضرت سلیمان علیه السلام پس از شنیدن سخن مورچه‌ای از کلام او دچار شگفتی شد، نخست تبسم کرد و به دنبال آن خندید. (فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا).^۲

تبسم از نظر فقهی قطع کننده نماز نیست اما قهقهه باعث بطلان این عبادت والا می‌شود و در عرصه اخلاقی سبب «جلب قلوب» و «دوری کدورت‌ها و دشمنی‌ها»

۱. کتاب العین، خلیل بن احمد فراهیدی، ج ۷، ص ۲۷۷؛ لسان العرب، ابن منظور، ج ۱۲، ص ۵۰.

۲. الکافی، ثقة الاسلام کلینی، ج ۳، ص ۳۶۴.

❖ ۱۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

می‌شود، چنانکه امیرمؤمنان علی عَلَيْهِ السَّلَامُ صفات دین‌باوران و مؤمنان را اینگونه فرمود:

«كثِيرُ التَّبَسُّمِ قَلِيلُ الضَّحْكِ»^۱

تبسم بسیار و خنده اندک دارند.

چنان‌که تبسم انسان در چهره دوست باعث حسنه و ثواب می‌شود (تبسم الرجل في وجه اخيه حسنة)^۲. و در عرصه اجتماعی یا دنیوی، به ویژه هنگام سفر مورد توصیه بزرگان قرار گرفته است. (... و اکثر التبسم في وجوههم)^۳.

تبسم تعجب‌آفرین، نمونه‌ای دیگر از تجلی هیجانات و احساسات نهفته انسان‌هاست که به هنگام روبه‌رو شدن با موضوعی یا رفتار و گفتاری شگفت‌آور بر چهره انسان می‌نشیند، چنانکه روزی رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تبسم نمود، یکی از اصحاب علت لبخند معنادار آن حضرت را جویا شد، پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود:

«عَجِبْتُ مِنَ الْمُؤْمِنِ وَ جَزَعَهُ مِنَ السُّقْمِ وَ لَوْ يَعْلَمُ مَا لَهُ فِي السُّقْمِ مِنَ الثَّوَابِ لِأَحَبِّ أَنْ لَا يَزَالَ سَقِيمًا حَتَّى يَلْقَى رَبَّهُ عَزَّ وَجَلَّ»^۴

تعجب می‌کنم از مؤمن و بی‌تابی او از درد و اندوه که اگر می‌دانست چه ثواب و ارزشی برای اوست، بسیار دوست می‌داشت که پیوسته مریض و دردمند باشد تا خدای خویش را ملاقات کند.

۲. خنده

نمایان شدن دندان‌ها همراه با صدایی کوتاه «خنده» نامیده می‌شود. از آنجا که به

۱. مستدرک الوسائل، حاجی نوری، ج ۱۱، ص ۱۷۴.

۲. (امام باقر عَلَيْهِ السَّلَامُ)؛ الکافی، ج ۲، ص ۱۸۸.

۳. (لقمان حکیم به فرزند خود)؛ کتاب من لا يحضره الفقيه، شیخ صدوق، ج ۲، ص ۲۹۶.

۴. وسائل الشیعه، شیخ حرّ عاملی، ج ۲، ص ۴۰۲.

هنگام خنده یا ضحک، دندان‌های جلوی دهان ظاهر می‌شود، به آنها «ضواحک» می‌گویند که برای نشان دادن سرور و خوشحالی، تمسخر و بی‌اعتنایی یا تعجب و سرگردانی است.^۱

پیشوایان معصوم علیهم‌السلام، خنده مؤمن را تبسم دانسته (ضحك المؤمن تبسم)^۲ و حتی بهترین خنده را لبخند یعنی حرکت آرام لب‌ها و بازشدن آنها بدون صدا معرفی نموده‌اند (خیر الضحک التبسم)^۳ و با چنین بینشی خنده را دارای کفاره دانسته، فرموده‌اند:

«كفارة الضحک ان يقول: اللهم لا تمقتني»^۴

کفاره خنده آن است که گفته شود: خدایا مرا احمقم مکن.

گرچه کفاره برای گناهان است و خنده از نظر فقهی گناه محسوب نمی‌شود اما از نظر اخلاقی گناه یا شبه گناهی است که چونان لغزشگاه انسان را به ورطه لذت دوستی و لذت پرستی می‌کشاند تا به دور از خرد و عقل‌گرایی چونان احمقان تمام هدف خویش را خنده و شادی قرار دهد و آرمان راستین و نخستین آفرینش خود را فراموش نماید، که این حالت یعنی سقوط از مقام والای انسانیت به قعر ذلت و حیوانیت!

از این رو خنده دارای عیار و معیار خاصی است که در آموزه‌های دینی بدان اشاره شده است. گاه مکروه است و گاهی ممنوع. مکروه آن خنده بین قبور است که در کنار حضور در مساجد با حالت جنابت از اعمال مورد کراهت و تنفر خداوند برای رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و از سوی آن حضرت برای جانشینان از فرزندان خود و

۱. مجمع البحرین، فخرالدین طریحی، ج ۶، ص ۱۷.

۲. (امام صادق علیه‌السلام): الکافی، ج ۲، ص ۶۶۴. ۳. (امام علی علیه‌السلام): غررالحکم، ص ۲۲۲.

۴. (امام صادق علیه‌السلام): کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۷۷.

❖ ۱۸ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

پیروان آن عزیزان معرفی شده است (إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى كَرِهَ لِي سِتَّ خِصَالٍ وَكَرِهْتُهُنَّ لِلأَوْصِيَاءِ مِنْ وُلْدِي وَاتِّبَاعِهِمْ مِنْ بَعْدِي الْعَبَثُ فِي الصَّلَاةِ وَالرَّفَثُ فِي الصَّوْمِ وَالْمَنُّ بَعْدَ الصَّدَقَةِ وَإِتْيَانُ الْمَسَاجِدِ جُنْبًا وَالتَّطَلُّعُ فِي الدَّوْرِ وَالضَّحْكَ بَيْنَ الْقُبُورِ).^۱

و یا خنده بر جنازه و می‌تی که برای دفن تشییع می‌شود که باعث اهانت پروردگار در روز قیامت در برابر دیدگان همگان به انسان می‌شود و سبب مستجاب نشدن دعای او می‌گردد، چنانکه بی‌توجهی به مکان خنده و خندیدن در قبرستان و در مقبره گناهی چونان کوه احد برای فرد ایجاد می‌کند و اگر در این حالت و در این مکان نوعی ترحم و مهربانی نسبت به مردگان در وجود انسان ایجاد شود، سبب نجات او از آتش می‌گردد. (من ضحك على جنازة أمانه الله يوم القيامة على رؤس الأَشْهَادِ و لا يستجاب دعاؤه و مَنْ ضحك في المقبرة رجع و عليه من الوزر مثل جبلٍ أُحُدٍ و مَنْ ترحم عليه نجا من النار).^۲

نمونه‌ای از خنده تعجب‌آمیز، خنده همسر ابراهیم، ساره است که هنگام بشارت ملائکه به شوهرش درباره فرزند حیرت کرد و دهان باز نمود و خندید. (وَأَمْرَأَتُهُ قَائِمَةٌ فَضَحِكَتْ فَبَشَّرْنَاهَا بِإِسْحَاقَ).^۳

۲. قهقهه

بازشدن دهان و شنیده شدن صدای بلند از راه دور یا خنده کیش دار و همراه با صوت قاه قاه، قهقهه نامیده می‌شود.^۴

درباره قهقهه هم گفته شده است که:

۱. همان، ج ۱، ص ۱۸۶. ۲. وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۲۳۳.

۳. مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۴۱۰.

۴. لسان العرب، ج ۱۳، ص ۵۳۱؛ مجمع البحرین، ج ۶، ص ۳۵۸.

«اذا قهقهت فقل حين تفرغ: اللهم لا تمقتني»^۱

آنگاه که قهقهه زدی پس از آن بگو: خدایا مرا احق مگردان.

و افزون بر این سخن، فرموده‌اند:

«التقهقهة من الشيطان»^۲: قهقهه از شیطان است.

و باعث قطع نماز می‌شود.^۳

آثار زیانبار قهقهه موجب گردیده که پیامبران و صالحان از قهقهه به طور جدی پرهیز می‌کردند و پیروان خویش را از آن برحذر می‌نمودند.

سلمان فارسی رضی الله عنه سوگند یاد می‌کند و می‌گوید: به خدا سوگند عیسی بن مریم علیه السلام هرگز خنده‌ای به صورت قهقهه سر نداد (و الله ما تبع عیسی علیه السلام شیئاً من المساویء قط... و لا قهقهة ضحکا).^۴

این سه واژه در ادبیات فارسی و در نگاه ادیبان تعریفی هم سو و جالب دارد. تبسم به معنای نیم خنده کردن، لبخند، آهسته خندیدن، کمترین مقدار خنده و نیکوترین آن است.^۵

صائب شیرین سخن نیز در این باره چنین می‌سراید:

ستم مکن به ضعیفان که شد تبسم برق به دل به ناله جانسوز در نیستان‌ها
 خنده در زبان فارسی حالتی است که به واسطه آن شَعَف، خوشحالی و گشوده شدن چهره ایجاد، لب‌ها و دهان به حرکت درآمده و بیشتر زمان‌ها همراه با آواز مخصوصی خواهد بود.^۶

۱. (امام باقر علیه السلام)؛ الکافی، ج ۲، ص ۶۶۴.

۲. (امام صادق علیه السلام)؛ همان.

۳. الکافی، ج ۳، ص ۳۶۴.

۴. مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۲۴.

۵. لغت نامه دهخدا، علی اکبر دهخدا، ج ۴، ص ۶۳۸۱.

۶. همان، ج ۷، ص ۹۹۸۴.

❖ ۲۰ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

در میان شاعران، نظامی به خنده دندان نما برای لذت بیشتر توصیه کرده، می‌گوید:

تا نرنی خنده دندان نمای لب به گه خنده به دندان بخای
و سرانجام قهقهه در ادبیات پارسی، قاه قاه خندیدن یا خنده با آواز بلند است. حالتی که در آن لذت هدف اصلی و نخستین انسان گردیده و در آن نوعی غفلت و بی‌خبری مشاهده می‌شود.^۱

حافظ با شعری دلنشین، تلخی این حالت را ترسیم کرده، می‌سراید:
دیدی آن قهقهه کبک خرامان حافظ که ز سرپنجه شاهین قضا غافل بود

شوخی، شادی و شادمانی

شوخی یا مزاح نوعی نکته‌سنجی در عبارات، استفاده الفاظ به صورت غیر واقعی، نگاه ملیح و نمکین به پاره‌ای حوادث و خوش طبعی با دیگران در گفت و گوه‌های روزمره است که از دیرباز بین جوامع مختلف با نگرش‌های گوناگون فرهنگی - اجتماعی به چشم می‌خورده است، گرچه در برخی فرهنگ‌ها و مناطق جغرافیایی بعضی از مردم به این ویژگی شهره شده‌اند و هر جا به طنز، شوخی و یا مزاح پرداخته می‌شود، از سخنان شیرین، نکته‌های زیبا، حاضر جوابی‌ها و یا مُطایبه‌ها و فکاهی‌های دلپذیر آنها سخن به میان می‌آید، اما در تمامی ملّت‌ها نوعی شوخ طبعی و نشاط آفرینی وجود دارد، چنانکه در بین پیشوایان قدسی و معصوم علیهم‌السلام و اصحاب و یاران آنان نیز چنین صفت دلپسندی به چشم می‌خورد. علاوه بر مزاح یا شوخی، «شادی و شادمانی» نیز در فرهنگ دینی با واژه‌ها و عبارات گوناگون و بنیان‌ها و چهره‌های متنوعی به چشم می‌خورد.

۱. لغت نامه دهخدا، ج ۷، ص ۹۹۸۵.

از آنجا که نیاز ضروری برای جسم و جان و لازمه زندگی هر انسان است، پایداری و ناپایداری آن به مراتب نفس یا چگونگی شخصیت هر فرد بستگی دارد و پروردگار امکان کسب آن را در اختیار انسان قرار داده است و بر بهره‌گیری از بنیان‌های شادی و نشاط تاکید نموده است. همانند:

نیایش و دعا، پرهیز از گناه، گشاده‌رویی، رفتار نرم، شکر نعمت‌های خدا، خدمت به هم‌نوعان، دیدار آشنایان، عیادت از بیماران، دلجویی از ناتوانان، بوی خوش و رنگ روشن، مثبت اندیشی و امیدواری، صداقت و پایداری و حتی تغذیه خوب و عالی.

گریه و خنده، غم و شادی دل
هر یکی را معنی دان مستقل
هر یکی را مخزنی مفتاح آن
ای برادر در کف فتاح دان^۱

گر چه در نگاه قرآن خنده و گریه به دست خداوند مهربان است و اوست که می‌خنداند و می‌گریاند ﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى﴾^۲، اما زمینه‌ها و بسترها به دست خود انسان است و هر یک از ما می‌توانیم شرایط را فراهم سازیم.

جلوه‌ها و چهره‌های شادمانی گاه ظاهری است که به حلال و ستایش شده و حرام و نکوهش شده تقسیم و گاهی به صورت شادی باطنی و معنوی است که در بسیاری از زمان‌ها و مکان‌ها نمودی در ظاهر ندارد، اما نوعی شعف درونی و انبساط روحی به انسان می‌بخشد. با این مقدمه، واژه‌های گوناگون شادی در آموزه‌های دینی را با معنا و مفهوم خاص هر یک بررسی می‌کنیم، واژه‌هایی مانند: فَرَح، بُشْرَى، نَضْرَه، بَطْر، بهجت، قره عین و سرور یا مسرت.

«فَرَح»، خوشحالی و شادمانی همراه با راحتی قلب است که در معانی مختلفی

۲. النجم / ۴۳.

۱. مولوی.

❖ ۲۲ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

چون: سرور، رضایت، شرارت و طغیان و سرکشی به هنگام بهره‌مندی از نعمت به کار می‌رود.

قرآن کریم گاه این واژه را درباره رانده شدگان درگاه الهی بیان می‌کند که خداوند آنان را دوست نمی‌دارد زیرا شاد و خرسند از بهره‌مندی مال و ثروت دنیا شده و در پی آن طغیان و عصیان می‌کنند. ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ... لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ... وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ... كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ﴾^۳ در جای دیگر شادی همراه با شرارت و شهوت را یادآور شده، رهاورد آن شادی یعنی فرح را نکوهش می‌نماید ﴿فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمُ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا...﴾^۴. سپس شادی ناشی از رضایت و خودپسندی را گوشزد می‌کند آنجا که متخلفان از امر رسول خدا ﷺ در خانه ماندند و از جهاد با مال و جان خویش سرباز زدند و به خاطر این عمل، خوشحال و خرسند شدند ﴿فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ...﴾^۵.

شادی و شادمانی ممدوح یا ستایش شده که شیوه پاکان و مؤمنان است، مفهوم دیگر فرح است که معنای سرور یعنی شادی خالص قلبی، دارد ﴿يَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ... فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾^۶.

این مفهوم در سخن معصومان عليهم السلام نیز نمایان شده است، آنجا که رسول خدا ﷺ به امیر مؤمنان علی عليه السلام فرمود:

«يا علي! ثلاث فرحات للمؤمن في الدنيا منها التهجد في آخر الليل»^۸

- | | |
|----------------|-----------------------------|
| ۱. قصص / ۷۶ | ۲. حدید / ۲۳ |
| ۳. مؤمنون / ۵۳ | ۴. انعام / ۴۴ |
| ۵. توبه / ۸۱ | ۶. روم / ۴ |
| ۷. یونس / ۵۸ | ۸. وسائل الشیعه، ج ۸، ص ۱۵۲ |

علی جان! سه چیز سرور و شادمانی حقیقی مؤمن در دنیاست: یکی از آنها شب‌زنده‌داری در آخر شب است.
چنان‌که در دعای حفظ قرآن و باواژه فرح و شادمانی درخواست شده است،
آنجا که می‌گوییم:

«اللَّهُمَّ نور بكتابك بصری و اشرح به صدری و فرِّح به قلبی...»^۱

خدایا چشمانم را نورانی ساز، سینه‌ام را شرح صدر و قلبم را شادی و مسرت
عطا فرما.

زمینه‌سازی این شادی درونی با راحتی قلبی در اعمال آدمی است، آنجا که
فراتر از امروز زندگی را بنگرد و با نگاه به ابدیت، ملکوت اعمال خویش را تماشا
نماید. از این رو امام علیه السلام فرمود:

«مَنْ ادخل علی مؤمنٍ سروراً فرِّح الله قلبه يوم القيامة»^۲

کسی که در وجود مؤمنی سرور داخل نماید، خداوند قلب او را در قیامت شاد و
خرسند می‌سازد.

روزی امام باقر علیه السلام فرح و شادی حقیقی را به خداوند نسبت داد و فرمود:

«به درستی که خداوند متعال شادمانی شدیدی می‌یابد آنگاه که بنده‌اش توبه
می‌نماید؛ شادی فراوان‌تری از کسی که در شب سیاه و تیره و تاری توشه و
کاروان خود را گم کرده است و در کمال نومیدی بدان دست می‌یابد؛ آری
خداوند فرح و شادی بیش‌تری از چنین فردی می‌یابد»^۳.

از آن سو، فرح شیطان و شادمانی او نیز مطرح شده است، آنجا که اختلاف،

۲. الکافی، ج ۲، ص ۱۹۷.

۱. الکافی، ج ۲، ص ۵۷۷.

۳. همان، ص ۴۳۵.

❖ ۲۴ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟



کینه، دشمنی و درگیری است:

«شیطان پیوسته دارای فرح و خرسندی است تا زمانی که دو مسلمان با هم اختلاف و درگیری دارند. وقتی با هم ملاقات کنند و آشتی نمایند، شکست خورده، نومید و مأیوس می‌شود و فریاد ناله و اندوه او بلند می‌شود».^۱

بِهَجْتِ «همسان سرور و فرح است که معنای خوش منظر و شادی آفرین دارد اما شادی و شادمانی که شبیه شادی‌های دنیا نیست، چنانکه دربارهٔ پروردگار می‌گوییم:

«سبحان ذی البهجة و الجمال»؛^۲

پاک و منزّه است خداوند جلیل و بلندمرتبه‌ای که صاحب زیبایی‌هایی ظاهری و ملکوتی و صفات معنوی است.

این مفهوم والا در این واژه زیبا موجب گردیده که رسول اعظم ﷺ دربارهٔ دخت عزیز دلبند خود، فاطمه زهرا عليها السلام این‌گونه بفرماید:

«فاطمةُ بهجةٌ قلبی»؛^۳

فاطمه شادی عرشی و شادمانی الهی برای قلب من است.

در دعای روز مباحله، آن هنگام که لب به راز و نیاز می‌کشاییم و دست به سوی آسمان اجابت بلند می‌کنیم، می‌گوییم:

«اللّهم صلّ علی محمد و آل محمد و اقسام لی من کل سرورٍ و من کل بهجةٍ و

من کل استقامةٍ و من کل فرجٍ...»؛^۴

۱. (امام صادق عليه السلام)؛ همان، ص ۳۴۶.

۲. کتاب العین، ج ۱۳، ص ۳۹۴؛ لسان العرب، ج ۲، ص ۲۱۶.

۳. بحار الانوار، ج ۲۳، ص ۱۱۰.

۴. مصباح المتعجب، شیخ طوسی، ص ۷۶۲.

خدایا درود فرست بر محمد و دودمان او و قسمت من گردان از هر شادمانی قلبی و شادی عرشی و از هر استقامت و از هر گشایشی.

«نضره» به معنای طراوت ظاهری و روحبخش و شادی و خرمی قلبی است.^۱
قرآن درباره روز قیامت اینگونه توصیف می‌نماید:

﴿وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَّاضِرَةٌ إِلَىٰ رَبِّهَا نَاطِرَةٌ﴾^۲

در آن روز صورت‌هایی شاداب و مسرور است و به پروردگارش می‌نگرد.

و درباره بهشتیان می‌فرماید:

﴿تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ﴾^۳

از چهره‌هایشان طراوت نعمت [بهشت] را در می‌یابی.

آری مؤمنان و نیکان شادند و دیگران را خوشحال می‌کنند و هرگز تسلیم غم نمی‌شوند زیرا افسردگی و غم‌زدگی با روح و روان آموزه‌های دینی سازگاری ندارد. روزی رسول خدا ﷺ در مسجد خیف سخنانی مهم ایراد نمود اما پیش از هر گفته‌ای فرمود:

«نَضَّرَ اللَّهُ عَبْدًا سَمِعَ مَقَالَتِي فَوَعَاها وَ حَفَظَها وَ بَلَّغَها مِنْ لَم يَسْمَعُها»^۴

خداوند شاد و شادمان سازد کسی را که سخن مرا بشنود آنگاه در گوش گیرد و حفظ نماید و به کسانی که نشنیده‌اند برساند.

در یک نگاه معیار شادزیستن، پذیرش، درک و دریافت واقعیت‌های جهان هستی و حقایق پیدا و پنهان آفرینش است و ایجاد تعادل و هم‌سویی بین امکانات و

۱. کتاب العین، ج ۷، ص ۲۶؛ لسان العرب، ج ۵، ص ۲۱۲.

۲. قیامت / ۲۲ و ۲۳. ۳. مطففین / ۲۴.

۴. الکافی، ج ۱، ص ۴۰۳.

❖ ۲۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

انتظارات؛ که این نماد ناب و روشن خردمندی و عقل‌گرایی در زندگی است. «بَطْر» شادی همراه با تعجب و حیرت از فراوانی نعمت و در پی آن طغیان و تکبر در برابر خداوند و خلق الهی است.^۱ حالت بسیار زشت و شیطانی که پروردگار تمامی انسان‌ها را از آن برحذر می‌دارد و می‌فرماید:

﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ خَرَجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ بَطْرًا وَرِئَاءَ النَّاسِ وَيَصُدُّونَ عَنِ سَبِيلِ
اللَّهِ وَاللَّهُ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ﴾^۲

و مانند کسانی مباشید که از خانه‌هایشان با حالت طغیان و سرمستی و به صرف نمایش به مردم خارج شدند و [مردم را] از راه خدا باز می‌داشتند، و خدا به آنچه می‌کنند احاطه دارد.

عاقبت بطر یا بدمستی از مال و ثروت دنیوی که نشان نبود ظرفیت وجودی است، نکته‌ای دانستنی و آموختنی است که قرآن با اشاره بدان می‌فرماید:

﴿وَكَمْ أَهْلَكْنَا مِنْ قَرْيَةٍ بَطَرَتْ مَعِشَتَهَا فِتْلِكَ مَسَكْنُهُمْ لَمْ تُسْكَنْ مِنْ بَعْدِهِمْ إِلَّا قَلِيلًا وَكُنَّا نَحْنُ الْوَارِثِينَ﴾^۳

و چه بسیار شهرها که هلاکش کردیم، [زیرا] زندگی خوش، آنها را سرمست کرده بود. این است سراهای آنان که پس از آنها - جز برای عده کمی - مورد سکونت قرار نگرفته، و ماییم که وارث آنان بودیم.

سرور یا مسرت در زندگی

شادی پنهانی و درونی یا شادمانی خالص قلبی که ماندگار و همیشگی است، سرور نامیده می‌شود. سرّ یا اسرار، نکته غیرظاهری است که در درون افراد قرار

۱. کتاب العین، ج ۷، ص ۴۲۲؛ لسان العرب، ج ۴، ص ۶۸.

۲. انفال / ۴۷. ۳. قصص / ۵۸.

دارد و سریره نیز عمل سرّی است که ظهور و بروزی ندارد، چنانکه سریر نیز تختی است که چون بر آن می‌نشینند احساس شادمانی و مسرّت درونی به آنان رو می‌کند و مجلس سرور به آن می‌گویند و یا مکان مرتفعی است که مؤمنان و بهشتیان چون بر آن قرار می‌یابند تمامی اطرافیان را به راحتی می‌نگرند و آنها احساس مسرّت قلبی می‌کنند.^۱

ارزش چشمگیر سرور یشادمانی قلبی به گونه‌ای است که مورد دعا و درخواست پروردگار قرار گرفته است چنانکه در دعای روز اول ماه رمضان درباره حضرت محمد ﷺ اینگونه درخواست می‌کنیم و می‌گوییم:

«اللّٰهُمَّ اعْطِ مُحَمَّدًا مِنَ الْبَهَاءِ وَالنُّضْرَةِ وَالسَّرُورِ وَالْكَرَامَةِ...»^۲

پروردگارا! به محمد نور، شادی ظاهر در چهره و شادمانی درونی قلبی و کرامت و بزرگواری عطا فرما.

چنانکه در شب عروسی فاطمه زهرا عليها السلام که [بنا به نقلی] چون اسماء بنت عمیس زمینه شادی آن حضرت را فراهم کرد تا غصه بی‌مادری را فراموش نماید، رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم دستان خود را به سوی آسمان بلند کرد و فرمود:

«اللّٰهُمَّ ادْخُلْ عَلٰی اَسْمَاءَ بِنْتِ عَمِيْسِ السَّرُورِ كَمَا فَرَّحْتَ ابْنَتِي»^۳

خدایا! سرور و شادمانی قلبی بر اسماء بنت عمیس داخل گردان همانگونه که دخترم را شادمان ساخت.

اهمیت بسیار مسرّت در زندگی بنیان بینش و روش رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم و اهل بیت گرامی آن حضرت گردیده بود تا گفتار و رفتاری شاد و شادمانه در برخورد

۱. کتاب العین، ج ۷، ص ۱۸۶؛ لسان العرب، ج ۴، ص ۳۵۶؛ مجمع البحرین، ج ۳، ص ۳۲۸.

۲. تهذیب الاحکام، شیخ طوسی، ج ۳، ص ۱۱۹. ۳. مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۳۰۵.

❖ ۲۸ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

با اصحاب و پیروان خویش داشته باشند و حتی آنان را به این مهم دعوت یا تشویق نمایند.

روزی امام صادق علیه السلام به اصحاب خود فرمود:

«کَیْفُ مُدَاعَبَةِ بَعْضِکُمْ بَعْضًا؟»؛ مزاح و خنده شما با یکدیگر چگونه است؟

پاسخ دادند: اندک.

حضرت فرمود:

«اینگونه نباشید به درستی که شوخی و خنده از حُسن خلق است و همانا شما

به وسیله آن در قلب دوستان خود، سرور داخل می‌کنید، همانگونه که رسول

خدا صلی الله علیه و آله و سلم با افراد مزاح و شوخی داشت تا آنها را مسرور و شادمان سازد».^۱

آری:

همان بهتر که دائم شاد باشیم ز هر درد و غمی آزاد باشیم

به خوشرویی و خوش‌خویی در ایام همی رو تا شوی خوشدل در انجام

اگر خوشدل شوی در شادمانی بماند شادمانی جاودانی^۲

از آنجا که جلوه‌های وجودی هر انسان خداجو در سه ضلع مثلث شخصیت او نمایان می‌شود و در بُعد الهی بین انسان و پروردگار مهربان، بُعد خانوادگی بین هر فرد با اطرافیان و نزدیکان و بُعد اجتماعی بین او و جامعه یعنی دوستان، همکاران و مردم محیط زندگی تجلی می‌یابد، برخورد روان، شیرین و دلنشین مورد تأکید همیشه پیشوایان ما بوده است به گونه‌ای که امام باقر علیه السلام در سخنی حیرت‌آور ادخال سرور در قلب مؤمن را در فرازی بی‌نظیر از عبادات دانسته، فرمود:

«تَبَسُّمُ الرَّجُلِ فِي وَجْهِ أَخِيهِ حَسَنَةٌ وَ صَرْفُ الْقَدَى عَنْهُ حَسَنَةٌ وَ مَا عِبَادَةُ اللَّهِ

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۱۳.

۲. ناصر خسرو.

بشيءٍ أحبَّ إلى الله من إدخالِ السرورِ على المؤمن^۱؛

تبسم فرد در چهرهٔ دوستان و اطرافیان حسنه و دوری تیرگی قلبی و کدورت درونی از آنان حسنه است و خداوند با هیچ عملی محبوب‌تر از ادخال سرور و شادمانی در قلب مؤمن عبادت نشده است.

در سخنی دیگر از آن حضرت به دو مصداق ادخال سرور اشاره شده است، یکی مادی و ظاهری مانند سیرکردن فرد محتاج و نیازمند و دیگری حفظ آبرو و شخصیت انسان‌های بدهکار با پرداخت بدهی و دیون آنان.^۲

پاداش سرور و شادمانی «فرازی دیگر از حکمت‌ها و معرفت‌های ارزشمندی است که آگاهی از آنها باعث فروزش اندیشه و انگیزه‌ای چشمگیر در مسیر حرکت ما به سوی کسب حسنات می‌شود.

روزی امام صادق علیه السلام با ترسیم صحنه‌ای زیبا عظمت ادخال سرور در قلب مؤمنان را بیان نمود. آن حضرت با حسن سلیقه‌ای به یادماندنی به صحابی خود عبدالله بن سنان فرمود:

«فما ثوابٌ من أدخلَ عليه السرور؟»؛ پاداش کسی که قلب مؤمنی را شادمان سازد چیست؟

پاسخ داد: فدای شما شوم ده حسنه است.

حضرت فرمود:

«ای والله و الف الف حسنة»؛^۳ به خداوند سوگند هزار هزار (یعنی یک میلیون) حسنه دارد.

۲. الکافی، ج ۲، ص ۱۸۹.

۱. همان، ص ۱۸۸.

۳. همان، ص ۱۹۲.

❖ ۳۰ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

تجسّم سرور در هنگام مرگ و نیاز شدید انسان به حسنات و برکات اعمال، جلوه‌ای دیگر از پاداش سرور و شادمانی است که صادق آل محمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ با بیانی شیرین و دلنشین درباره آن فرمود:

«کسی که سرور و خرسندی بر وجود انسان مؤمنی وارد نماید، خداوند از این سرور آفریده‌ای خلق می‌کند که او هنگام مرگ آن را ملاقات می‌نماید و رو به انسان خداجو کرده می‌گوید:

«بشارت باد به تو ای ولی خدا به کرامت الهی و رضوان ربوبی».

این موجود همیشه همراه او خواهد بود تا آنکه وارد قبر شود در قبر نیز به او بشارت بهشت و لطف و کرامت الهی می‌دهد. هنگام برانگیختن و بعثت و زمان هول و هراس قیامت نیز به او این بشارت شیرین را می‌دهد و از نگرانی و اندوه وی را نجات می‌بخشد. آنگاه که آن فرد از وی می‌پرسد: تو کیستی خدا تو را رحمت کند. پاسخ می‌دهد: من سرور و شادمانی هستم که در قلب فلان فرد وارد کردی؛ همیشه با تو هستم».^۱

در کنار آثار مثبت و روحپرور مسرت، عظمت پاداش کسانی که با گفتار و رفتار خود ادخال سرور در قلوب مؤمنین می‌کنند، آنجا بیشتر نمایان می‌شود که با واژه «اعظم» یعنی عظیم‌تر بیان شده است، به ویژه آنکه این واژه همراه با روزه روزهداران است.

همه ما از سختی‌های جسمانی روزه بخصوص در روزهای گرم و طولانی تابستان باخبریم و از پاداش کم‌نظیر آن آگاهیم. آنجا که خداوند خود فرمود:

«الصَّوْمُ لِي و انا اجزی به»^۲؛

۲. همان، ج ۴، ص ۶۳.

۱. الکافی، ج ۲، ص ۱۹۱.

روزه از آن من است و من خود پاداش آن هستم.

حال با این عظمت بسیار، ادخال سرور اعظم یعنی عظیم‌تر از روزه دانسته شده است، چنانکه امام صادق علیه السلام فرمود:

«ادخالك السرور عليه اعظم اجراً من صيامك»^۱

ادخال سرور در وجود برادرت اجر و پاداشی عظیم‌تر از روزهات دارد.

چنانکه در سخنی دیگر از امام صادق علیه السلام چنین می‌خوانیم:

«ای پسر جنبد! کسی که سرور می‌شود که خداوند حورالعینی به او تزویج نماید و نوری به وی ببخشد پس باید در قلب برادر مؤمن خود خوشحالی و سرور داخل کند»^۲.

آن حضرت گرامی داشتن دوستان اهل بیت علیهم السلام را باعث ادخال سرور در قلب او از سوی خدا، رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم، و اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام می‌دانست.^۳ در کنار واژه «اعظم» به دو کلمه «احب» یا محبوب‌ترین و «اقرب» یا نزدیک‌ترین حالت نزدیکی به خدا درباره سرور بر می‌خوریم که آگاهی از این سه، برگ سبزه معرفت و بصیرت نسبت به سرور و شادمانی قلبی در وجود انسان می‌آفریند. صادق آل محمد صلی الله علیه و آله و سلم فرمود:

«احب الاعمال إلى الله بعد معرفته ادخال السرور على المؤمن»^۴

محبوب‌ترین اعمال نزد خداوند بعد از معرفت نسبت به او داخل کردن سرور و خرسندی در قلب مؤمن است.

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم نیز نزدیک‌ترین حالت انسان را به خداوند مهربان

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۱۵۵.

۲. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۴۰۱.

۳. همان، ص ۴۲۰.

۴. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۴۰۱.

❖ ۳۲ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

هنگامی دانست که در قلب برادر مومن خویش، مسرت، شادی و شادمانی وارد می‌نماید (اقرّب ما یكون العبد إلی الله عزوجل إذا ادخل علی قلب المؤمن مسرّة)^۱.

با نگاهی به مجموعه نکته‌ها و گفته‌ها، بیش از پیش ضرورت بحث درباره

چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

به چشم می‌خورد تا راحت و روان زندگی خود را سپری کنیم؛ به دور از آشوب‌ها و دغدغه‌های زیانبار با حادثه‌ها رو به رو شویم و گاه اجازه آمدن و رفتن غم‌ها و غصه‌ها را صادر کنیم، بی‌آنکه شادی و شادمانی قلبی یا سرور و مسرت باطنی ما ریزش یابد و از آسمان چشمان سبز و زیبایمان قطره‌ای اندوه فرو بارد. ... حال با این بینش ناب و نورانی، رو به دیگر فصل‌ها و گفتارهای این نوشتار می‌کنیم تا عالمانه و خردمندانه گوهرهای گرانبهای معرفت از آیات حمانی سخنان ربّانی دانسته‌های اندیشمندان جهانی نصیب خود سازیم، آثار جلوه‌ها و عوامل شادی و شادمانی را بدانیم و در پی آن رهتوشه شایانی برای امروز و هر روز زندگی خود درباره‌ی اوکارهای ایجادشادی و آرمش شیوه‌های دور ساختن غم‌ها و غصه‌ها را از ساحت وجود خود، خانواده و جامعه بیابیم و علاوه بر آن خود و دیگران را بدان بیاراییم.

۱. همان، ص ۳۹۸.

پرتو دوم:

خنده و شادی؛ چستی و انواع

- خنده و شادی در آیات قرآن
- خنده و شادی در سخنان معصومان علیهم السلام
- خنده و شادی در فرهنگ ایرانیان
- خنده و شادی از نگاه اندیشمندان و شاعران
- انواع شادی

دیدگاه آیات الهی درباره خنده و شادی چیست؟

آیات مهر آفرین قرآن، در فرازهای مختلفی خنده و سپس سرور و شادمانی را مورد توجه قرار داده است. ابتدا خنده و گریه را از سوی خدا دانسته، می‌فرماید:

﴿وَأَنَّهُ أَضْحَكَ وَأَبْكَى﴾^۱؛ و هم اوست که می‌خنداند و می‌گریاند.

زیرا تمامی اسباب خنده و گریه همچون احساسات انسان و یا دهان و چشم و سایر اعضا در اختیار اوست و خداوند خالق همه آنهاست.^۲

در پی آن به خنده مؤمنان در قیامت اشاره می‌کند.^۳

در فرازی دیگر سرور و شادی را مطرح کرده، و جلوه‌های مختلف آن را بیان می‌نماید.

۱. النجم / ۴۳. رک: تفسیر التبیان، ج ۹، ص ۴۳۶.

۲. المیزان فی تفسیر القرآن، علامه طباطبایی، ترجمه مرحوم موسوی همدانی، ج ۱۹، ص ۹۳.

۳. مظفین / ۲۹ و ۳۴. نک: تفسیر الکبیر، ج ۳۱، ص ۱۰۲؛ تفسیر الکشاف، ج ۳، ص ۳۵۶.

﴿إِنَّ الَّذِينَ أَجْرَمُوا كَانُوا مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا يَضْحَكُونَ﴾... ﴿فَالْيَوْمَ الَّذِينَ آمَنُوا مِنَ الْكُفَّارِ يَضْحَكُونَ﴾؛ [آری، در دنیا] کسانی که گناه می‌کردند آنان را که ایمان آورده بودند به ریشخند می‌گرفتند و [لی] امروز مؤمنانند که بر کافران خنده می‌زنند.

❖ ۳۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

نخست ایمان به تقدیر الهی را مانع شادمانی و شیون بیجا دانسته،^۱ سپس خوشی‌ها و شادی‌های پایدار و جاودان را معرفی می‌کند:

﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾؛^۲

بگو: «به فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند. و این از هرچه گرد می‌آورند بهتر است.»

و به دنبال آن از شادی‌های بیجا و آثار شوم آن سخن می‌گوید^۳ و خوشی‌های روبنایی را با نگاهی یک سو به نعمت‌های الهی بیان می‌کند:

﴿وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ﴾؛^۴

و چون مردم را رحمتی بچشانیم بدان شاد می‌گردند و چون به [سزای] آنچه دستاورد گذشته آنان است، صدمه‌ای به ایشان برسد، به ناگاه نومید می‌شوند. آنگاه خوشحالی و فرح مؤمنان و دین باوران را در سرای فردوس و بهشت برین

۱. ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِكَيْ لَا تَأْسُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾؛ هیچ مصیبتی نه در زمین و نه در نفس‌های شما [= به شما] نرسد مگر آنکه پیش از آنکه آن را پدید آوریم در کتابی است. این [کار] بر خدا آسان است تا بر آنچه از دست شما رفته، اندوهگین نشوید و به [سبب] آنچه به شما داده است شادمانی نکنید و خدا هیچ خودپسند فخر فروشی را دوست ندارد. (حدید / ۲۲ و ۲۳)

۲. یونس / ۵۸. نک: تفسیر المنار، ج ۱۱، ص ۴۰۶.

۳. ﴿فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ﴾؛ پس چون آنچه را که بدان پند داده شده بودند فراموش کردند، درهای هر چیزی [از نعمت‌ها] را بر آنان گشودیم تا هنگامی که به آنچه داده شده بودند شاد گردیدند؛ ناگهان [گریبان] آنان را گرفتیم و یکباره نومید شدند. (انعام /

۴۴. نک: تفسیر التحرير، ج ۲۰، ص ۱۷۸؛ تفسیر الکاشف، ج ۲، ص ۲۲۷)

۴. روم / ۳۶. رک: تفسیر کشف الاسرار، ج ۴، ص ۲۷۲.

❖ دیدگاه آیات الهی درباره خنده و شادی چیست؟ ❖ ۳۷

خداوندی توصیف کرده، می فرماید:

﴿فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْحَةٍ يُحْبَرُونَ﴾^۱؛

اما کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، در گلستانی، شادمان می‌گردند.

خوشحالی و خرسندی شهیدان فراز دیگری از آیات قرآن درباره شادی و شادمانی ماندگار است. آنجا که سست عنصران ظاهر بین را در زندگانی دنیا از گمان‌های نادرست درباره شاهدان عرشی برحذر داشته، می‌گوید:

﴿وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْواتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ. فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ...﴾^۲؛

هرگز کسانی را که در راه خدا کشته شده‌اند، مرده مپندارید، بلکه زنده‌اند که نزد پروردگارشان روزی داده می‌شوند. به آنچه خدا از فضل خود به آنان داده است شادمانند و برای کسانی که از پی ایشانند و هنوز به آنان نپیوسته‌اند شادی می‌کنند که نه بیمی برایشان است و نه اندوهگین می‌شوند.

پروردگار حکیم در آیات دیگر چون به شادی مشرکان اشاره می‌کند، یاد معبودان باطل را مایه انبساط خاطر آنان دانسته^۳ و عامل شادمانی منافقان را شکست رسول خدا ﷺ و مسلمانان در صحنه‌های مختلف مبارزه بیان^۴ می‌کند.

۱. همان / ۱۵. ر.ک: زخرف / ۷۰ و ۶۹ ﴿الَّذِينَ آمَنُوا بِآيَاتِنَا وَكَانُوا مُسْلِمِينَ. ادْخُلُوا الْجَنَّةَ أَنْتُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ تُحْبَرُونَ﴾.

۲. آل عمران / ۱۶۹ و ۱۷۰. ر.ک: تفسیر المنار، ج ۴، ص ۲۹۱؛ تفسیر کشف الاسرار، ج ۴، ص ۲۷۲.

۳. زمر / ۴۵ ﴿وَإِذَا دُكِرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ﴾.

۴. توبه / ۵۰ ﴿إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرًا مِنْ قَبْلُ وَتَوَلَّوْا وَهُمْ قَرِحُونَ﴾.

❖ ۳۸ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

جلوه‌های شادی رستگاران و پاک سرشتان در قیامت، فرازی دیگر از این موضوع در قرآن است که گاه در «پیشنهاد رستگاران به دیگران جهت خواندن نامه عملشان»^۱ تجلی می‌کند، گاهی در «مصون ماندن آنان از شرور قیامت و بهجت و سرورشان در سایه امان و امنیت الهی»^۲ نمایان می‌شود، و موقعی به هنگام «دریافت نامه اعمال با دست راست و شادمانی آنان در جمع خویشاوندان و همفکران خویش» پدیدار می‌گردد.^۳

«عوامل سرور» موضوعی قابل توجه و معرفت آفرین در قرآن است که آگاهی از آن ره توشه‌ای برای همیشه زندگانی ما خواهد بود.

«عشق به قرآن» و «ئس با آیات الهی» عامل نخستین است که خداوند بزرگ برای دین باوران موجب شادی و شادمانی می‌شمرد؛ زیرا ایمان آنان را افزوده و خوشحالی و شکوفایی استعدادهای آسمانی و جلوه‌های معنوی پدید می‌آورد:^۴

«انفاق در راه خدا» و «توجه به بندگان نیازمند بدون نگاه به جلوه‌های مادی و گذران زندگی» عامل دیگری است که در نگاه قرآن موجب سرور و شادمانی صالحان و پاکان می‌شود: ﴿وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا فَوَقَّيْهِمُ اللَّهُ شِرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّيْهِمُ نَصْرَةً وَسُرُورًا﴾^۵.

۱. الحاقه / ۱۹ ﴿فَأَمَّا مَنْ أُوْتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ فَيَقُولُ هَٰؤُلَاءِ أَقْرَبُوا كِتَابِيَّةً﴾.

۲. الانسان / ۱۱ ﴿فَوَقَّاهُمُ اللَّهُ شِرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَصْرَةً وَسُرُورًا...﴾.

۳. انشقاق / ۷-۹ ﴿فَأَمَّا مَنْ أُوْتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ. فَسَوْفَ يُحَاسِبُ حِسَابًا يَسِيرًا. وَ يَنْقَلِبُ إِلَىٰ أَهْلِهِ مَسْرُورًا﴾.

۴. ﴿وَإِذَا مَا أَنْزَلْنَا سُورَةً فَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ إِنَّا كُنَّا زَادَتْهُ هَذِهِ آيَاتُنَا فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فَرَّادَتْهُمْ آيَاتُنَا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ﴾؛ و

چون سوره‌ای نازل شود، از میان آنان کسی است که می‌گوید: «این [سوره] ایمان کدام یک از شما را افزود؟ اما

کسانی که ایمان آورده‌اند بر ایمانشان می‌افزاید و آنان شادمانی می‌کنند.» (توبه / ۲۷) نک: تفسیر المنار، ج ۴، ص

۱۲۹؛ تفسیر المنیر، ج ۲۷، ص ۳۲۹؛ تفسیر نمونه، ج ۲۰، ص ۶۷۵.

۵. الانسان / ۸ و ۹ و ۱۰ و ۱۱.

دیدگاه معصومان علیهم السلام درباره خنده و شادمانی چیست؟

نگاهی گذرا و سیری کوتاه در مجموع گفتار و رفتار پیشوایان معصوم علیهم السلام، بیانگر این حقیقت است که چندین نگاه متفاوت و حتی به ظاهر متضاد درباره این صفات به چشم می خورد.

دیدگاه هایی که برای ناآشنایان با شیوه نگرش و زوایای نگاه معصومان علیهم السلام به پدیده ها، مایه شگفتی گردیده، گاه گمان نادرستی برخی سخنان را نموده و گاهی شیفته فهم بنیان نگرش ها و نگاه های اندیشمندان آنان می شوند.

اینک با هم یکایک دیدگاه ها را بررسی می کنیم، سپس به تحلیل مجموعه نظرات و سخنان می پردازیم:

۱. نکوهش شدید شادی، خنده و شوخی

بخش نخست سخنان معصومان علیهم السلام، سراسر نکوهش و سرزنش این صفات و صاحبان آنان است به گونه ای که این ویژگی ها را از وجود خردمندان و اندیشمندان دور دانسته، خنده و شوخی را نشانه جاهلان و کم خردان شمرده اند^۱ و بدتر از آن، هلاک کننده انسان^۲ و ویرانگر قلب^۳ - به عنوان رهبر احساسات و عشق انسانی - معرفی کرده اند.

گستره این باور به گونه ای است که خنده در صحنه هایی حکم فقهی خاصی یافته، رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم و امام صادق علیه السلام نکوهش بیشتری نسبت به آن در بین قبور و قبرستان کرده اند^۴ و انجام آن را در عباداتی چون نماز، موجب کاستی قداست و

۱. الکافی، ج ۲، ص ۶۶۴؛ وسایل الشیعه، ج ۸، ص ۴۷۹.

۲. بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۶۱.

۳. معانی الاخبار، شیخ صدوق، ص ۳۳۵.

۴. الخصال، شیخ صدوق، ص ۳۲۷.

❖ ۴۰ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

ارزش این عبادت و حتی باطل کننده نماز شمرده‌اند.^۱ آثاری اینچنین درباره خنده، زمینه ساز سفارش‌هایی چند درباره این صفت گردیده است. از این رو هماره به کمی آن^۲ توصیه کرده تا از جلوه‌های زشت اجتماعی یعنی ناراحتی هم‌نشینان و اندوه اندیشمندان^۳ مجلس دوری شود، شخصیت انسان در تمامی عرصه‌ها حفظ گردد،^۴ و در عرصه‌های معنوی، سفارش به ادای کفاره پس از خنده شده است تا پی‌آمدهای ناشایست روحی آن برطرف و یا کاسته گردد. از این رو توصیه کرده‌اند که بعد از خنده بگوییم:

«اللَّهُمَّ لَا تَمُتْنِي»؛^۵

پروردگارا مرا کم خرد و بی تدبیر مگردان.

از آن سو سفارش‌های فراوانی نسبت به جایگزینی «تَبَسُّم» به جای خنده شده است تا آثار زیانبار و منفی خنده به برکات پسندیده و ارزشمند تبدیل شود. نخست بهترین خنده، تبسّم^۶ معرفی شده است تا به کمترین میزان قناعت شده، تمامی لحظه‌های زندگی دستخوش لذت‌های زودگذر و ناپایدار نشود، سپس رسول خدا ﷺ سفیر راستین خداوند و الگوی تمام عیار انسان‌ها در امروز و هر روز، شخصیتی عرشی معرفی شده که خنده او همیشه تبسّم بوده^۷ و افزون بر آن از چهره‌ای خورشیدوش و باز و گشوده بهره داشته، «كثير التَّبَسُّم» بوده است.^۸

۱. بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۳۰۷.

۲. نزهة الناظر، یحیی بن سعید حلّی، ص ۲۸؛ غرر الحکم، ج ۲، ص ۲۲۷.

۳. غرر الحکم، ج ۴، ص ۵۹۴. ۴. همان، ج ۶، ص ۳۳۶.

۵. کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۷۷؛ الکافی، ج ۲، ص ۶۶۴.

۶. غرر الحکم، ج ۳، ص ۴۲۳.

۷. امالی شیخ طوسی، ج ۲، ص ۱۳۶؛ شرح نهج البلاغه، ابن ابی‌الحدید، ج ۳، ص ۴۲۴.

۸. تنبیه الخواطر، وّزّام بن ابی فراس، ص ۱۱۲؛ بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۳۴۱ و ۵۹.

❖ دیدگاه معصومان(ع) درباره خنده و شادمانی چیست؟ ❖ ۴۱

به هنگام ارزیابی آلودگی به گناه، تبسم برای استهزاء مؤمن، گناه صغیره معرفی ولی خنده گناه کبیره دانسته شده است.^۱ و در نگاه فقیهان، تبسم، قطع کننده نماز و مایه بی ارزشی این عبادت بزرگ نخواهد شد.^۲

«مزاح یا شوخی» موضوع دیگری است که در آینه آسمانی معارف از زوایای مختلفی بدان نگریسته شده است. نگاه نخست، نگاهی ناپسند و مذموم است، به طوری که با صراحت تمام رسول اکرم ﷺ امیر مؤمنان علیؑ را خطاب قرار داده، فرموده است:

«با علی! لا تَمْزَحَ فَيَذْهَبَ بِهَاؤُكَ»؛^۳ علی جان! هیچ گاه شوخی مکن زیرا آبرو - و ارزش و عظمت تو - زایل می شود.

و در گفتار دیگری فرمود:

«هیچ بنده‌ای، ایمانی صریح - شفاف و روشن - به دست نمی آورد مگر آنکه مزاح و شوخی و دروغ را رها کند».^۴

امام علیؑ نیز درباره شوخی فرموده است:

«مزاح زمینه ساز کینه توزی است؛ هیچ کس شوخی نکرد مگر آنکه شوخی، او را از عقل و خرد می اندازد؛ کسی که شوخی کند به وسیله آن خوار و زبون خواهد شد؛ آفت شخصیت و هیبت آدمی مزاح است. برای هر چیزی بذری

۱. نور الحقیقه و نور الحدیقه، ص ۲۶۵؛ المحجة البيضاء، ج ۵، ص ۲۳۶؛ تنبیه الخواطر، ص ۱۱۳.

۲. مفاتیح الشرایع، ج ۱، ص ۱۷۲؛ الوافی، ج ۶، ص ۲۶۰ و ج ۸، ص ۸۹۱؛ مشرق الشمسین، ص ۳۰۴؛ ذخیره المعاد، ص ۳۵۵؛ المعتبر، ج ۲، ص ۲۵۵؛ هداية الامه، ج ۳، ص ۲۱۸؛ تهذیب الاحکام، ج ۱، ص ۱۲ و ج ۲، ص ۳۲۴؛ کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۳۶۷؛ الاستبصار، ج ۱، ص ۸۶؛ جامع المقاصد، ج ۲، ص ۳۴۹؛ روض الجنان، ج ۱، ص ۳۳۲؛ مجمع الفائدة والبرهان، ص ۶۸؛ مدارک الاحکام، ج ۳، ص ۴۶۴.

۳. بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۴۸. ۴. الترعیب والترهیب، ج ۳، ص ۵۹۴.

❖ ۴۲ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖



است و بذر دشمنی مزاح و شوخی است.^۱

در دیگر عبارات معصومان علیهم‌السلام شوخی موجب از بین رفتن نور ایمان، کم رنگ شدن مروت و مردانگی نوعی ناسزا و فحش کوچک، محو سازنده مهابت مردان، ایجاد کننده جرأت در دیگران برای رویارویی با انسان و نشان بی محبتی شمرده شده است.^۲

«سرور و شادی» موضوع دیگری است که پیشوایان و معصومان علیهم‌السلام در نگاه اول سلسله سخنان ستیزآمیزی در باره آن بیان کرده‌اند؛ امام امیرالمؤمنین علیه‌السلام تمامی شادی‌ها را ناپایدار^۳ و ناقص معرفی کرده و دنیا را سرایی به دور از شادمانی واقعی^۴ می‌شمرد؛ جهانی که ظاهر آن آراسته و همراه با خوشبختی و خرسندی است اما باطن و درون آن غرور و فریب نهفته است.^۵

در سخنی درس‌آموز برای معرفت اندوزان و خردورزان شادی‌های امروز و سرور دنیوی را دام‌های پنهان - از سوی شیطان و هواهای نفسانی دانسته که خودبینی، کبر و غرور به همراه دارد - و یکایک ابزار و وسایل آغشته به این اندیشه شیطانی را پرتگاه هلاکت بار و شیون ساز در روز واپسین معرفی می‌کند.^۶

شکوه تاج سلطانی که بیم جان در آن درج است

کلاهی دلکش است اما به ترک سر نمی‌ارزد

تو را آن به که روی خود ز مشتاقان بپوشانی

که شادی جهانگیری غم لشگر نمی‌ارزد^۷

۱. همان، ص ۱۴۲.

۲. همان، ص ۱۴۲ و ۱۴۳.

۳. غرر الحکم، ج ۴، ص ۵۲۸.

۴. وصیة نافعہ، ص ۲۰۹.

۵. جلاء الاذهان و جلاء الاحزان، ص ۲۵۵.

۶. غرر الحکم، ج ۴، ص ۱۳۲.

۷. دیوان حافظ، غزل ۱۴۷.

۲. ستایش بسیار و تشویق فراوان

سلسله سخنان دیگری از پیشوایان معصوم علیهم السلام وجود دارد که افزون بر ستایش این صفات، نوعی تشویق اصحاب و پیروان، در آن به چشم می خورد. همانند سخنان رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم که فرمود:

* مؤمن، شوخ و زنده دل است و منافق سخت و غضبناک.^۱

* همانا من شوخی می کنم و اهل مزاح هستم اما حرف باطل و بیهود نمی گویم.^۲

و یا سیره آن حضرت که:

روزی به گونه ای خندیدند که دندان های ایشان نمایان شد. و روز دیگر که یک نفر اعرابی - بیابان گرد - خدمت پیامبر آمد، هدیه ای تقدیم کرد، اما هنگام رفتن رو به آن حضرت کرده گفت:

پول هدیه مرا بده!

رسول خدا خندید و از آن روز هرگاه اندوهگین می شدند، می فرمودند:

«کجاست آن اعرابی؟ ای کاش الان نزد ما بود و ما ولی خندانید.»

افزون بر سیره و سخنانی اینچنین، گاه رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم با اصحاب و اطرافیان مزاح کرده تا نشست و برخاست ها و گفتگوها از حالت یکنواختی خارج شده، علاوه بر راحتی اصحاب در برابر پیامبر هنگام ارائه پرسش و دریافت پاسخ، نوعی سرور و شادی در قلوب آنان وارد شده و صمیمیت و مهربانی بیشتری احساس شود. از این رو چون پیرزنی خدمت آن حضرت آمده، عرض کرد:

یا رسول الله! دعا کنید من وارد بهشت شوم.

۱. بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۱۵۴ و ۱۵۵؛ ر.ک: تفسیر نمونه، ج ۹، ص ۳۳۴.

۲. شرح نهج البلاغه، ج ۶، ص ۳۳۰؛ تفسیر الکشاف، ج ۳، ص ۳۵۶؛ بحار الانوار، ج ۱۶، ص ۲۹۸.

❖ ۴۴ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟



پیامبر ﷺ فرمود: پیرزنان و ارباب بهشت نمی‌شوند!

او به شدت اندوهگین شد، اما حضرت رو به وی کرده فرمود:

«تو در آن روز عجز و فرتوت و پیرنخواهی بود، بلکه با اراده‌الهی بار دیگر جوان و

به صورت دوشیزه خواهی شد».^۱

دیگر معصومان علیهم‌السلام نیز چنین شیوه‌ای را داشته‌اند به گونه‌ای که گاه مورد انتقاد

سخت دلان و سست عنصران در عرصه دین باوری قرار می‌گرفتند.^۲

در صحیفه‌ای دیگر از مجموعه سخنان معصومان علیهم‌السلام مزاح و شوخی دین

باوران و خداجویان «عبادت» و خنده آنان «تسبیح‌الهی» بیان گردیده^۳ و برای کسی که

مسلمانی را شادمان سازد، پاداشی چشمگیر عنوان شده است.^۴

گستره نگاه عرشی پیشوایان پاک سرشت، آنگاه پدیدار می‌شود که از نوع

نگرش آنان نسبت به پوشش‌های ظاهری زندگی و گزینش رنگ آنها - به خاطر سرور

آفرینی و ایجاد شادی در روح و روان آدمی - آگاهی یابیم. آنجا که در گفتاری

گرانسنگ، گوهری از معرفت امام صادق علیه‌السلام نمایان می‌شود که فرمود:

«مَنْ لَيْسَ نَعْلًا صَفْرَاءَ كَانَ فِي سُرُورٍ حَتَّى يَبْلُغَهَا»^۵

کسی که نعلین زرد بپوشد در سرور و شادمانی خواهد بود تا کهنه و فرسوده

شود.

در سخنی دیگر معیار شادی برتر و تمام عیار انسانهای هدفمند، پویا و

خداجو، اینگونه توصیف گردیده که: «چهره‌آنان نوعی گشایش، انبساط و روشنی داشته

۱. تنبیه الخواطر، ص ۹۱؛ تفسیر الکشاف، ج ۳، ص ۳۵۶؛ میزان الحکمه، ج ۴، ص ۱۴۱.

۲. نهج البلاغه، خطبه ۸۴. ۳. نور الحقیقه و نور الحدیقه، ص ۲۶۴.

۴. مصادفة الاخوان، ص ۱۷۰؛ مستدرک الوسایل، ج ۱۲، ص ۳۹۹.

۵. الکافی، ج ۶، ص ۴۶۶.

❖ دیدگاه معصومان(ع) درباره خنده و شادمانی چیست؟ ❖ ۴۵

و قلبشان لبریز از شادی و شور و شعف باشد.^۱

و در عبارتی گویا و شیوا از چندین امام و الامقام، همگان به شتاب در سرور و شادمانی دنیا و عقبی دعوت شده‌اند «عَجَلُوا إِلَى سُرُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ»^۲ همانگونه که تفسیر رضایت الهی در وجود انسان، به سرور و شادمانی قلب شده است^۳ و پیشوای معصوم علیه السلام چون سخن از روز عید به میان آورده، می‌فرماید:

«إِنَّهُ يَوْمٌ عِيدٌ وَفَرَحٌ وَسُرُورٌ»^۴؛

همانا این روز، روز عید، فرح و شادمانی است.

و در دعایی از خداوند تقاضای «برکت و سرور» برای آل محمد صلی الله علیه و آله و سلم شده

است که:

«اللَّهُمَّ صَبِّحْ آلَ مُحَمَّدٍ بِبِرْكَةٍ وَسُرُورٍ»^۵؛

پروردگارا! پدیدار ساز برکت و شادمانی را برای آل محمد صلی الله علیه و آله و سلم.

نگرشی اینچنین روشنگر نسبت به شادی و شادمانی و ابعاد گوناگون آن، موجب گردیده که اصحاب و یاران امامان علیهم السلام نیز خود را اهل سرور دانسته، بفرمایند:

«كُنَّا أَهْلَ بَيْتِ غِبْطَةٍ وَسُرُورٍ وَنِعْمَةٍ»^۶؛

ما خاندان غبطه، سرور و شادی و نعمت هستیم.

این صفت ستایش شده در کلام معصومان علیهم السلام درباره فرشته پیام آور وحی،

۱. روض الجنان و روح الجنان، ص ۴۴۶.

۲. (امام علی علیه السلام، امام حسین علیه السلام و امام کاظم علیه السلام)؛ معانی الاخبار، ص ۴۰؛ التوحید، ص ۲۴.

۳. (امام صادق علیه السلام)؛ مصباح الشریعه، ص ۱۸۲. ۴. (امام صادق علیه السلام)؛ مصباح المتعبد، ص ۷۳۷.

۵. مصباح المتعبد، ص ۱۹۹.

۶. اختیار معرفة الرجال، ص ۵۹۷. رک: دستور معالم الحکم، ص ۳۶.

❖ ۴۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

جبرئیل نیز بیان شده است که در پاره‌ای از زمان‌ها رسول الهی از سوی خداوند با شادی و شور و شادمانی، سخن خداوند را ابلاغ می‌کرده است.^۱

خنده، شادی و شادمانی؛ نگاهی دوباره

مطرب عشق عجب ساز و نوایی دارد نقش هر نغمه که زد راه به جایی دارد
عالم از ناله عشاق مبادا خالی که خوش آهنگ و فرح بخش صدایی دارد
نغز گفت آن بت ترسا بچه باده پرست شادی روی کسی خور که صفایی دارد^۲
اکنون که با دو دیدگاه آشنا شدیم، همراه با نگاهی نو و بینشی روشن به تحلیل موشکافانه و اندیشمندانه دیگر سخنان معصومان علیهم‌السلام نیز می‌پردازیم تا ژرفای مفاهیم و ناب معارف را به دست آوریم:

«كَثْرَةُ الضَّحْكَ» (خنده بسیار)؛ كَثْرَةُ الْمَزَاحِ (شوخی فراوان)؛ الْأَفْزَاظُ فِي الْمَزَاحِ (زیاده روی در شوخی) كَثْرَةُ الْهَزْلِ (شادی بیش از حد) و... عباراتی است که در دسته سوم روایات به چشم می‌خورد و رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و دیگر پیشوایان معصوم علیهم‌السلام با توجه به چنین معیاری با اصحاب خود سخن گفته، امر و نهی و یا تشویق نسبت به این صفات نموده‌اند، تا ویژگی‌هایی اینچنین به عنوان پلی در مسیر زندگی و استراحتگاهی در راه کمال و تکامل انسان مورد استفاده قرار گیرد، و بدین سان مسیر کمال سریع‌تر و پرشورتر پشت سر گذارده شود. نه آنکه خنده و شوخی بزرگ‌ترین هدف ماگشته به گونه‌ای که، شلیک خنده و قهقهه ما دیگران را ناراحت و آزرده خاطر سازد، که در این هنگام فریاد نهی آیات و روایات برچنین شیوه‌ای فرود می‌آید تا هرگز خنده‌های ما مرزهای ارزش‌ها را نشکافته و حریر لطیف وجودمان به تیرگی‌ها و کدورت‌های گناهان نیالاید و از هر وسیله‌ای برای رفاه و شادی و خوشی

۱. معالم الزلفی، ج ۱، ص ۱۶۴؛ حلیة الابرار، ج ۱، ص ۳۶۱.

۲. دیوان حافظ، غزل ۱۱۹.

❖ دیدگاه معصومان(ع) درباره خنده و شادمانی چیست؟ ❖ ۴۷

خود و دیگران استفاده نکنیم.

اکنون با این نگاه پرفروغ به مجموع سخنان معصومان علیهم السلام می‌نگریم تا روشنای یکایک و اثرها چراغی فروزان در صحن و سرای اندیشه‌مان برافروخته، ما را نگرشی نو ببخشد.

در سخنی افراط در خنده و خوشگذرانی باعث مرگ فرمانده درونی یعنی قلب و از دست دادن احترام بیرونی یا آبرو بیان شده است:

«كثرة الضحك يُميت القلب وتذهب بماء الوجه»^۱

افراط در خنده و زیادی آن قلب را می‌میراند و آبرو و ارزش انسان را می‌زداید. از این رو در گفتاری دیگر نسبت به پرهیز و دوری از این شیوه تذکراتی داده شده است:

«أخذر الهزل واللعب وكثرة المزاح والضحك»^۲

از کارهای بیهوده و بی هدف و زیادی شوخی و خنده پرهیز.

آثار منفی اجتماعی و روانی زیادی خنده در این سخن به چشم می‌خورد:

«كثرة الضحك توحش الجليس وتشبين الرئيس^۳ وتمجُّ الايمان مجاً»^۴

خنده فراوان هم نشینان را آزرده و بزرگان و مسؤلان را اندوهگین و ناراحت می‌سازد و ایمان را کوبیده و ناچیز می‌سازد.

چنانکه دیگر آثار این صفت ناپسند اینگونه بیان شده است:

«لا تكثرن الضحك فيذهب هيبتك»^۵

۱. الکافی، ج ۲، ص ۶۶۴ و ۶۶۵؛ الاختصاص، ص ۲۳۰.

۲. غرر الحكم، ج ۲، ص ۲۷۷.

۳. همان، ج ۴، ص ۵۹۴.

۴. مشکاة الانوار، ص ۱۹۱.

۵. غرر الحكم، ص ۳۲۳.

❖ ۴۸ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

بیش از مقدار لازم خنده مکن که هیبت و عظمت تو را از بین می‌برد.
 در سخنی هشدار دهنده، رسول خدا ﷺ افزون بر مرگ قلب، زیادی خنده را موجب محو ایمان و نابودی ارزش‌های آسمانی در وجود انسانی شمرده^۱ و علاوه بر آن مایهٔ هلاکت دانسته‌اند^۲ و امام علی علیه السلام نیز فرموده است:
 کسی که در شوخی با دیگران افراط کند، خود را - به خاطر سخن بیش از حد و تأمل اندک - به ورطهٔ نادانی و جهالت کشانده، موجبات حماقت خویش را فراهم ساخته است.^۳ در پی چنین آثار - زشت و زیانباری - سخنان جدی و هوشمندانهٔ او نیز بی اثر و باطل می‌شود^۴ و سرانجام ارزش‌های والای شخصیتی او فرو ریخته و از بین می‌رود.^۵

نگرش‌های روشن پیشوایان معصوم علیهم السلام به آثار خنده، شوخی و شادی افراطی و جلوه‌های زشت اجتماعی، معنوی، فکری و فرهنگی موجب گردیده که در عرصه‌های مختلف ابتدا توصیه به اعتدال و اندک نمودن این صفات نموده، بفرمایند:

«أَطْلُ الصَّمْتِ وَأَكْثِرِ الْفِكْرَ وَأَقَلِّ الضَّحْكَ»^۶

سکوت خود را طولانی، تفکر خویش را فراوان و خنده خود را اندک نما.
 و گاه به راه‌های سالم و مفید جهت تفریح و رفع خستگی، توصیه نموده، فرموده‌اند:

«خَيْرُ الضَّحِكِ التَّبَسُّمُ»^۷؛ بهترین خنده، تبسم است.

۱. امالی شیخ صدوق، ص ۲۲۳؛ الخصال، ص ۵۲۲، الاختصاص، ص ۲۳۰.

۲. جامع الاحادیث، ص ۹۵. ۳. غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۲۲.

۴. غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۲۲. ۵. همان؛ رک: تفسیر نمونه، ج ۲۰، ص ۱۷۵.

۶. نزهة الناظر، ص ۲۸. ۷. غرر الحکم، ج ۳، ص ۴۲۳.

❖ دیدگاه معصومان(ع) درباره خنده و شادمانی چیست؟ ❖ ۴۹

یا «الْقَهْقَهَةُ مِنَ الشَّيْطَانِ»؛^۱ خنده صدادر و قهقهه از کارهای شیطان است.

زیرا قهقهه همراه با غفلت و فراموشی خود و خداست و سبب سلب شادی شیرین و ماندگار می شود، چنانکه خداوند به جناب داوود عَلَيْهِ السَّلَام فرمود:

«یا داوود! بی فَرَحٍ وَ بَدِكْرِي فَتَلَذُّ...»؛^۲

ای داوود! به وسیله من شادمان باش و با یاد من لذت و شادی یاب ...

گاهی نیز برای هوشیار ساختن افراد در محافل مختلف و دورماندن از توفان احساسات و هوسها فرموده اند:

«كَمْ مِنْ فَرَحٍ أَفْضَى بِهِ فَرَحَهُ إِلَى حَزَنِ مَخْلَدٍ»؛^۳

چه بسیار شادی هایی که خوشی و سرور آن به اندوه و غصه ابدی کشانده می شود.

و برای آنکه در آینه اندیشه خداجویان و مؤمنان این گمان نادرست پدید نیاید که خوشی ها و شادی ها هدف زندگی است و معیار خوشبختی پایدار و یا عرصه حیات دامنه سرسبزی است که بیش از دیگران باید در آن قهقهه مستانه و فریاد شادی سر داد، فرموده اند:

«أَيُّهَا النَّاسُ هَذِهِ دَارٌ تَرَحُّ لِأَدَارِ فَرَحٍ»؛^۴

ای مردم - به هوش باشید - این جهان سرای اندوه و غم است نه سرای سرور و شادمانی.

بدین خاطر دعوتی اینچنین کرده اند:

۱. (امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام)؛ اصول کافی، ج ۲، ص ۶۶۴.

۲. امالی شیخ صدوق، ج ۱، ص ۱۶۴. ۳. غرر الحکم، ج ۱۴، ص ۵۵۴.

۴. اعلام الدین، ص ۳۴۳؛ بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۱۸۹ و ج ۵۰، ص ۱۸۷.



❖ ۵۰ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

«تَعَالُوا إِلَىٰ سُرُورٍ لَا حُزْنَ مَعَهُ»^۱

بیایید به سوی سرور و شادمانی که هیچ حزن و اندوهی با او همراه نیست.
و در گفتاری گرانبار این سرور پایدار و جاودان را تفسیر فرموده‌اند:

«سُرُورٌ لِّمَا مِنَ اللَّهِ بِهِ عَلَيْكُمْ مِنْ وَلَا يُتِنَّا»^۲

شادمانی - خالص و به دور از اندوه و عذاب - از سوی خدا برای شما، ولایت ما است.

همانگونه که سرور خدا باوران واقعی را اینگونه معرفی کرده‌اند:

«سُرُورُ الْمُؤْمِنِينَ بِطَاعَةِ رَبِّهِ وَحُزْنُهُ عَلَىٰ ذَنْبِهِ»^۳

خرسندی و شادی مؤمن و خداجو به اطاعت پروردگار او خواهد بود و اندوه وی بر گناهان او است.

آری:

یا رب چه خوش است بی دهن خندیدن بی منت دیده خلق عالم دیدن
بنشین و سفر کن که به غایت نیکوست بی زحمت پاگرد جهان گردیدن^۴
بی شک پژوهشی از سر تأمل در عرصه روایاتی اینچنین، بیانگر این حقیقت
ارجمند است که مبدا به شوخی، خنده و شادی آنچنان علاقه ایجاد شود که
شوخی به شهوت، لبخند به لالایی‌گری و شادی به شرارت تبدیل گشته و هر یک از
ما به تحقیر، استهزاء، دروغ، غیبت و... رو کرده تا پاره‌ای از ساده لوحان و نابخردان
شهوت پیشه، ما را خوش اخلاق! و خوش مجلس! دانسته به گونه‌ای که مجالس آنان

۱. (امام علی علیه السلام)، امام حسین علیه السلام و امام کاظم علیه السلام)؛ التوحید، ص ۲۴۰؛ معانی الاخبار، ص ۴۰.

۲. (امام صادق علیه السلام)؛ تفسیر فرات کوفی، ص ۱۱۸. ۳. (امام علی علیه السلام)؛ غرر الحکم، ج ۴، ص ۱۳۶.

۴. بابا افضل؛ شرح جنون، ص ۲۰۵.

❖ دیدگاه معصومان(ع) درباره خنده و شادمانی چیست؟ ❖ ۵۱

بدون حضور ما صفایی نخواهد داشت!! و در این هنگام رفتارهای زشت اخلاقی و به دور از ارزش‌های انسانی از ما سرزند و چونان عروسک‌های خیمه شب‌بازی شویم.

امام صادق علیه السلام فرمود: در مدینه مردی «بَطَّال» و «یاوه گو» بود که مردم را با حرکات خنده آور خود می‌خنداند [و همه او را به عنوان یک دلچسب می‌شناختند]. روزی از کنار امام سجاده علیه السلام رد شد و گفت:

این مرد مرا خسته کرده است. هرکاری که می‌کنم نمی‌خندد.

سرانجام آخرین کار مورد نظر خود را انجام داد تا آن حضرت را بخنداند و آن این بود که به سوی امام رفته، عبای ایشان را از دوشش گرفت و فرار کرد.

امام سجاده بدون هیچ اعتنایی به راه خود ادامه داد اما دیگران مرد یاوه‌گو را دنبال کرده عبای حضرت را از وی گرفته، به حضور ایشان آوردند.

امام علیه السلام فرمود: این شخص چه کسی بود؟

گفتند: این مرد دلچسب و یاوه سراسر است که مردم مدینه را با یاوه‌گوئی‌های خود می‌خنداند.

حضرت علیه السلام فرمود:

به او بگویید: «إِنَّ لِلَّهِ يَوْمًا يَخْسِرُ فِيهِ الْمُبْطِلُونَ»؛^۱

برای خدا روزی وجود دارد، (روز قیامت) که در آن باطل‌گویان و یاوه‌سرایان در خسران و زیان خواهند بود.

۱. تفسیر نور الثقلین، ج ۴، ص ۵۳۷.



شادی در فرهنگ ایرانیان و ایران زمین

ایرانیان از دیرباز شادی را مهم‌ترین بخش زندگی خویش می‌دانستند و روزهایی را به عنوان جشن‌های مذهبی و ملی به شادی و سرور می‌پرداختند.

در کتیبه‌های داریوش به شادمانی ایرانیان آریایی بنابر باورهای آیین زرتشتی اشاره شده است و از شادی به عنوان آفریده‌های اهورا مزدا و از سوگ و اندوه و غم به عنوان آفریده‌های اهریمن نام برده شده است مانند این سخن که:

«خدای بزرگ است که.. شادی را برای مردم آفرید.»

ایرانیان باستان با برگزاری جشن‌های بسیار، شادی‌هایشان را با هم قسمت می‌کردند. بیشتر جشن‌های ایرانیان، چه آنها که هم اکنون برگزار می‌شود یا الان فراموش شده‌اند، ریشه در آیین زرتشت دارد، زیرا زرتشت همواره انسان را به شادی و خرمی فرا می‌خواند و گیتی را آکنده از شادی و منزه از پلیدی و پلشتی می‌خواست، به گونه‌ای که کسانی همچون پروفیسور مری بویس می‌نویسد:

«شادی کردن تکلیف‌دلپذیر و دینی این جماعت است.»

در کتیبه‌های هخامنشی هم شادی و جشن و دیعه‌ای الهی اهورایی خوانده شده است و پیوند ایرانیان آریایی پیش از آشور زرتشت با ایزدان خود، نه بر پایه جهل و ترس از آنان بلکه بر اساس مهر و دوستی استوار بود و مردم در برابر نعمت‌ها و سلامتی عطا شده به آنان به جشن یزشن یا نیایش شادمانه می‌پرداختند و باید با خشنودی و شادی نه سوگ و غم و اندوه که از صفات و نشانه‌های اهریمن است، در عرصه روشنایی و آگاهی به نیایش و ستایش ایزدان می‌پرداختند.

با نگاهی دوباره به این فرهنگ زیبا در ایران زمین در می‌یابیم که جشن از واژه‌ای اوستایی به معنای ستایش کردن گرفته شده است و ایرانیان باستان روزهای بسیاری

از سال را با شکوه ویژه‌ای جشن می‌گرفتند و در روز ششم فروردین هم با مراسمی فرح‌بخش و شادی‌آفرین، اهورا مزدا و فروه‌های نیک آفرینش را ستایش می‌کردند.^۱ در گذشته‌های دور آریاییان اطراف آتش جمع می‌شدند و با نوشیدن شیرۀ گیاه هوم (هئومه)^۲ و با پایکوبی و هلله و شادی به قربانی حیوانی همانند گاو می‌پرداختند و بخشی از آن گوشت را به آتش می‌افکندند.

زرتشت غریه‌های مستانه و افکندن گوشت قربانی در آتش و آلوده کردن آن را نفی کرد و کشتن جانوران به صورت زجرآمیز و ضایع کردن گوشت آن را کاری اهریمنی شمرد، اما خشنودی و پایکوبی و شادمانی از هستی و آفرینش را دور آتش درست و برابر با اَزْتَه یعنی فضیلت، سامان و نظم هستی و نیکوکارانه دانست.^۳

فراتر از این سخن، باید دانست که برخی مراسم بین مردم ایران با سایر ملل به صورت مشترک برگزار می‌شده است، همانند رسم سیزده بدر ایرانی با جشن‌های کارناوالی که در جشن‌های بهار هندی‌ها و اروپایی‌ها وجود داشته است و هدف آن پدیدآوردن شادی و شادمانی در نهاد مردم بوده است که بقایای آن در مراسم عید نوروز و حاجی فیروز هنوز بر جای مانده است. جشن بهارۀ ایرانی نیز از مراسم مشترک به ویژه ایرانیان و اسلاوها است که در مراسم باشکوه کارناوالی برگزار می‌شده است.^۴

گفتنی و شنیدنی است عبارتی که به طور معمول در سر آغاز همه نوشته‌های کهن می‌آمده است عبارتست از: «**آرزوی فال فرخ و مروای نیک**» و در پایان نوشتارها

۱. اوستا - یسنا، تفسیر و تألیف ابراهیم پورداوود، جلد اول، چاپ دوم، تهران، ۱۳۴۰.

2. Haoma.

۳. دیانت زرتشتی، کای باز، ترجمه فریدون وهمن، تهران، بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۴۸.

۴. شادی در فرهنگ اسلامی، حسینعلی یوسفی، ص ۶.

❖ ۵۴ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟



این عبارت نوشته می‌شد:

«به فرجام رسید با درود و فرّخی و شادی و آرامش»

خنده، شادی و شادمانی از دیدگاه اندیشمندان و شاعران

آشنایی با سخنان صاحب نظران و دانشمندان جهان، فرصت زرینی است، تا افزون بر آگاهی مانسبت به دیدگاه آنان درباره صفاتی اینچنین، شخصیت و معیار دانش و بینش آنان در آینه گفتارشان پدیدار شود.

بی شک دستمایه گرانمایی که در بخش‌های پیشین درباره بنیان‌های معارف ناب الهی در آیات و روایات به دست آوردیم، همراهی ره‌نما در ارائه تشخیص درست و تحلیل هدایتگری خواهد بود که به خوبی ما را از نوع نگاه و نگرش صاحب نظران آگاه می‌سازد و علاوه بر آن قضاوتی عالمانه و مدبرانه به ما می‌بخشد.

اجازه دهید این فراز از بحث را با گفتار «ارسطو» آغاز کنیم و دیدگاه این فیلسوف یونانی را درباره شادی جویا شویم:

«شادمانی عبارت است از پروراندن و نشو و نما دادن عالی‌ترین صفات و خصائص انسانی».

شناخت روشن ارسطو تا مرز صفات انسانی گسترش دارد و بیش از آن راه به جایی نبرده است. همانگونه که «ناپلئون» تعریفی اینچنین ارائه کرده است:

«شادمانی برای من عبارت از آن است که نیرو و استعداد‌های درونی خود را به حد کمال نشو و نما دهم و کامل کنم».

«شکسپیر»، ادیب و نویسنده مشهور، شادمانی را در آغوش مهر و محبت

جستجو می‌کند و می‌گوید:

«شادمانی در خانه‌ای است که مهر و محبت در آن مسکن دارد».

و «بودا» نگاه لبریز از عاطفه و سرشار از نازک دلی و مهربانی را بهترین شادمانی و خوشبختی می‌داند و می‌گوید:

«اشک‌های دیگران را تبدیل به نگاه‌های پر از شادی نمودن، بهترین خوشبختی‌هاست».

در این میان «کنفسیوس» اندیشمند چینی، دارای گستره نگاه بیشتری است. او با تقسیم شادی و مثبت و منفی دانستن هر یک، گامی بلندتر از دیگران برداشته، چنین می‌گوید:

«سه گونه شادی مایه خوشبختی و سه گونه شادی دیگر مایه بدبختی است: شادی از تسلط بر نفس به وسیله تربیت و هنر؛ شادی از گفتگو درباره فضایل دیگران و شادی از دوست داشتن دوستان لایق و نیک سیرت مایه نیکبختی بوده، سودبخش است، اما شادی از مال و جاه و شادی از تنبلی و سرگردانی و شادی از شکم‌پرستی زیان بار بوده، مایه بدبختی است».

گویی این شخصیت برجسته، پایدار و جاودان بودن و آثار شایسته را معیار قضاوت خود دانسته و سخن می‌گوید. همانطوری که «آندره گید»، نشاط و شادمانی را توصیف کرده، معتقد است:

«انسان به وسیله برآوردن تمایلات خود نمی‌تواند به نشاط و شادمانی برسد، بلکه در صورتی می‌تواند به آن سرچشمه راه یابد که پای بر تمایلات بگذارد».

برخی نوع نگاه به آفرینش را نشان روشنی از شادی و خوشی دانسته، بر اساس معیاری اینچنین سخن می‌گویند. همانند «ادیت دارطان» که اینگونه نگرش خود را نمایان ساخته و می‌گوید:

❖ ۵۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟



«من هر روز صبح خوشحال، پای به دنیا می‌گذارم».

و یا «پوشه» که بر این باور است:

«جهان آینه‌ای است که شما را آن گونه که هستید جلوه می‌دهد، اگر بخندید، خندانان می‌نماید و اگر با چهره ناخوش بدان بنگرید، او نیز چهره خود را عبوس و اندوهگین می‌سازد به گوش دل بخوانید که همیشه از شادی دیگران شاد می‌شوید. گزارش جهان هرچه باشد تو همیشه خندان باش تا جهان خندان نماید».

«اسمایلز» انسان‌های شاد و شادمان را صاحبان اصلی دنیا می‌شمارد و می‌گوید:

«دنیا متعلق به کسانی است که از آن استفاده کرده و لذت می‌برند و مردم مسرور و شادمان صاحبان و مالکان حقیقی آن به شمار می‌روند».

و «دیل کارنگی» با توجه به تجربیات خود در باره روانشناسی، چهره سرشار از شادمانی را رمز پیروزی می‌داند و می‌گوید:

«افتادید. بسیار خوب، چه خواهد شد؟ با چهره بشاش برخیزید، در افتادن ضرری متصور نیست، بدبختی در عجز و درماندگی است».

در کنار این سخنان، «بوریس ساخالوف»، طبیعت را مادر تمامی شادی‌ها و خوشی‌ها می‌داند و بر این اساس معتقد است:

«نشاط و شادمانی درمانی است که طبیعت به رایگان برای مداوای ما در اختیارمان گذارده است».

و «دکتر جانسون» نیز اراده و میل را عامل سرنوشت شادی یا شیون دانسته می‌گوید:

«سرور و خوشحالی یا حزن و ملالت شخص بسته به میل و اراده خود اوست»

همانگونه که «دیکنز»، داستان‌نویس مشهور، گفته است:

❖ خنده، شادی و شادمانی از دیدگاه اندیشمندان و شاعران ❖ ۵۷

«هر قدر می‌توانی شاد زندگی کن و هرگز فکر بیهوده به مغز راه نده چون سلامتی تباه می‌شود».

و «اردشیر بابکان» هم نگاه خود را به خرسندی و خوشحالی اینچنین تفسیر می‌کند:
«جامهٔ سعادت‌مندان و نیکبختان را از دو چیز بافته‌اند: تارش را از خوشخویی و نیکوکاری و پودش را از سازگاری و مردم‌داری»

زینت بخش این فراز از نوشتار را سخن حکیمانهٔ «لقمان حکیم» قرار می‌دهیم که در گفتاری کوتاه، بلندای برکت «سلامتی و سرور» را اینگونه توصیف فرموده است:
«هیچ مالی چون تندرستی نیست و هیچ نعمتی چون دلخوشی و شاد زیستن».

«خنده» موضوع دیگری در سلسله سخنان صاحب نظران است و دیدگاه‌های جالب توجهی در این باره به چشم می‌خورد:
«آناتول فرانس»، این شخصیت زیباسخن فریاد موتور نیرومند بدن را خنده می‌داند و می‌گوید:

«خندهٔ طبیعی، فریاد موتور نیرومند بدن است، در حالتی که [نوعی از] گریه، نمایندهٔ ضعف و ناتوانی می‌باشد؛ خنده بهترین اسلحهٔ جنگ با زندگی است».
و همچنین معتقد است:

«تبسم هدیه‌ای از نفیس‌ترین گنجینه وجود که دل و قلب است برای سایرین خواهد بود».

و «ویلیام اشتین» تعریف می‌کند:
«وقتی مریضی به یکی از اطباء مراجعه کرد، طبیب پس از معالجهٔ کامل به وی گفت: معالجهٔ تو فقط خنده و خوشحالی است».

❖ ۵۸ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟



«ژیونژور» هم می‌گوید:

«هنگامی که انسان به موانع از روی خنده و تحقیر نگاه کند، موانع تقریباً از

بین رفته است».

«و سرانجام «وینه» بر این باور است که:

«اندوه، مرگ روح است و خنده و شادی، زندگی و حیات آن».

شاعران شیرین سخن پارسی سرا نیز، با اشعار خود، دیدگاه‌هایی دربارهٔ خنده

و شادی ارائه کرده‌اند.

«خیام» اینگونه می‌گوید:

چون عمر به سر رسد چه بغداد و چه بلخ

پیمانه چو پر شود چه شیرین و چه تلخ

خوش باش که بعد از من و تو ماه بسی

از سلخ به غره آید از غره به سلخ

«صائب» شادمانی روح و روان را آرمان مهم فرزندان دانسته، می‌سراید:

خود را شکفته دار به هر حالتی که هست

خونی که می‌خوری به دل روزگار کن

و «حافظ» شیرین گفتار می‌سراید:

با دلی خونین لب خندان بیاور همچو جام

نی گرت زخمی رسد چون چنگ آبی در خروش

«فردوسی» حماسه‌سرا می‌گوید:

که شادی گزین زین سپنجی سرای

چنین گفت خرم دلی رهنمای

شب و روز بارامش و خنده باش

سراینده باش و فزاینده باش

و در شعری دیگر می‌سراید:

بکوشید تا رنج‌ها کم کنید	دل غمگنان شاد و خرم کنید
چو روزی به شادی همی بگذرد	خردمند مردم چرا غم خورد

و سرانجام، فرخندگی و نیکبختی در نگاه «نظامی» اینگونه توصیف شده است:

جهان غم نیرزد به شادی گرای	نه از بهر غم کرده‌اند این سرای
جهان از پی شادی و دلخوشی است	نه از بهر بیداد محنت کشی است
نیاید به خود بر ستم داشتن	نباید به خود درد و غم داشتن
بیا تا نشینیم و شادی کنیم	دمی در جهان یک قبادی کنیم
دلی را که سرمایه زندگی است	به تلخی سپردن نه فرخندگی است ^۱

ویژگی‌های افراد شاد و خنده‌رو

گریه و خنده، غم و شادی دل	هر یکی را معدنی دان مستقل
هر یکی را مخزنی مفتاح دان	ای برادر در کف فتاح دان
ای گروه مؤمنان شادی کنید	همچو سرو و سوسن آزادی کنید ^۲

نگاه زیبا به پدیده‌ها و رخدادهای تلخ و شیرین از سوی افراد شاد و خنده‌رو باعث آن شده است که آنان تسلط آگاهانه بر زندگی، بهره‌برداری از زمان حال، انعطاف‌پذیری در مقابل تجربیات تازه و احساس مسئولیت نسبت به دیگران پیدا

۱. چکیده اندیشه‌ها، سید یحیی برقی، ص ۲۰۶ - ۲۱۰. نگاه کنید به: شادی و زندگی، دکتر مهدی بهادری نژاد، می‌خواهم شاد زندگی کنم، سیدمحمدکاظم سجادی؛ روانشناسی شاد زیستن، جودی تاتل بام، ترجمه ژیلایا نینوایی؛ اتوبوس شماره ۹ به مقصد بهشت، لئوبوسکالیا؛ خوب چون زندگی، آندره میتوس، ترجمه هوشیار رزم آرا؛ قدرت عامل افزون، نورمن وینست‌پیل، ترجمه فریبا مقدم؛ آیین زندگی، دیل کارنگی، ترجمه جواد پاکدل و مسعود میرزایی، مجله زائر، ش ۷۲، ص ۴۳. ۲. مولوی.

❖ ۶۰ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

کنند و مجموعه فعالیت‌های جاری زندگی آنان همانند «شغل» آنان، «شوق» آنها شود و اثر چشمگیری بر سلامت جسمی و روحی آنان گذارد.

آثار بسیار سلامت روانی انسان‌های شاد و خنده‌رو روانشناسانی چون آلپورت، فروم، مزلو، فرانکل و پرلز را بر آن داشته تا یک صدا به این باور دست یابند که این افراد بیشتر اوقات با عقل و هوشیاری رفتار خود را هدایت می‌کنند و با تسلط خردمندانه، آرامش روحی و روانی چشمگیری نصیب خود ساخته‌اند.

اینان با حرکت رو به جلو و بدون نگاهی حسرت‌آلود به گذشته و یا نگرشی یأس‌آمیز به آینده، به راحتی از کنار غم‌ها و غصه‌ها عبور می‌کنند و اجازه نفوذ زیانبار اندوه و ماتم را به درون خویش نمی‌دهند و یا هرگز قربانی طردشدن واقعی یا خیالی دوران کودکی خود نمی‌شوند که این بینش و گرایش بهترین نشان شادکامی و خوشبختی در زندگی است و راهی روشن به سوی تعالی، کسب تجربه‌های جدید و به کار بردن در عرصه‌های مختلف حیات و هستی محسوب می‌شود.^۱

راز آنکه ده‌ها آیه در قرآن و صدها روایت ناب و درس‌آموز معصومان علیهم‌السلام بیانگر این حقیقت گرانسنگ است که خنده‌رویی با گشادگی چهره و سیما، کلام دلنشین و زیبا، رفتار پرجاذبه، نرم و شیوا و در یک کلام شادی و شادکامی درونی و ماندگار، زمینه‌ساز لطافت و صمیمیت، زنده‌دلی و نشاط واقعی گردیده و آدمی را به اوج خوبی می‌رساند به گونه‌ای که، به همه خوبی می‌کند بدون نظر به اینکه آنها خوب هستند یا نه، همه و همه صحیفه‌ای از آثار، برکات و حسنات ارزش‌های شایان شادی و خنده‌رویی است که بیشتر اوقات آثار درازمدت و تمام‌عیاری به دنبال خواهد داشت. چنانکه صاحب‌نظران و سخن‌سنجان نیز با توجه به دانش و درایت و فطرت خویش گفته‌اند:

۱. شادی در فرهنگ اسلامی، ص ۳.

❖ ویژگی‌های افراد شاد و خنده‌رو ❖ ۶۱

* اگر ما تمام جهان را در پی شادکامی و موفقیت در نوردیم، جز در درون خودمان، نمی‌توانیم آن را به دست آوریم.^۱

* کسی که شاد و خندان است، همیشه چیزی برای شادمانی پیدا می‌کند.^۲

* با دو نوع خوشی رو به رو هستیم: خوشی‌های ساده که استرس و اضطراب شما را از بین می‌برد. و خوشی‌های احمقانه که بر اضطراب شما می‌افزاید.^۳

* خنده خوب، در حکم آفتاب منزل است.^۴

* کشف یک غذای جدید، بیش از کشف یک ستاره جدید به شادمانی مردم کمک می‌کند.^۵

* کسی که وجدانش پاک باشد، همیشه شادمان است.^۶

* مهم نیست که چند نفر را خوشحال می‌کنی، مهم این است که چه کسانی را خوشحال می‌کنی.^۷

اندیشمندان پاک سخن برای شیفتگان دستیابی به چنین برکات بسیار، سلسله عواملی برای شادمانی و زنده‌دلی بیان کرده‌اند که عبارتند از:

سیر و سفر، تفریح، ورزش، صله رحم یا دیدار آشنایان، ولیمه دادن یا اطعام، شعرخوانی و بهره بردن از استعدادهاى نهفته درونی، سرودخوانی، جشن گرفتن، عقد و عروسی، نیایش، دعا و راز و نیاز در هنگامه‌های مختلف، پرهیز از گناه و عصیان، رعایت حقوق دیگران، داشتن تبسم بر لب، بهره بردن از بوی خوش، لباس روشن، تنوع رنگ در محیط زندگی، حضور در جمع شاد، محبت کردن، سلامتی، توجه به ندای وجدان، آرایش سنجیده و لذت‌بخش، زینت کردن و آراستگی،

۱. رالف والدو امرسون، فیلسوف آمریکایی.

۲. آرتور شوپنهاور، فیلسوف آلمانی.

۳. پرمود بترا، روانشناس آمریکایی.

۴. پرمود بترا، روانشناس آمریکایی.

۵. پرمود بترا، روانشناس آمریکایی.

۶. ضرب المثل چینی.

۷. ضرب المثل آلمانی.

❖ ۶۲ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

خدمت به هم‌نوع، سرزدن به بیماران، یاری و دلجویی از افراد ضعیف و ناتوان. بسیار شایسته و بایسته است که با توجه به فرهنگ تعالی بخش اسلام و توجه ویژه آیین ما به شادی و شادمانی به ویژه ماندگار آن به دور از احساسات زودگذر و یا بدون نیاز به ابزار شادکننده و فرح بخش، همه ما به ویژه مسئولان امور فرهنگی راهکارهای افزایش شادی حلال و شادکامی‌های مسرت‌آفرین را پی‌جویی نمایند تا علاوه بر بهداشت روانی خانواده و جامعه، تعاملات صمیمانه، خدمت‌رسانی صادقانه و ارتباطات فراگیر فردی و اجتماعی مهربانانه، رشد چشمگیرتری یابد و بی‌هیچ هزینه سرسام‌آوری، آرامش روحی و روانی، امید به زندگی و نگاه به آینده و جلوه‌های بالندگی در اوج خود قرار گیرد، که این یعنی جامعه حقیقی اسلامی همراه با ویژگی‌های دلپذیر و آسمانی.

واقعیتی انکارناپذیر که در سطح جهان به خوبی نمایان است آن است که پیشرفت یا عقب‌ماندگی جوامع، ملت‌ها و کشورها تنها به مسئولان طراز اول حکومت یا سیستم اقتصادی هر نظامی وابسته نیست، بلکه عوامل و عناصر ناپیدایی نیز وجود دارند که در توسعه و پیشرفت یا عقب‌ماندگی و شکست یک جامعه تأثیر بسزایی دارند و آن عناصر یک فرهنگ و مرز و بوم و از آن میان عنصر شادی و غم است که بر همه مناسبات اجتماعی اثر محسوس به جای می‌گذارد. امروزه رابطه مستقیمی بین میزان شادی یا غم هر جامعه و سعادت و انحطاط آن وجود دارد و به خوبی ثابت شده است که مردم هر جامعه‌ای و کشوری شادتر و با نشاط‌تر باشند، کشورشان پیشرفته‌تر و سعادت‌مندتر خواهد بود.

جای بسی خوشوقتی و افتخارست که کشور عزیز ما ایران در سال‌های اخیر گام‌های بلندی به سوی جامعه آرمانی برداشته و رقم چشمگیری به میزان امید به حیات و زندگی افزوده شده است، اما به یقین تا نقطه مطلوب از نظر نشاط درونی و سرور قلبی فاصله زیادی دارد تا دیگر، مردم مشرق زمین به ویژه ایرانیان افتخار

آفرین، مردمی غمدوست یا غمگین معرفی نشوند، روزهای غم و عزا بیشتر از ایام شادی نباشد و جلوه‌های شادکامی، خنده و خرم‌دلی با عیارهای عالی و متعالی رشد چشمگیری یابد و جامعه دینی و مذهبی ما الگویی کامل برای سایر کشورها به ویژه جوامع تهی از آموزه‌های آسمانی گردد و آرزوی هر یک از ما برای یکدیگر این سخن باشد که:

با عیش و شادکامی باشی همیشه همدم با بخت و کامرانی بادی همیشه همسر
آن کز تو شاد باشد گو سرخ می‌همی کن وان گو نه شاد با تو گو خون دل همی خور^۱

شادی کاذب و صادق؛ مسئولیت‌گریزی یا مسئولیت‌پذیری

با نگاهی به خود، خانواده و جامعه در می‌یابیم که انسان‌ها گاه سنجیده سخن، قوی، محکم، آرام و متین بوده، اهل تجزیه و تحلیل حوادث، پشتکار در سختی‌ها و صلابت‌ها و همواره ثابت و استوار در زندگی هستند. از افراط و تفریط به شدت پرهیز می‌کنند، در مقابل احساسات بی ارزش و هوس‌های زودگذر به راحتی خویشتن داری می‌نمایند، زبانشان دارای کنترل حساب شده‌ای بوده، از مرز فکر و اندیشه فراتر نمی‌رود و با گذشت زمان و افزایش عمر بر تجربیات گرانسنگ و دانش خویش می‌افزایند، از این رو هر روز بیشتر از دیروز عاقل و دانا می‌شوند و همیشه نقشه‌ای خردمندانه در سر داشته برای فردا و فرداهای خود از سر حسابگری و سنجش، تصمیمات ارزشمندی می‌گیرند.

این افراد مسئولیت‌های خود را گردن دیگران نمی‌اندازند، خویشتن را انسانی با ارزش و مفید دانسته و نسبت به توانایی‌های وجودی خود، آگاهی دارند. خود را دوست دارند و کمتر افسوس رفتار گذشته خویش را می‌خورند. از خودخواهی و

۱. فرخی سیستانی.

❖ ۶۴ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

خودپسندی دوری می‌کنند و تا حدی احساس گناه نسبت به وظایف الهی خویش می‌نمایند، ولی از روان پریشی و خود متهم سازی، نسبت به اطرافیان پرهیز می‌کنند. ویژگی برجسته این افراد، توانایی شایسته آنان در انتخاب راه - بدون تأثیر از سخنان و گردبادهای حوادث زودگذر - است، از این رو افزون بر سلامت روحی، به ندرت گرفتار بیماری جسمی می‌شوند و به سادگی بر کاستی‌ها و نارسایی‌های زندگی غالب می‌گردند.

اما دسته‌ای دیگر - که تعداد آنها در اطراف ما اندک نیست - کسانی هستند که رفتارشان به گونه‌ای است که احساس می‌شود افرادی بی خیال و بی حال بوده، خود را در دست هیجانات زودگذر رها ساخته، به سختی در برابر هوس‌ها و تمایلات خود مقاومت نموده و به سادگی به وسیله دیگران متقاعد می‌شوند.

از مفهوم واقعی زندگی بی‌خبرند و همواره با نگاهی سطحی و ظاهری به پدیده‌ها می‌نگرند. همیشه دلایل به ظاهر منطقی برای متوقف کردن سعی و تلاش خود پیدا می‌کنند و بدین طریق از واقعیات اطراف خویش فرار می‌کنند.

احساس کاذب و سراب گونه شادی و شادمانی را با خوشی‌های حقیقی و ماندگار اشتباه گرفته‌اند و گذر زندگی را در تندبادهای احساسات بهتر و راحت‌تر می‌بینند. از این رو همیشه شکست‌ها و تلخکامی‌های خود را متوجه دیگر عوامل کرده، اطرافیان را علت اصلی ناکامی‌های خویش معرفی می‌کنند.^۱

در لابلای قهقهه‌های گوش خراش و شادی‌های به ظاهر زیبا اما فریبا، امروز و فردای خود را فراموش می‌کنند و نسبت به مسئولیت‌های واقعی خویش در برابر

۱. چگونه دیگران را روانشناسی کنیم؟ ص ۱۸، ۲۴، ۲۵، ۴۰، ۴۴، ۴۸، ۵۱، ۶۷، ۷۳. نک: راز شاد زیستن، اندره متیوس، ترجمه وحید افضلی راد؛ شادی و زندگی، دکتر مهدی بهادری‌نژاد؛ انگیزش و هیجان، جان مارشال ریو، ترجمه سید یحیی سید محمدی؛ هیجانها، حقایق، نظریه‌ها و یک مدل جدید، روبرت پلاجیک، ترجمه محمود رمضان زاده؛ ۲۳ گام به سوی کامیابی، لامسدن، رابرت. جی، ترجمه محمد رفیعی مهرآبادی.

خود، خانواده و جامعه بی‌توجه هستند. اینان از نظر شخصیتی بدبین و مأیوس بوده و با جهان اطراف در تضادند. عباراتی چون «بی‌خیال»، «خوش‌باش»، «ولش»، «بخند تادنیا به تو بخندد»؛ و... یگانه دلایل آنان در گفت و گوهاست که در پس هر یک پوچی نگرش و بینش خویش را مخفی کرده و نقص‌ها و کاستی‌های خود را فراموش می‌کنند.

گاه افراط و زیاده روی در این باره به آنجا می‌رسد که برخی با «دل‌فک» شدن و ایجاد حرکات مختلف خود را وسیله خنده و تفریح اطرافیان قرار می‌دهند تا توجه دیگران را به سوی خویش جلب کرده، با پناه گرفتن در این نقش، از مشکلات خود رهایی یافته و برای لحظاتی چند، واقعیات زندگی را فراموش کنند و از آن سو توجهی را که می‌طلبیده‌اند و به دست نیاورده‌اند، اکنون به صورت اجباری کسب کنند.

این افراد مسخرگی را نوعی فرار از مواجه شدن با مسائل جدی می‌دانند و با شوخ طبعی افراطی و نقاب خندان سعی در فریب دیگران و سرگرم سازی و حتی گول زدن خود می‌کنند. در حالی که مشکلات زندگی اینان چونان مشکلات زندگی یک هنرمند، شاعر، اندیشمند و یا انسانی وارسته است که از راه معقول و مقبول با هر یک می‌توان برخورد کرد و در صدد حل آنان بر آمد.

به یقین دوری از تعادل و روی کردن به افراط و تفریط از سوی بسیاری از افراد، دستاورد ناآشنایی با مقام و عظمت انسان در گستره هستی است؛ از «خلقت» که در بهترین جلوه‌ها انجام شده است «لقد خلقنا الانسان فی احسن التّویم»^۱ «عظمت» که انسان از روح الهی و قدسی است «نفخت فیهِ من روحی»^۲ و «موقعیت» که همه آفرینش

.۱ .التین / ۴.

.۲ .الحجر / ۲۹.

❖ ۶۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

و آفریده‌ها از آن انسان است «خلق لکم... سخر لکم...»^۱ و انسان از آن آفریدگار بزرگ و مهربان «واصطنعتک لنفسی»^۲ و «فرحام وآینده» بی پایان که همواره زنده و پایدار خواهد بود «انّ الی ربّک المنتهی»^۳.

امیر مؤمنان علی علیه السلام گام نخست شادمانه زیستن را در بصیرتی ستودنی دانسته تا سختی‌های و حوادث آدمی را غافلگیر نسازد و یا رفاه و راحتی امروز، شادی کاذب و ناپایدار برای انسان ایجاد نکند. از این رو می‌فرمود:

«انسان گاهی شاد و مسرور می‌شود به خاطر رسیدن به چیزی که هرگز از دستش نمی‌رود و ناراحت می‌شود برای از دست دادن چیزی که هرگز به آن نمی‌رسد!»

ابن عباس! خوشحالی تو از چیزی باشد که در آخرت برای تو مفید است و اندوه تو برای از دست دادن چیزی از آخرت باشد. آنچه از دنیا به دست می‌آوری تو را راضی و خشنود نسازد و آنچه در دنیا از دست می‌دهی زاری کنان، تأسف مخور؛ همّت خویش را به دنیای پس از مرگ صرف کن.^۴

همانا انسان در دنیا تخته نشان تیرهای مرگ بوده و ثروتی است که همواره دستخوش تاراج مصیبت‌ها خواهد بود. با هر جرعه نوشیدنی، گلو رفتنی و در هر لقمه‌ای، گلوگیر شدنی است و بنده نعمتی به دست نیاورد مگر آنکه نعمتی از دست دهد و روزی به عمرش افزوده نمی‌شود جز با کم شدن روزی دگر! پس ما یاران مرگیم و جان‌های ما هدف نابودی‌ها، حال چگونه به ماندن جاودانه امیدوار باشیم؟ در حالی که گذشت شب و روز، بنایی را بالا نبرده، مگر آنکه آن را ویران ساخته و به اطراف پراکنده است!»^۵

۱. بقره / ۲۹؛ ابراهیم / ۳۲ و ۳۳؛ النحل / ۱۲.

۲. طه / ۴۱.

۳. النجم / ۴۲.

۴. نهج البلاغه، نامه ۲۲. رک: همان، نامه ۶۶.

۵. همان، حکمت، ۱۹۱.

پرتو سوم:

خنده و شادی، آثار و جلوه‌ها

- آثار خنده، سرور و شادمانی در زندگی
- تاثیر شادی در رفع اندوه و افسردگی‌ها
- شادی، سلامتی و بهداشت روانی
- جلوه‌های شادی و شادکامی
- رضایت از زندگی و شادی - مسافرت و شادی
- کار و شادی - پرهیزکاری و شادی
- ورزش و شادی - خوشرویی، خوشخویی و خوشگویی
- حضور در محافل نشاط آفرین - ثروت و شادی

آثار خنده، سرور و شادی در زندگی

در صحیفه‌ای دیگر از معارف ناب، چون از «سرور» سخن به میان آمده است با نگرشی از سر بصیرت و بینایی، ابتدا این صفت را پسندیده و آسمانی دانسته، مایه نشاط و گشایش سینه معرفی نموده و به دنبال آن غم و اندوه را بر هم زنده انبساط روحی و پدید آورنده گرفتگی روانی دانسته‌اند،^۱ سپس با ارائه مسیری سرسبز از سعادت و جاودانگی فرموده‌اند:

«سرور المؤمن بطاعة ربه و حزنه على ذنبيه»؛^۲

شادمانی مؤمن با اطاعت پروردگار اوست و غم و اندوه او بر گناهان خود.

آنگاه چهره‌ای بس زیبا و روح نواز، هدفمند و ماندگار از سرور ترسیم ساخته

می‌فرمایند:

«در بهشت خانه‌ای است که به آن سرای سرور گویند؛ در این سرا هیچ فردی

داخل نمی‌شود مگر آنان که یتیمان را خرسند و کودکان را شاد نموده‌اند.»^۳

۱. ر.ک: غرر الحکم و درر الکلم؛ میزان الحکمه، ج ۴، ص ۴۳۶ و ۴۳۷.

۲. همان.

۳. کنز العمال، خ ۶۰۰۸ و ۶۰۰۹.

۷۰ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

در گفتاری گرانقدر، ارزشی بس والا برای خرسندسازان، خداجویان و انسان‌های مؤمن بیان شده است، رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

«کسی که مؤمنان را شاد کند، همانا در وجود من فرح وارد کرده است و کسی که مرا شاد سازد، همانا از سوی خداوند عهده‌ی برای خویش گرفته است و کسی که از خداوند عهده‌ی برای خود دریافت کند، در روز واپسین و هنگامه‌ی قیامت در امنیت و آسایش خواهد بود.»^۱

در سخنی دیگر سرور آفرین دل‌های مؤمنان، خوشحال‌کننده‌ی رسول خدا ﷺ و در پی آن خرسند‌کننده‌ی پروردگار معرفی شده است.^۲ ارزش شادمان ساختن دل‌های بندگان خوب خدا، گستره‌ای آنچنان دارد که در سلسله سخنان معصومان اینگونه می‌خوانیم:

❁ کسی که از مؤمنی دلجویی نموده، قلب او رثادمان‌سازد؛ پروردگار بزرگ در روز قیامت وی را از اندوه، لحتمی سازد.^۳

❁ فردی که غصه و اندوهی از ناراحتی‌های دنیا از وجود برادر خداجوی خود بزداید و او را راحت و شادمان‌سازد؛ خداوند مهربان هفتاد اندوه و غم از غم‌های آخرت را از چهره‌ی او پاک می‌کند.^۴

❁ آنکه با خصلت نکوی خود، حُزن مؤمنی را پاک‌سازد، خالق یکتا اندوه دل وی را در آخرت زدوده و او را سپید رو و روشن دل از قبر خارج می‌سازد.^۵

❁ همانا صفت برجسته و سعادت‌آفرین انسان خداجو در خوشحال ساختن افراد در

۱. بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۴۱۳. ر.ک: همان، ج ۳۶، ص ۲۰۶ و ج ۴۱، ص ۱۲۳ و ج ۵۰، ص ۷۴.

۲. اصول کافی، ج ۲، ص ۱۸۸ و ۱۹۲. ۳. (امام رضا علیه السلام)؛ بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۳۲۱.

۴. (رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم)؛ همان. ۵. (امام صادق علیه السلام)؛ همان.

❖ آثار خنده، سرور و شادی در زندگی ❖ ۷۱

دنیا، چونان همراهی اطمینان بخش و آرامش ساز در روز قیامت همراه او خواهد بود و وی را در سختی‌ها دلهره‌ها و صحنه‌های دردناک، ایمنی خواهد بخشید.^۱

● هر مؤمنی که از صحنه دل یک مؤمنی، غصه و اندوه پاک کند و او را از گرفتاری نجات داده شادمان سازد، پیرو درگاز بزرگ گشایش او سختی‌های زندگی دنیوی و اخروی برای وی فراهمی نماید.^۲

افزون بر سیره و سخنان آسمانی معصومان علیهم‌السلام، آیات پر نور قرآن نیز تفریح مؤمنان و بهشتیان را برای الگوگیری تمامی پاکان و صالحان - با دو ویژگی برجسته - می‌ستاید:

۱- دوری از یاوه‌گویی و سخنان بیهوده (لا لغو فیها)

۲- پاکی از هر گونه گناه و آلودگی (ولا تأثیم)^۳

و از آن سو شادی و شور کافران و شقاوت پیشگان را شوخ طبعی همراه با استهزاء و تحقیر دین باوران راستین معرفی می‌کند.

﴿وَإِذَا انْقَلَبُوا إِلَىٰ أَهْلِهِمْ انْقَلَبُوا فَكِهِينَ وَإِذَا رَأَوْهُمْ قَالُوا إِنَّ هَؤُلَاءِ لَضَالُّونَ﴾^۴

و هنگامی که نزد خانواده [های] خود باز می‌گشتند، به شوخ طبعی می‌پرداختند و چون مؤمنان را می‌دیدند، می‌گفتند: «اینها [جماعتی] گمراهند».

و در سخنی دیگر فرجام شیوه صالحان و رستگاران را آسودگی و آرامش همراه

۱. (امام صادق علیه‌السلام)؛ همان، ح ۷، ص ۲۹۷.

۲. نگاه کنید به بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۳۲۱ و ۲۹۷ و ۳۱۳.

۳. طور / ۲۳؛ ﴿يَتَنَزَّعُونَ فِيهَا كَأَنَّهُمْ لَأَلْعُ فِيهَا وَلَا تَأْتِيهِمْ﴾ (در آنجا جامی از دست هم می‌ریزند) [و بر سر آن همچشمی می‌کنند] که در آن نه یاوه‌گویی است و نه گناه.

۴. مطفئین / ۳۱ و ۳۲.

❖ ۷۲ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

با همسران در بهشت رضایت الهی، قرار زیر سایه‌ها و تکیه بر تخت‌ها و دست یابی به تمامی نعمت‌ها و خواسته‌ها بیان کرده که همراه با «سلام» و درود الهی به آنان خواهد بود.^۱

پروردگار بزرگ چون سخن از مشعل‌های همیشه شعله ور هدایت؛ شهیدان جاودان به میان می‌آورد، شادکامی و خوشحالی آنان را در پرتو فضل خداوند مهربان و الطاف بی پایان حضرت حق دانسته و چنین سرور و شادی را با دو صفت همراه می‌داند:

۱- بدون ترس از پایان یافتن شادمانی.

۲- به دور از هرگونه اندوه‌گینی و ناراحتی.^۲

همان گونه که مؤمنان خوشحال و خرسند، در گلستانی شادمان می‌گردند و از بهشت الهی لذت می‌برند ﴿فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَرُونَ﴾^۳ و ابرار و شایستگان با دیدن نامه اعمال خود در دست راست، خوشحال گشته و از سرور قیامت برای همیشه ایمن خواهند بود^۴ و همراه نیکان، کسانی که در راه خدا اتفاق می‌کنند در پرتو حسنات خود، مسرور و شادمان از هر نوع سختی‌رهایی می‌یابند.^۵

ره آورد معرفت آفرین دیگری از معصومان علیهم‌السلام درباره شادی و شادمانی، که در دو جلوه تحلیل می‌شود، زمان و مکان مناسب و نامناسب است. به طور مثال از

۱. یاسین / ۵۵ تا ۵۸ .

۲. آل عمران / ۱۶۹ و ۱۷۰ ﴿... فَرَجِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ ر.ک: تفسیر کشف الاسرار، ج ۲، ص ۳۴۷.

۳. روم / ۱۵؛ نک: تفسیر کشف الاسرار، ج ۲، ص ۳۷۵.

۴. توبه / ۱۲۴ .

۵. انسان / ۹ و ۱۰ و ۱۱ .

❖ آثار خنده، سرور و شادی در زندگی ❖ ۷۳

خنده به هنگام تشییع جنازه و بر سر قبر مؤمنان و صالحان و یا در برابر نگاه داغداران و مصیبت زدگان نهی فراوانی شده است،^۱ ولی خندیدن در بهار رحمت الهی؛ ماه رمضان ستایش شده است^۲ و یا خنده اصحاب امام حسین علیه السلام در شب عاشورا، که نشان از شیفتگی و عشق بیکران پاکبختگان عرصه شهامت و شهادت، به خداوند بزرگ بوده است،^۳ تمجید شده است. و در نگاهی دیگر تفریح، مزاح و شادمانی هدفمند، ارزشمند شناخته شده و خنده‌های بیهوده و سرگرم کننده، نشان از حماقت، سبکسری و تعقل ناچیز در امور زندگانی معرفی شده است.^۴ هزل که نوعی افراط در خوشگذرانی و شادمانی و عبوس بودن که تفریط در سرور و خرسندی است؛ هر دو صفتی ناپسند و غیر معقول معرفی شده است؛ شیوه‌ای که حاکمان هوسران و پادشاهان خوشگذران در دربار خود داشتند و با افرادی به نام تلخک، ملیجک و... به تحقیر، استهزاء و افتراء دیگران پرداخته تا ساعتی را فارغ از یاد خدا و به دور از مسئولیت خود در برابر مردم، خوش بگذرانند نوعی از هزل است.^۵ اصحاب و شیفتگان رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم، حالت تعادل حضرت را در زندگی روزمره نسبت به شادی و تفریح این گونه ترسیم می‌کردند:

«رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم صاحب اخلاقی نرم و لطیف، طبیعتی کریم و بخشنده، معاشرتی نیکو و زیبا، سیمایی گشاده و روشن، و چهره‌ای دارای تبسم ولی بدون خنده بود که در نهان وجود خود محزون بود، اما هیچ گاه در چهره خود عبوس نبود».^۶

۱. بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۲۶۴؛ وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۲۳۳.

۲. همان، ج ۹۶، ص ۳۴۰. ۳. همان، ج ۴۵، ص ۹۲.

۴. کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۵۰۳. ۵. الکافی، ج ۸، ص ۱۲۲.

۶. وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۵۴؛ بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۲۰۸.

❖ ۷۴ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

در حدیثی قدسی، خداوند به نبی گرانقدر خود، حضرت عیسی عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید:

«یا عیسی! اُكْحِلْ عَيْنَكَ بِمِیْلِ الْحُزْنِ إِذَا ضَحِكَ الْبَطَّالُونَ»؛

ای عیسی! چشمان خود را با سرمهٔ حزن آراسته ساز هنگامی که دیگران

بیهوده و بی‌هدف به خنده مشغولند.^۱

عشوه‌ای از لب شیرین تو دل خواست به جان

به شکر خنده لب‌ت گفت مرادی طلیبیم

چون غمت را نتوان یافت مگر در دل شاد

ما به امید غمت، خاطر شادی طلیبیم^۲

تأثیر شادی در رفع اندوه و افسردگی

افسردگی از دردهای جدی اجتماع است که گاه در اثر سستی اعصاب و روان و گاهی به خاطر خستگی اعصاب، ضعف شدید روحی، وسواس و جنون جوانی ایجاد می‌شود.

از نشانه‌های افسردگی حالت سکون، سکوت، خموشی و بی‌حسی است، به گونه‌ای که واکنش‌های محرکه آن به کمترین مقدار تنزل پیدا می‌کند و در رفتار و حرکات، کندی بسیاری دیده می‌شود از این رو کمترین تلاش، فرد را شدیداً خسته می‌کند یا دچار بی‌خوابی می‌نماید.

احساس فرسودگی شدید، سردرد، کاهش فشار خون، وسواس و خستگی، نداشتن تمرکز حواس، شک و تردید، غم و اندوه بی‌دلیل، دردهای پشت سر و

۱. بحار الانوار، ج ۱۴، ص ۲۹۰ و ۳۲۰ ج ۷۲، ص ۷۱؛ الکافی، ج ۸، ص ۱۲۲.

۲. دیوان حافظ، غزل شماره ۳۶۳ (باگزینش).

❖ تأثیر شادی در رفع اندوه و افسردگی ❖ ۷۵

گردن و اختلالات بینایی و سرانجام از بین رفتن نیروی اراده و ترس از دیوانه شدن آثار خستگی است.

انسان افسرده، همواره هدف را از خود دور می‌بیند، اما شعله‌تَمَنَّا همچنان در وجودش زبانه می‌کشد، با این حال بی‌حسی، مانع اقدام او می‌شود. ایجاد انگیزه برای زندگی، پرورش فرد و اندیشه‌اش، گسترش نشاط و بالندگی و افزایش خوش بینی، شادی و شادمانی، از راهکارهای درمان افراد افسرده است؛ آنگاه که نگاه و نگرش انسان‌های اینچنین نسبت به آفرینش، هدف زندگی و فردا و فردهای جاودان تغییر یابد، بدون شک گفتار و رفتار آنان نیز دگرگون می‌شود که شادی، شوخی و شادمانی از ابزارهای بسیار مؤثر در این مسیر است.

همان گونه که این شیوه برای افراد غصه‌خور و غمگین مفید و مؤثر خواهد بود؛ گروهی که لذت بردن از زندگی را زیان آور می‌دانند و از زندگی خویش هرگز بهره‌ای نمی‌برند، همواره در غم و اندوه به سر برده و هیچگاه دلیلی برای شادی و لبخند نمی‌یابند. اینان برای شادی و خوشبختی حد و مرزی قائلند و همیشه پس از یک خوشحالی، اندوهی را انتظار می‌کشند. بنابراین اندوه را پیشتر انتخاب می‌کنند، تا آینده محتوم و قطعی، ناگهان بر آنان وارد نشود!

گرچه هرگز دلیلی برای غصه‌های خود نمی‌یابند، اما همراه و همدل آن بوده و به جزئیات زندگی و آنچه که آن را تغییر می‌دهد و شادمان می‌سازد، بی‌اعتنا هستند. به طور مثال نمی‌توانند با خرید یک اسباب بازی، کودکی را شاد کنند و یا با تهیه وسیله‌ای، خویش را خوشحال نمایند. حساب دخل و خرج آنان بسیار روشن و جدی است و به طور معمول، تعطیلات را خوش نمی‌گذرانند، چرا که ممکن است خوشی و شادی از هر نظر - روانی و مادی - گران تمام شود. دوستی‌های دور

❖ ۷۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

از دسترس و قریب به محال را می‌طلبند و در دوستداری و شیفتگی، طرفدار «عشق افلاطونی» اند. از این رو دوری را برگزیده‌اند تا آنها را عذاب دهد و همواره در کار تنبیه خویش هستند.

بنیان این بینش به خاطر احساس گناه است و این احساس دست آوردی چون استحقاق عذاب را به دنبال دارد و در پرتو آن حرام کردن خوشی و شادمانی! افراد غصه‌خور و اندوهگین در خطر روان‌پریشی قرار داشته و همیشه برآند احساس و طرز فکر انسان‌های دیگر نسبت به آنان به گونه‌ای باشد که خود فکر می‌کنند و به طور کلی در صددند دیگران را راضی و خشنود کنند، زیرا از اظهار نظر آنان ترس دارند و به دلیل دشمنی شخصی با خود، نمی‌توانند یک مصاحب و یا یک دوست خوب و صادق باشند.^۱

شادی، سلامتی و بهداشت روانی

سلامتی و تندرستی نعمت ناپیدایی است که چون از انسان گرفته شود، آثار و برکات آن آشکار گردد. این ویژگی ارزشمند در زندگی چنان گستره‌ای دارد که تمام صفات و استعداد های مادی و معنوی را به ظهور رسانده، زمینه ساز بهره‌گیری از همه داده‌های خداوندی می‌شود. از این رو رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود:

«بهره‌مندی در زندگانی حاصل نمی‌شود مگر با تندرستی و سلامتی»^۲

و امیر مؤمنان علی عَلِيٌّ نیز فرمود:

۱. چگونه دیگران را روانشناسی کنیم؟ ص ۴۱ - ۵۲، ر.ک: افسردگی؛ راسل میچل، ترجمه دکتر وحید رواندست؛ تضادهای درونی ما، کارن هورنای، ترجمه م.ج؛ عقده حقارت، پرویز منوچهریان؛ خودکاو، کارن هورنای، ترجمه کامبیز پارسای؛ یاد بگیریم چگونه بر خورد مسلط شویم، اسپرینگر، ترجمه ساعد زمان.
۲. ر.ک: نهج الفصاحه (سلسله سخنان رسول اسلام، حضرت محمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ).

«دو نعمت است که ارزش آن همیشه مجهول است: صحت و امنیت؛ هیچ لباسی برازنده تراز تندرستی نیست و این موهبت، تنها با کم خوراکی و گرسنگی یافت می‌شود»^۱.

برخی سلامتی را پس از پول عامل مهم شادی و شادمانی در زندگی می‌دانند، اما با پژوهشی اندک در زندگانی افراد، به خوبی درمی‌یابیم، انسان دارای استعدادها و توانایی‌هایی است که در حالت نقص عضو و ناتوانی جسمانی نیز می‌تواند خود را شاد نگه داشته و شرایط دشوار را بر خود سهل و آسان کند.

بی‌شک این پدیده ارزشمند ره آورد خجسته‌ای از ضمیر انسان و آگاهی‌ها و بینایی‌های او نسبت به زندگی است، از این رو بسیاری در شرایط مثبت و استثنایی از نظر مالی و اجتماعی، در درون خود غمگین و افسرده بوده، شادترین مجالس و پر نشاط‌ترین افراد، اندک تأثیری در روحیه آنان نخواهند داشت.

همه ما انسان‌های نابینا، ناقص‌العضو و فلج را سراغ داریم که کارهای چشمگیری انجام داده و نگاه پر حیرت افراد سالم را به سوی خود جلب کرده‌اند؛ شهیدان زنده و جانبازان افتخارآفرین که نمونه‌های ناب خداجویی و خودباوری در عرصه‌های مختلف محسوب می‌شوند، بزرگترین اسناد زنده و ارزشمند این واقعیت است که:

«هرگاه آموزه‌های آسمانی و اعتقادات پاک‌دینی به مدد توانمندی‌های

روحی و روانی» بشتابند، تأثیر معجزه آسایی به اراده و استعدادهای انسان‌ها

بخشیده و پدید آورنده کارهای خارق‌العاده‌ای می‌شوند!

آشکار شدن علایم شادی در چهره از موارد غریزی مشترک بین انسان‌ها و

۱. روضة الواعظین، ص ۴۷۲؛ ریاض السالکین، ج ۳، ص ۸۹.

❖ ۷۸ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

حیوانات است و تفاوت ژنتیکی در ژن CNRI اختلاف ویژگیهای پاسخ به شادی را پیش بینی می‌کند.

مطالعه‌ای بر ۷۲۷ نفر مرد و زن اسپانیایی با استفاده از مقیاس‌های معتبر افسردگی، اضطراب، رضایت از زندگی و شادی ذهنی، انجام شد که نتایج آن نشان داد بین مقیاس‌های اضطراب و افسردگی با مقیاس‌های رضایت از زندگی و شادی ارتباط مستقیمی وجود دارد.

ریچارد یویدسون که در بین همکاران خود به عنوان پادشاه محقق شادی شناخته شده است، به ارتباط مستقیم بین فعالیت مغز و نوع خوشی عمیق دست یافت که مردمان اندیشمند آن را تجربه می‌کنند. وی بر این اعتقاد است که شادی فقط یک احساس مبهم و غیرقابل توصیف نیست بلکه یک حالت جسمانی در مغز است که شما می‌توانید آن را به طور عمدی ایجاد کنید؛ با درک و دریافت مشخصات جسمانی یک مغز ساده می‌توان آن ویژگی را که اثر قوی بر آرامش دارد، شناسایی کرد و به افزایش آن پرداخت.

مطالعات بسیار کابازاشکی، اسپارو، اکانازو کوپ نشان داد که شادی با حالت‌های روانی مانند امیدواری، خوش‌بینی و رضایت از زندگی ارتباط دارد و می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، بیماری‌های ریوی، دیابت، فشار خون، سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی فوقانی را تا حدود زیادی کاهش دهد یا محدود سازد.

از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۲ بیش از هزار عنوان پژوهش در ژورنال‌های دانشگاهی با موضوع مذهب و بهداشت روانی منتشر شده که همگی نشانگر این حقیقت ارزشمند است که:

«افراد مذهبی کمتر دچار اضطراب، افسردگی و خودکشی می‌شوند و توانایی بهتری در مقابله با بحران‌ها دارند».

برخی از تحقیق‌ها بیانگر این موضوع است که احساس تنهایی و غربت، استرس و اضطراب زیانبار، گریه‌های ویرانگر و به دور از آرمان‌های والا، همه و همه آنگاه از وجود ما دور می‌شود که بدانیم بهتر از این می‌توان نگاه کرد و زیبایی‌های اطراف را دید؛ همه را دوست داشت، به اطرافیان احترام گذاشت و توقعات را پایین آورد، با این بینش و گرایش آن احساس و استرس به‌انس و مهربانی و مهرورزی می‌انجامد زیرا ما در درون خویش شاد و خرسند شده‌ایم و در پرتو همه را با خود نه بر خود دیده‌ایم.

نتایج یک پژوهش با استفاده از اندیس بهداشت روانی MHI نشان داد بین خودکشی و رضایت از زندگی و شادی ارتباط معکوس وجود دارد و حتی: میزان خودکشی، رضایت از زندگی و شادی به عنوان علایم بهداشت روانی جامعه هستند.

ارتباط بین میزان خودکشی و شادی در بین افراد ۱۵ - ۴۲ سال کمتر از افراد ۴۵ تا ۶۴ سال است. رضایت از زندگی و شادی ارتباط مستقیمی با بهداشت روانی دارند. در تحقیقی دیگر آمده است که: جلوگیری از شادی در محیط کار باعث مشکلات روانی و سوق دادن آنها به افسردگی و اختلالات قلبی - عروقی می‌شود. شادی مهارتی است که مردم می‌توانند آن را کسب کنند و توسعه دهند و در افقی فراتر از امروز زندگی، زمینه‌های سالم آن باید در جامعه به گونه‌ای ایجاد شود که بسیاری از غم‌ها و غصه‌ها، از ساحت وجود افراد دور شود و به طور کلی محو گردد و به جای آنها امید، اطمینان و ایمان به سربلندی، خودباوری، خودشکوفایی

❖ ۸۰ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

و ترقی و تعالی دنیوی و اخروی جای آن را بگیرد. با افزایش پژوهش‌ها درباره شادی نظرات مختلفی در مورد شخصیت‌های شاد ارائه شده است. دلیل شادی در این عنوان شامل ثروت، باهوشی، وراثت (ژنتیک)، دوستی، مهربانی، سن، تحصیلات، موقعیت و... بیان شده است و در نگاه کلان مدیریتی مانع نشدن از زمان‌های استراحت و تفریح، اجبار نکردن برای کار، تمرین شادی و ایجاد محیط خنده و راحتی همه و همه عوامل مؤثر و مفیدی برای تزریق شادی و تکمیل آن در لایه‌های وجود افراد و جامعه به حساب می‌آیند.

مطالعه‌ای درباره شادی در زنان باردار نشان داد ۵۷/۳ درصد آنها در سطح بالایی از شادی بودند و ارتباط مستقیمی بین سن و شادی در سنین ۳۱-۳۵ سال، سطح تحصیلات بالا، درآمد فردی و خانوادگی خوب، پس انداز عالی، عدم مصرف مواد مخدر، بهبود روابط زناشویی، عدم درگیری با خویشاوندان، تیپ شخصیتی برون‌گرا و باثبات، نداشتن دلوپسی برای قیافه بعد از زایمان وجود داشته است.

رهاورد این مطالعه نشانگر این نکته بود که:

«میزان شادی در زنان باردار به نوع شخصیت، درآمد و روابط زناشویی

بستگی دارد.»

پژوهشی بدیع بیانگر این است که: اثرات مثبت احساس ذهنی خوشبختی و رضایت از زندگی در بین ثروتمند و فقیر، سیاه و سفید، زنان و مردان، جوانان و سالمندان یکسان است. از این رو خوشبختی بر اساس آگاهی از ویژگی‌های فردی، روابط خانوادگی نزدیک، تجربه کاری، فرهنگ و مذهب شکل می‌گیرد و در این میان سازگاری، نگرش به فرهنگ جهانی و اهداف شخصی از اهمیت بیشتری

برخوردار است.

تحقیقات انجام شده نشان دهنده این موضوع نیز هست:

افرادی که در جوانی خوش‌بین تر بوده‌اند، کمتر دچار عصبانیت می‌شده‌اند و از زندگی راضی بوده‌اند و در نتیجه در دهه‌های بعدی عمر با احتمال اندکی به بیماری‌های مزمن دچار می‌شوند.

طبق نظر دانشمندان شوخی کردن در یک موقعیت بد با ایجاد تغییرات جسمی مانند افزایش فشار خون و ضربان قلب، تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود تنفس، کاهش استرس به بهبود موقعیت انسان کمک می‌کند.

خوشمزگی یا مزاح‌روان‌کننده روابط اجتماعی است و به افراد کمک می‌کند تا راحت باشند و حالشان بهتر شود.

طبق پژوهشی در دانشگاه لندن، شادی باعث سالم‌تر شدن فرد می‌شود و شادترین مردان و زنان کمترین مقدار بیماری‌های جسمی و روحی را دارند.

آن‌ان که نسبت به توانایی‌ها و ضعف‌های خود واقع بین‌تر هستند، ترس و تهدیدهای غیرمنطقی را کنار گذاشته، به هنگام رویارویی با خطای دیگران بزرگووارانه برخورد می‌کنند و در اثر گذشت و بخشش، بیشتر از دیگران احساس شادی می‌نمایند.^۱

همانگونه که سخاوت نسبت به مستمندان، ترحم نسبت به بی‌پناهان و احترام به سالمندان بی‌هیچ منت یا انتظار بازگشت، باعث آرامش درونی و در پی آن شادمانی قلبی یا مسرت‌باطنی می‌شود و در نتیجه سلامت جسم و جان را بیش‌تر می‌سازد.

در مقابل اضطراب و استرس، بدبینی، بخل، تنگ‌نظری، خود درگیری، منفی

۱. شادی در فرهنگ اسلامی، ص ۲۱.

❖ ۸۲ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

بافی و منفی‌نگری همه و همه زمینه‌ساز دور کردن مثبت‌نگری گردیده راه شادی و شادمانی را بر انسان می‌بندد، که به قول هلن کلر:

«شادی نه از برون بلکه از درون می‌آید. شادی آن نیست که می‌بینیم و لمس می‌کنیم یا چیزی که دیگران برای ما انجام می‌دهند و ما را شاد می‌کنند، بلکه شادی آن است که ما می‌اندیشیم، حس می‌کنیم و انجام می‌دهیم، نخست برای هموعان و سپس برای خودمان».

عکس آب و گل در این باغ و گلند	باغ‌ها و میوه‌ها اندر دلند
ابلهی دان جستن قصر و حصون	راه لذت از درون دان نز برون
وان دگر در باغ ترش و بی‌مراد	آن یکی در کنج مسجد مست و شاد
گنج در ویرانی است ای میرمن ^۱	قصر چیزی نیست ویران کن بدن

پایان بخش این فراز از سخن، مقاله‌ای کوتاه و شیوا با موضوعی کاربردی و مورد نیاز است که با هم می‌خوانیم:

تاثیر خنده بر سلامت جسم و روان

وقتی که می‌خندیم چه اتفاقی می‌افتد؟ چرا خوشحالی را با تک تک سلول‌های وجودمان احساس می‌کنیم؟ چرا وقتی یک شوخی جالب می‌شنویم ناگهان تمام عضلاتمان به طور ریتمیک منقبض می‌شوند؟

چه می‌شود که فکر می‌کنیم انگار تمام دنیا مال ماست؟ چه اتفاقی می‌افتد که بدترین بیماری‌ها توسط روحیه شاد و سرزنده بهبود می‌یابند؟

محققان کالج ویلیام و مری در شهر ویلیامز بورگ امریکا و دانشمندان بزرگ

۱. مولوی.

واترلوکانادا به بررسی و آزمایش روی عده زیادی که در حال خنده بودند پرداختند و به نتایج مهمی دست یافتند و تاثیر خنده را بر سیستم‌های مختلف بدن و واکنش‌های مختلف بدن در هنگام خنده را مشخص کرده‌اند. تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده از فواید خنده و تاثیر آن در شرایط بالینی و وضعیت بدن مشخص کرده است که با خنده درمانی بیشتر بیماری‌ها از جمله سرطان، کیست‌ها، تومورها و... را می‌توان بهبود بخشید. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که شوخی و خنده بخش‌های مختلف مغز را به فعالیت وامی‌دارد و امواج مغزی در نقاط مختلف مغز را فعال می‌کند. به جای این‌که فقط یک بخش خاص را فعال کند، با عنایت به این مساله که فعالیت زیاد مغز فواید زیادی دارد و می‌تواند از بعضی بیماری‌ها مثل آلزایمر و فراموشی جلوگیری کند اهمیت خنده را بیشتر مشخص می‌کند. مطالبی که در زیر می‌خوانید نتیجه این تحقیقات و آزمایش‌ها است. خنده از ته دل تسکین دهنده بیماری‌هاست و توسط خنده سیستم‌های مهم بدن را فعال می‌کنیم که با هم برخی را مرور می‌کنیم:

سیستم ایمنی بدن

خنده، سیستم ایمنی بدن را فعال می‌کند، بررسی‌ها نشان داده است اثرات خنده از روش‌های زیر اعمال می‌شوند:

افزایش تعداد و فعالیت بعضی از انواع لنفومیت‌های آ (یکی از انواع سلول‌های دفاعی بدن) افزایش ترشح ایمونوگلوبولین A (یکی از پادتن‌هایی که سلول‌های دفاعی ترشح می‌کنند. این ماده در دفاع و محافظت از آلودگی‌ها و عفونت‌های مجاری تنفسی نقش بسیار مهمی دارد) افزایش مقدار ایمونوگلوبولین B و کمپلمان ۳، دو ماده شیمیایی که با پادتن‌ها برای چسبیدن به سلول‌های آلوده یا ناقص و از بین بردن آنها کمک می‌کنند.



سیستم عصبی

زمانی که ما یک مطلب خنده‌دار می‌شنویم، قشر خاکستری نیمکره چپ مغز، شروع به آنالیز کلمات می‌کند، طولی نمی‌کشد که عمده فعالیت‌های مغز به لوب پیشانی معطوف می‌شود که مرکز احساسات و عواطف مغز است، لحظاتی بعد نیمکره راست هم شروع به بررسی داده‌هایی می‌کند که از طریق سیستم ارتباطی بین نیمکره‌ای دریافت کرده است تا معنی لطیفه یا جوک و یا مطلب خنده‌دار را بفهمد، چند صدم ثانیه قبل از این که شروع به خندیدن کنید در لوب پس سری مغزتان که پردازش اطلاعات حواس را به عهده دارد امواج مغزی بشدت افزایش می‌یابند.

نوسانات امواج دلتای مغز در این زمان به اوج خود می‌رسند و دقیقاً بعد از این وضعیت شروع به خندیدن می‌کنید، تمام این اعمال چند صدم ثانیه بیشتر زمان نمی‌برد، همچنین محققان به این نتیجه رسیده‌اند که خنده باعث فعالیت زیاد مغز شده و فواید زیادی دارد و می‌تواند از بعضی بیماریها مثل آلزایمر و فراموشی جلوگیری کند.

سیستم تنفسی

خندیدن از ته دل موجب می‌شود ریه‌ها بیشتر از هر وقت دیگر از هوا خالی شوند و این کار باعث تخلیه و تمیز شدن بهتر ریه‌ها می‌شود. مثل این است که چندین بار پشت سر هم نفس عمیق کشیده باشید. این حالت بخصوص برای بیمارانی که آمفیزم دارند با دیگر بیماری‌های ریوی بسیار مفید است.

فشارخون

خنده در کنترل فشارخون نیز نقش دارد، اگر چه هنوز مکانیسم دقیق این قضیه مشخص نشده است ولی بررسی‌ها نشان داده است، خنده باعث جلوگیری از

پرفشاری خون می‌شود. پزشکان دریافته‌اند خانم‌ها بیشتر از آقایان از این فایده خنده سود می‌برند.

قلب و عروق

شادی و خنده از ته دل مثل این است که قلبتان به یک ورزش و دوندگی صبحگاهی رفته باشد. خندیدن با تغییرانی که روی سیستم هورمون‌ها، گردش خون و فشار درونی بدن به وجود می‌آورد شرایط بسیار خوبی را برای قلب ترتیب می‌دهد. متخصصان قلب و عروق معتقدند، خندیدن خصوصاً برای کسانی که کمتر ورزش می‌کنند بسیار مفید است.

سیستم عضلانی

وقتی که از ته دل می‌خندید، عضلات اندام‌ها و دیگر عضلاتی که در خندیدن شرکت ندارند، شل می‌شوند و استراحت می‌کنند، بعد از پایان خندیدن هم عضلاتی که در این پروسه شرکت داشتند شروع به شل شدن می‌کنند یعنی فرایند ریلکس شدن عضلانی در دو مرحله اتفاق می‌افتد.

تحقیقات نشان داده است، تغییرات فوق‌نه تنها در هنگام دیدن یک برنامه خنده‌دار به وجود می‌آید، بلکه تا یک روز بعد هم ادامه دارند. همچنین تحقیقات نشان داده که در هنگام خنده حداقل میزان چهار تا از هورمون‌هایی که در زمان استرس و ناراحتی ترشح می‌شوند هم کاهش می‌یابند، هورمون‌های اپی نفرین، کورتیزول، روپامین و هورمون رشد. پس بیایید از امروز به بدنمان بیشتر اهمیت دهیم و بخندیم چرا که علاج تمام امراض است.^۱

۱. روزنامه جام جم، ۳۰ بهمن ۱۳۸۵ (ویژه نامه خانه سلامت).



جلو‌های شادی و شادکامی

رضایت از زندگی

شادمانی در زندگی مصون ماندن از غم و اندوه است. آنگاه که هر یک از ما توان دور کردن غم‌ها و غصه‌ها را داشته باشیم و نگرانی‌ها، ناامیدی‌ها و دغدغه‌های خاطر خود را از روح خویش بزداایم، آرامشی به ما رو می‌کند که ارمغان آن، شادی شیرین و دلپذیر خواهد بود.

بی‌گمان احساسات ما، زاده افکار ماست و افکار منفی همیشه زمینه ساز تخریب و فریب ما خواهند بود. هرگاه به خود اجازه دهیم که اندیشه‌های ناشایست و ویرانگر به ما رو کند، راه دشمنی و شکنجه را برای خویش فراهم ساخته‌ایم و گاه زمانی به خود می‌آییم که اختیار زندگی از دست ما خارج شده است! روزهایی که باید روان ما را آرامش و جسم ما را آسایش بخشد، به لحظه‌هایی درد آلود تقسیم کرده‌ایم و تنها آشفتگی و تلاطم روح برای خود به دست آورده‌ایم. بیاییم از اکنون مانع هجوم افکار و سوسه‌گر، پریشان ساز و غیر واقعی نسبت به تمامی دوستان و همکاران و آشنایان باشیم؛ زندگی را خوب بنگریم تا خوبی‌ها و خوشی‌ها به ما رو کند. حوادث تلخ گذشته را فراموش کنیم و هرگز با چنگ و دندان به گذشته اندوهبار خویش آویزان نشویم که نه تنها هیچ پدیده‌ای را تغییر نداده‌ایم، بلکه به حوادث مرده، اجازه تصرف در امروز و فردای خود را داده‌ایم.

از امروز هیچگاه حوادث غمباری را که پشت سر گذاشته‌ایم، بازگو نکنیم و تنها از هر یک از آنها تجربه‌ای ارزشمند برداشت کرده، بقیه را دور بریزیم.

زندگی شاداب و شیرین، آنگاه در آغوش وجود ما قرار می‌گیرد که پذیرفته

باشیم گذشته، گذشته است و آینده هم در دست ما نیست، پس امروز را دریابیم و سرشار از شور و نشاط کنیم.

از پیش بینی‌های تیره و تار، با خیالات واهی و آینده‌ای همراه با اتفاقات دردناک به شدت بپرهیزیم و خود را با این وسوسه‌های شیطانی آزار ندهیم. لحظه‌ای بیندیشیم و به زندگی خود تا این لحظه نگاه کنیم. آیا باور چنین پیشرفت‌هایی را نسبت به امروز خود داشتیم؟ و آیا امروز همان فردایی نیست که دیروز آنقدر نگرانش بودیم؟!

به راستی برای افرادی که دل به امواج بی کران لطف و رحمت پروردگار خود سپرده‌اند، غصه و اندوه کاری زشت و بی جا نخواهد بود؟

از اکنون عینک بدبینی را از چشمان اندیشه و احساس خود برداریم و با خود بگوییم هر واقعه کوچک منفی، چونان قطره مرکب سیاهی است که یک جام آب شفاف را تیره و تار می‌سازد. پس ما در بلور وجود خود گلاب محبت و عطر صفا و صمیمیت بیفشانیم و هیچ کس را عالی و بی نقص نخواهیم که ما نیز تمام و کمال نبوده و نیستیم.

اگر برای چند روز تنها به صفات پسندیده و شایسته اطرافیان خود بنگریم و تلاش و کوشش دوستان و خویشان را در گذشته بررسی دوباره کنیم، آرامشی روح بخش و رضایت خاصی به ما رو می‌کند و زندگی را سبز و زیبا خواهیم دید.

و یا اگر از امروز به ارزیابی آگاهانه خود بپردازیم و استعدادها و شایسته‌خویش را کشف کنیم، به آینده‌ای روشن و با برکت می‌اندیشیم و هرگز با عبارات «مردم چه می‌گویند؟»، «دیگر به آخر خطر رسیده‌ام»، «هرگز موفق نمی‌شوم»، «من آدهدشانی هستم»، «از روز ازل زندگی سخت و سرنوشت شوم برای من رقم خورده است»، «عجب

❖ ۸۸ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

زندگی لعنتی است» و... روزهای زیبای خود و دیگران را زشت و دردناک نمی‌کنیم، بلکه رضایت، امید، آرامش و شیرینی و نشاط را به کانون دل‌ها و دیده‌ها اعضای خانواده دعوت می‌نماییم^۱ و تمامی این صفات پر نوید را در سخنی از سخنان خداوند می‌جوئیم که فرمود:

﴿... أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^۲؛

همان مردمانی که بر کردگار	بسیارند ایمان و دار القرار
که دل‌های آنها به یاد خدا	همی گیرد آرام و یابد صفا
بدانید همانا یاد خداست	که آرام دل‌ها و رمز شفاست ^۳

امیر مؤمنان علی علیه السلام در سخنی سراسر بصیرت به این مهم اشاره کرد، فرموده است:

«به رضای خدا خشنود باش تا شاد و راحت زندگی کنی»^۴

و امام صادق علیه السلام نیز دست یابی به آرامش پایدار را اینگونه بیان می‌فرماید:
«نشاط و شادی در پرتو راضی بودن به رضای خدا و یقین به دست می‌آید و اندوه و غم در شک و ناخشنودی به مقدرات الهی حاصل می‌شود»^۵.

(و. فون . هومپولت «سیاستمدار آلمانی معتقد است :

«هر کس باید شادی و آرامش درونی خود را در میان چیزهایی جستجو کند که از او گرفته نخواهد شد.»

و «کونتوس کورسیوس» مورخ لاتینی نیز بر این باورست که :

۱. می‌خواهم شاد زندگی کنم، ص ۹-۳۷ و ۵۴ و ۹۴ (با تلخیص).

۲. رعد / ۲۸. ۳. ترجمه منظوم قرآن، ص ۲۵۲.

۴. شرع و شادی، ص ۴۳. ۵. همان.

«رودخانه‌های عمیق‌تر، آرام‌ترند پس برای دستیابی به آرامش خاطر باید
وسعت وجود و عمق بیشتریافت.»^۱

مسافرت و شادی

حضور در یک مکان محدود، انجام کارهای تکراری در هر روز و یکنواختی و یکسانی دیدارها و گفتگوها در زندگی، باعث خستگی جسمی، فرسودگی روحی و از دست رفتن نشاط و شادی می‌شود، به گونه‌ای که گاه فشار حوادث روزمره، تاب و توان از آدمی ربوده، زندگی شیرین دیروزی را تلخ و غیر قابل تحمل می‌نماید! سیر و سفر، دور شدن از مشکلات روزمره و رهسپار شدن به دیاری دور از غوغای هر روز، تغییر آب و هوا و تنوع در زندگی، زمینه ساز تجدید قوا، کسب توان و آمادگی روانی در رویارویی با مشکلات شده، همه ما را نشاطی دوباره و سلامتی روحی و جسمی می‌بخشد، گرچه این تنوع و جابه جایی یک روزه باشد. قرآن کریم این مهم را با دعوت «سَبِّرُوا فِي الْأَرْضِ»^۲ سفر کنید در زمین بیان کرده است، تا آثار و برکات بی شماری نصیب صاحب بصیرت شود.

در گذشته یکی از راه‌های درمان بیماری‌های سخت، تجویز سفر بوده و امروزه نیز پیشنهاد مسافرت از برنامه‌های ضروری پزشکان با تجربه محسوب می‌شود. به ویژه آنکه در جابه جایی انسان، تحرک، راه پیمایی، گردش و فعالیت بدنی وجود داشته باشد. زیرا در پرتو تلاش جسمی جریان خون بهتر انجام شده، ترشحات غدد داخلی روان‌تر گشته و تمامی اعضای بدن وظایف خود را بهتر انجام می‌دهند و با دفع سموم بدن، خرمی و نشاط چشمگیری به انسان رو می‌کند، اعصاب تسکین

۱. عطر اندیشه‌های بهاری، ص ۷.

۲. عنکبوت / ۲۰؛ انعام / ۱۱؛ نمل / ۶۹.

❖ ۹۰ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

یافته، خواب بهترگشته و هیچ نیازی به داروی مُسکّن و خواب آور نخواهیم داشت. از این رو دانشمندان معتقدند یک مسافرتِ مطلوب، از صدها قرص و شیشه شربت مُسکّن، ویتامین‌ها و آمپول‌های مقوی تأثیر بیشتری خواهد داشت.^۱

رسول اکرم ﷺ با بینشی عرشی به این نکته اشاره کرده، فرموده است:

«مسافرت کنید تا سالم بمانید».^۲

و در سخنی دیگر اهداف سفرهای انسان دانا و عاقل را «تجارت و درآمد»، «تحصیل کمالات» و «تفریح، تفریح و لذت‌های شایسته» بیان کرده‌اند.^۳

بی شک آشنایی ما با آداب و رسوم دیگر شهرها و کشورها، گفتگوهای دانش افزون و دیدارهای گوناگون با شخصیت‌های علمی معنوی و اماکن تاریخی مذهبی، تأثیر سفر را افزون بر کسب نشاط و شادی، به رشد اندیشه و خرد انسان و آموختن تجربه‌های فراوان گسترش می‌دهد.

همانگونه که امام علی علیه السلام با اشاره بدان فرمود:

«تَغْرَبَ عَنِ الْوَطَانِ فِي طَلَبِ الْعُلَى فَسَافِرٌ فِي الْأَسْفَارِ خَمْسَ فَوَائِدَ

تَفْرُجُ هَمَّهُمْ وَأَكْتِسَابِ مَعِيشَةٍ وَعِلْمٌ وَأَدَابٌ وَصَحْبَةٌ مَاجِدٌ»؛^۴

برای دست یابی به تکامل و ترقی از وطن‌های خود دور شوید و مسافرت کنید که در سفر پنج فایده نهفته است: تفریح و انبساط روحی، تحصیل درآمد زندگی، آموختن دانش و تجربه، یادگیری آداب زندگی و آشنایی با بزرگان و صاحبان فضیلت.^۵

۱. ر.ک: مجله تندرست، ش ۶، ص ۲۲.

۲. وسایل الشیعه، ج ۱۱، باب ۲، ص ۳۴۵. روایت ۱۴۹۷۶.

۳. همان. ۴. لؤلؤ البحرین، ص ۱۳۰؛ زهر الربیع، ص ۱۸۰.

۵. نگاه کنید به: مستدرک الوسایل، ج ۸، ص ۱۱۵؛ الکشکول، ج ۱، ص ۱۱۲.

آن حضرت در سخنی آسمانی، زمین و نعمت‌های الهی آن را باعث شادی و شادمانی دانسته و این‌گونه توصیف می‌کند:

«زمین به وسیلهٔ باغ‌های زیبایی خود، همگان را به سرور و شادی دعوت می‌کند و با لباس نازک گلبرگ‌ها که بر خود پوشیده، در شگفتی فرو می‌برد و از زینت و زیوری که از گلوبند گل‌های گوناگون آراسته، بیننده را به نشاط و وجد می‌آورد»^۱.

کار و شادی

دوران کودکی و شور و غوغای مدرسه در آن ایام، یادآور این شعر پر خاطره و شیرین است که همهٔ با هم یک صدا زمزمه می‌کردیم:

برو کار میکنم مگو چیست کار که سرمایهٔ جاودانی است کار

اکنون پس از سال‌ها از آن زمان، مفهوم والای شعر ملک الشعرای بهار را به خوبی در می‌یابیم که به راستی کار و تلاش «سرمایه‌جاودانی» برای خود، خانواده و جامعه خواهد بود. زیرا سستی، تنبلی، بیکاری و بی‌حالی بنیان بسیاری از بلاها و بدبختی‌ها بوده، زمینه ساز حضور اهریمن فساد و تباهی در جامعه خواهد بود.

امام علی علیه السلام در جمله‌ای کوتاه بلندای برکات کار و تلاش را چنین ترسیم

فرمود:

«بزرگترین تفریح کار است»^۲.

و این حقیقتی است که امروزه شخصیت‌های برجستهٔ علمی فرهنگی جهان راز

و رمز پیروزی خود را در آن دانسته تفریح خویش را کار بیان می‌کنند!

۲. غرر الحکم و درر الکلم.

۱. نهج البلاغه، خطبهٔ ۹۱.

❖ ۹۲ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

«ادیسون»، مخترع بزرگ برق در کودکی روزنامه فروش بود و از نعمت خواندن و نوشتن محروم! اما به هنگام جوانی در اثر کوشش چشمگیر خود در لابراتوار، حیات صنعتی آمریکا را دگرگون ساخت. او روزی هجده ساعت به طور پی‌گیر و شدید کار می‌کرد و چون سخن از فعالیت فراوان وی می‌شد، یک جمله زیبا و به یاد ماندنی می‌گفت که:

«من در زندگی حتی یک روز کار نکرده‌ام، آنچه انجام داده‌ام تفریح بوده است!»^۱

«نیوتن» نیز پس از موفقیت و شهرت فراگیر خود گفت:

«من مشهور نشدم مگر به واسطه کار و کوشش و اگر از عملی خسته می‌شدم

تفریح و رفع خستگی خود را در اشتغال به کار دیگر جستجو می‌کردم؟!»^۲

خیالات، اوهام، نگرانی‌ها و ناامیدی‌ها نسبت به امروز و فردا، ویروس‌های روحی روانی است که نشاط و شادی را از کانون گرم زندگی می‌رباید و چهره زندگی ما را تیره و تار می‌سازد. بهترین راه رویارویی که چونان سدی آهنین از هجوم هر یک جلوگیری می‌کند و روح امید و اطمینان را به ما برمی‌گرداند، «سرگرم شدن به کار و کوشش» است؛ به ویژه کاری که افزون بر «شغل» مورد «شوق» «عشق و علاقه» انسان نیز بوده، آدمی با آن زندگی کرده، همراه و همدل آن باشد.

«لورا بیرون» شاعر انگلیسی در این باره گفته است:

«اشخاص پر کار، فرصتی برای نالیدن ندارند.»

«دکتر الکسیس کارل» می‌گوید:

«اشخاصی که با حرارت و عشق به کار، فعالیت بسیاری انجام می‌دهند، کار و

۱. شرع و شادی، ص ۵۱.

۲. چکیده اندیشه‌ها، ص ۵۱.

سرگرمی برای آنها لذت بخش است و کمتر فرصت غصه خوردن و آه کشیدن خواهند داشت؛ دارای چنان نشاطی می‌شوند که جایگزینی برای آن یافت نشده، بیش از هر خوراک و نوشیدنی از آن لذت می‌برند.^۱

«ولتر»، فیلسوف فرانسوی، بر اساس همین بینش و باور گفته است:

«هر گاه احساس می‌کنم درد و رنج بیماری می‌خواهد مرا شکنجه کرده، آزار دهد، به کار پناه می‌برم؛ کار بهترین درمان دردهای من است؛ کار انسان را از سه بلای بزرگ نجات می‌دهد: افسردگی، فساد و تباهی و احتیاج».^۲

پرهیزکاری و شادی

آغاز نوجوانی و شروع جوانی با آرزوهای بسیاری همراه است؛ در این دوران برآنیم شخصیت خود را در جامعه به ثبت رسانیم و هویتی برتر و چشمگیر برای خویش به دست آوریم تا نگاه همگان به ما دوخته شود و سخنان سرشار از تحسین و تشویق به سوی ما روانه گردد.

از این رو آرمان‌های مختلفی را پیش رو قرار می‌دهیم تا در پرتو آن، امروز خود را به فردایی همراه با موفقیت و لبریز از شادکامی و خوشبختی پیوند دهیم. در این مسیر، گذر ایام و تلاطم حوادث ما را داناتر و آزموده‌تر ساخته به گونه‌ای که به نوسازی و بازبینی هدف‌های آینده خود می‌پردازیم و گاه با نگاهی به گذشته، حسرت و اندوه از عمر گرانمایه‌ای که از دست داده‌ایم، ما را افسرده می‌سازد! و باز خود را بر سر چند راهی تحیر دیده، به دنبال رهایی از تاریکی‌های گذشته، پشت سر گذاشتن سختی‌های امروز و فراهم ساختن آینده‌ای امیدبخش و سراسر کامیابی

۱. انسان موجود ناشناخته، ترجمه عنایت، ص ۲۴۹؛ عطر اندیشه‌های بهاری، ص ۱۸۶.

۲. چکیده اندیشه‌ها، ص ۵۱ و ۵۲.

❖ ۹۴ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

و جاودانگی، به تلاش می‌پردازیم. بی‌خبر از آنکه در کلام شوق‌آفرین خداوند، پاسخ این پرسش به‌طور چشمگیر و زیبا به چشم می‌خورد:

﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا؛ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا؛ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَكْفُرْ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ وَيُعْظِمَ لَهُ أَجْرًا﴾^۱

کسی که تقوای الهی پیشه کند [پروردگار] برای او راه بیرون شدن [از دشواری‌ها] قرار دهد؛ کسی که از خدا پروا نماید [خداوند] برای او در کارش آسانی و سهولت قرار دهد؛ کسی که خدا ترس باشد [پروردگار] بدی‌های او را محو کرده و پاداشش را بزرگ گرداند.

رهبر ژرف‌اندیش و روشن‌بین، حضرت امام خمینی(ره) با توجه به بصیرت والای خود در این باره، چنین می‌سراید:

ای پیر خرابات دل آبادم کن از بسندگی خویشتن آزادم کن
شادی به جز از دیدن او رنج بود شادی بزدای از دلم و شادم کن^۲

آن عزیز عرشی شادی‌های سطحی زندگی را ناپایدار دانسته، در پی شادمانی ماندگار - که از سوی پروردگار حکیم به بندگان خوب خود عطا می‌شود - بوده، آن را طلب می‌کند؛ هدیه‌ای آسمانی که در اثر تلاش و کوشش ما در مبارزه با هواها و هوس‌ها به دست آمده، نیرو، نشاط، آرامش جان و آسایش جسم را فراهم می‌سازد. زیرا ما چونان قطره‌ای اندک، چون به اقیانوسی بی‌کران ره یافتیم، هیچ اندوهی از کاستی خود نخواهیم داشت، داده‌ها و نداده‌ها را لطف دیده، بدون دلهره روحی، زندگی را با کمال شادکامی، عظمت و عزت سپری می‌نماییم. سلامت، سعادت و

۱. الطلاق / ۲ و ۴ و ۵.

۲. شرح و تفسیر و موضوع بندی دیوان امام(ره)، قادر فاضلی، ص ۱۳۹.

موفقیت خویش را در رضای پروردگار خود دیده، هرگز خود را تنها احساس نخواهیم کرد و پدید آورندهٔ حوادث را ناظر و شاهد خویش می‌بینیم. از این رو با قلبی لبریز از امید و ایمان نسبت به آینده، اطمینان خواهیم داشت و از دام‌های پیدا و پنهان شیطان و شهوات در امان خواهیم بود.

مجموعهٔ «بایدها» و «نبایدها» در فرهنگ حیات بخش اسلام زمینه ساز «گلش‌ها» و «گریزها» است و این دو باعث تقوا و تقرب ما خواهد بود. از این رو چندین عامل، زمینه ساز پرهیزکاری و شادی پایدار و قلبی ما خواهد بود:

الف) دوری از گناهان کوچک و بزرگ.

ب) انجام واجبات و در حد توان انجام مستحبات؛ به ویژه نماز در اول وقت.

ج) باور این حقیقت که «عالم محضر خداست» و هرگونه نافرمانی کوچک، بزرگ محسوب می‌شود. که در این هنگام یاد و نام خدا کیمیایی آرام بخش و نور آفرین خواهد بود.

د) وضوی دایم.

ه) اختصاص ساعتی ویژه برای خلوت با خدای خود و گفتگو با پروردگار مهربان.

و) ارتباط خاص با معصومان علیهم‌السلام و توسل به آنان برای گره‌گشایی مشکلات معنوی و مادی.

ز) افزایش آگاهی و هوشیاری حقیقی در عرصه‌های مختلف زندگی با مطالعه یا نشست و برخاست با پاکان و صالحان.



ورزش و شادی

ز نیرو بود مرد را راستی ز سستی کژی آید و کاستی^۱
جسم و جان ارتباطی دو سویه و مستقیم با هم داشته و دارای تأثیر در دیگری خواهد بود. آنجا که روان آدمی قوی و توانمند باشد، اندوه و ناراحتی جسم را زدوده، آن را توسنی باد پا می‌سازد و هرگاه نشاط جسمی وجود داشته باشد، در اثر تلاش و تکاپو راه‌های خمودی و افسردگی روح محو می‌شود. از این رو گفته‌اند:
«عقل سالم در بدن سالم است».

رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرمود:

«الْهُوُّ وَالْعَبَاؤُ فَاتَىٰ أُكْرَهُ أَنْ يُرَىٰ فِي دِينِكُمْ غَلْظَةً»؛^۲

ورزش و بازی کنید و تفریح داشته باشید، همانا من ناراحتی که در دین شما خستگی و بی‌نشاطی دیده شود.

و درسخنی دیگر می‌فرماید:

«خوب است پسر در خردسالی و نوجوانی بازیگوش و پر جنب و جوش باشد،

تا در بزرگی خویشتن دار، صبور و مقاوم گردد».^۳

امیر مؤمنان علی عَلِيٌّ - که پیشوای تمامی پهلوانان و قهرمانان خداجوی تاریخ

است - در راز و نیاز خود با خداوند چنین آرزویی را مطرح می‌کند:

«قَوِّ عَلَيَّ خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي وَأَشْدُدْ عَلَيَّ الْعَزِيمَةَ جَوَانِحِي»؛^۴

پروردگارا! اندام مرا در راه خدمت به خودت قوی گردان و دلم را برای عزیمت

۱. فردوسی.

۲. تربیت و ورزش، ص ۶۱.

۳. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۴۹۳.

۴. مفاتیح‌الجنان، دعای کمیل، فرازهای آخرین مناجات امام علی عَلِيٌّ.

به سویت محکم ساز.

رهبر عزیز و پیر ژرف اندیش مان حضرت امام خمینی علیه السلام نیز می فرمود:
 «آنهایی که اهل خدا هستند، توجه به خدا دارند، ورزش جسمی می کنند و
 ورزش روحی، آنها در تمام مدت، اشخاصی هستند که پزردگی در آنها نیست،
 افسردگی در آنها نیست و این یک نعمتی است از خدای تبارک و تعالی که
 خداوند نصیب همه بکند ان شاء الله»^۱.

و در سخنی سراسر بصیرت از آن رهبر جوانفکر و دانا می خوانیم:
 «از قدیم ورزشکاران ایران به یاد خدا و علی علیه السلام بوده اند و این راز
 برجستگی های آنان بوده است... ان شاء الله ورزشکاران به همان صورتی که
 ورزش جسمی دارند، ورزش روحی هم داشته باشند»^۲.
 آشنایی با دیدگاه اندیشمندان مشهور جهان نیز در این باره جالب توجه است.
 «ویل دورانت» می گوید:

«هر فیلسوفی باید مانند افلاطون، ورزشکار باشد و اگر نباشد فلسفه او مورد
 شک و تردید است»^۳.

و «امرسون» نیز معتقد است:

«شادمانی و نشاط بیشتر مولود لذت نیست، بلکه زائیده نیرومندی است»^۴.
 از آن سو «بنیامین فرانکلین» سیاستمدار و فیزیکدان آمریکایی بر این باور

۱. صحیفه نور، ج ۱۶، ص ۶۱. ر.ک: جوانان و بینش های ناب، احمد لقمانی (جوانان، ورزش، ورزشکاران)، ص ۲۵-۱۵.

۲. کلمات قصار، پندها و حکمت های امام خمینی (ره)، ص ۱۸۲.

۳. لذات فلسفه، ویل دورانت، ترجمه عباس زریاب خوئی، ص ۴۹۲.

۴. چکیده اندیشه ها، ص ۲۹۷.



است که:

«تنبلی و تن پروری آنقدر آهسته حرکت می‌کند که فقر به زودی به آن می‌رسد
و گرفتارش می‌سازد.»^۱

خوشرویی، خوشخویی، خوشگویی و شادی

چهره‌ باز، اخلاق خوب و گفتار شایسته، صفات خجسته‌ای است که همه ما
انتظار چنین برخوردهایی را از دیگران داریم. این ویژگی‌ها برای انسان چونان نور
آفتاب برای گیاهان است؛ همانگونه که خورشید جان تازه به گیاه می‌دهد، روی
گشاده، خوی شیرین و گفتار فرح بخش، نوعی سرخوشی، نشاط و سلامت به
همراه داشته، افراد را جوان، زنده دل و سر حال نگه می‌دارد.

پروردگار بزرگ، ویژگی رسول خود، حضرت محمد ﷺ را «نرمی و مهربانی»
دانسته و «سنگدلی و خشن بودن» را مایه پراکندگی اطرافیان می‌داند ﴿فَإِذَا رَحِمَةٌ مِّنَ
اللَّهِ نَبَتْ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا لَّالْقَلْبِ لَافْتَضُوا مِنْ حَوْلِكَ﴾^۲ و در سختی دیگر دین باوران
را به گفتار نیک و پسندیده دعوت می‌کند ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾^۳.

امام علی علیه السلام تندخویی و عصبانیت را نوعی جنون و دیوانگی دانسته^۴ و
دوستان مؤمن و خالص خود را به اخلاق خوش و سخنانی صمیمی در نشست و
برخاست‌ها دعوت^۵ می‌کند. او خود اهل گفتگوهای شیرین و شوخی و مزاح با
اصحاب بود و این روش را در جذب افراد بهتر می‌پسندید. از این رو چون عمر و
عاص در شام تبلیغ کرده بود که علی علیه السلام شوخی می‌کند و برای رهبری شایسته

۱. عطر اندیشه‌های بهاری، ص ۶۲.

۲. آل عمران / ۱۵۹.

۳. نهج البلاغه، حکمت ۲۵۵.

۴. بقره / ۸۳.

۵. همان، خطبه ۱۱۸.

نیست، فرمود:

«شگفتا از عمروعاص، پسر زن ناشایست که رواج می‌دهد من فردی بسیار شوخ و مزاح هستم، در حالی که یاد مرگ مرا از کارهای بیهوده باز می‌دارد.^۱ [و شوخی‌های من متعادل و هدفمند بوده نه آنکه بی ارزش و پوچ باشد.]

امام علیه السلام با این پاسخ، خوشخویی و خوشرویی را کاری لازم و شایسته دانسته که رهبری جامعه اسلامی و یکایک افراد باید دارای چنین صفت برجسته‌ای باشند.

از این رو امام صادق علیه السلام «تَبَسُّمٌ وَلِبْخَدَانِ سَانَ بِهَ چهره برادر دینی اش را حسنه» دانسته^۲ و در پاسخ به سؤال یکی از اصحاب درباره اندازه حسن خلق فرمود:

«فروتنی کن، خوش سخن باش و با برادرت با خوشرویی برخورد نما».^۳

بی شک چنین ویژگی‌های والا موجب گردید که پروردگار حکیم پیامبر خود را ستوده و او را دارای «خلق عظیم» بداند ﴿إِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾^۴

روانشناسان و جامعه شناسان بر این باورند که رفتار آرام و با وقار، چهره متبسم و شاد و گفتار زیبا و دلنشین باعث نهایت شادی در زندگی خواهد شد، همانگونه که چهره عبوس و غمزده، خشم و غضب و عصبانیت، خودخوری و آشفتگی روحی موجب کوتاهی عمر، فرسودگی روحی و تباهی شخصیت شده، طعم گوارای زندگی را تلخ و ره آوردهای آن را غمبار می‌سازد.

«آناتول فرانس» می‌گوید:

«تَبَسُّمٌ بِرَ چهره، هدیه‌ای است از نفیس‌ترین گنجینه وجود که همان قلب است».

۲. اصول کافی، ج ۲، ص ۱۸۸.

۴. قلم / ۴.

۱. همان، خطبه ۸۴.

۳. همان، ص ۱۰۳.

❖ ۱۰۰ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟



«آلفونس کار» نویسنده فرانسوی هم معتقد است :

«عده‌ای همواره غرغر می‌کنند که گل سرخ خار دارد؛ ما باید متبسم و شاد

باشیم که خارها گل دارند!»^۱

برخی دیگر از صاحب نظران معتقدند توجه جدی و همه جانبه به زندگی، زمینه ساز یادآوری تلخی‌ها و سختی‌هاست، اما خوشحالی و خنده باعث «پرواز طبیعی» و بازدهی سیستم تنفسی شده، ما را از غم‌ها دور می‌کند. درد را تسکین، آسودگی خاطر را فراهم و زندگی را شاد و شادتر می‌سازد. هنر شاد بودن مستلزم توانایی خندیدن است؛ خنده به مشکلات و سختی‌ها، چونان کودکان که به طور طبیعی و بدون احساس خجالت می‌خندند. گویی به خوبی می‌دانند که یک خنده سیر آنان را سالم و متوازن نگه می‌دارد.^۲

حضور در محافل نشاط آفرین و آرمان ساز

همی بینی در آن دل‌های آگاه «نشاطاً فی هدی، شوقاً إلى الله»

یکی با آب جو در کار مستی است یکی هشیار صهبای آستی است

کجا شاید در این خاکی گدایان نشاط خسروی چون پارسایان^۳

سخنان حکیمانه موعظه‌های خالصانه و حکایات عاشقانه چونان آبشار روح بخش و ریزانی است که از آینه دل تمامی کدورت‌ها و تیرگی‌ها را زدوده، صفای خاطر و روشنای روح نصیب انسان می‌سازد.

آنان که سرا پرده آفرینش را دیده و به دور از ظاهر زیبا و فریبای زندگی، حقایق

۱. عطر اندیشه‌های بهاری، ص ۹۶.

۲. راز شاد زیستن، ص ۵۸؛ می‌خواهم شاد زندگی کنم، ص ۳۰ و ۶۰؛ شرع و شادی، ص ۵۵.

۳. دیوان الهی قمشه‌ای، ص ۱۴۹.

❖ جلوه‌های شادی و شادکامی ❖ ۱۰۱

هستی را می‌جویند، نشاط و شادکامی را تنها در دست افشانی و پایکوبی یا آواز و هیاهو ندیده، «طراوت دل و شادی روان» را طلب می‌کنند، زیرا:

«افسرده دل» افسرده‌کنند انجمنی را

پروردگار حکیم در سخنی آسمانی تنها یک گروه را عاری از دلهره و ترس و حزن و اندوه می‌داند و می‌فرماید:

﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾^۱

آگاه باشید! همانا خدا باوران [در زندگی خود] هیچ ترس و اندوهی نخواهند داشت [و صاحب آرامش و شادمانی خواهند بود].

بیاپید با هم نگاهی دوباره به زندگی کنیم و عوامل شادی را از نو جستجو نماییم. به این حقیقت گرانمایه اعتقاد یابیم که تمامی گفتگوها و نشست و برخاست‌ها در روح ما تأثیرگذارده، گاه روزها و هفته‌ها سستی، نومیدی، بدبینی و حتی غفلت و جهالت به ما می‌بخشد! و یا از آن سو حضور در محافل خوبان، صالحان، و پاکان، رواق وجود ما را معطر، پاک و پر نور می‌سازد. افکار شوم و ملال‌انگیز را از ما گرفته، بسیاری از مهرها و قهرها را بازیچه دانسته، عظمت و عزت واقعی ما را تقدیم می‌کند؛ بدون آنکه از شادی و شادمانی مان اندکی کاسته شود و یا چین و چروکی در چهره ما پدیدار گردد.

در آن زمان که رشدی برتر و تکاملی افزون‌تر یافتیم، تمامی لذت‌ها را در خوراکی‌ها و همه شادی‌ها را در جشن‌ها و آهنگ‌ها جستجو نمی‌کنیم. بلکه اینها را وسیله‌ای می‌دانیم که در صورت استفاده صحیح، خستگی‌ها و کاستی‌ها را از جسم و جان ما بیرون می‌کند، و در صورت افراط یا شکافتن مرزهای الهی و انسانی، جز

۱. یونس / ۶۲. ر.ک: البقره / ۱۱۲ و ۲۶۲ و ۲۷۷؛ آل عمران / ۱۷۰؛ المائده / ۶۹؛ الانعام / ۴۸؛ الاعراف / ۳۵.

❖ ۱۰۲ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟



خاکستر خمودی و سیاهی و سستی بر روح و روان ما نخواهد بود. در این هنگام است که به خوبی احساس می‌کنیم گاه قطراتی اشک چنان آرامش روحی و طراوت باطنی به ما می‌بخشد و مشکلات ما را ناچیز جلوه‌گر می‌سازد، که هیچ مجلس جشنی چنین تأثیری نخواهد داشت و یا آشنایی با سیره و سخن اسوه‌های آسمانی و معصومان علیهم‌السلام، بار سنگین سختی‌ها را، کاسته و ما را هدفمند می‌گرداند و تمامی ناهمواری‌های زندگی با آرمانی الهی و روحانی هموار خواهد شد. چون الگوهای حقیقی ما در راه دستیابی به هدف‌های والا، بیشتر از همگان دچار رنج و سختی شده‌اند، اما همه را برای خدا و در راه خدا دیده و تحمل کرده، همواره شادی و نشاط روحی خویش را در سپاس از پروردگار خود بیان کرده‌اند و این شادمانی حقیقی و جاودان بوده و خواهد بود.

گر سوز عشق در دل ما رخنه‌گر نبود سلطان عشق را به سوی ما نظر نبود
جان در هوای دیدن دلدار داده‌ام باید چه عذر خواست، متاع دگر نبود
آن سر که در وصال رخ او به باد رفت گرمانده بود در نظر یار، سر نبود^۱

حضور در شادی دیگران و تأثیر آن در نگاه روانشناسان

کمک به دیگران نوعی پیوند است که فرد را به تجربه‌ای ارزشمند و پسندیده نزدیک می‌سازد، گرچه این پیوند با غم‌ها و ناراحتی‌های دیگران باشد. شرکت در شادی انسان‌ها و خانواده‌ها راهی هموار، زیبا و روح‌نواز است که زندگی دو طرف را سرشار از صمیمیت و مهربانی می‌کند و آغازی نو و مبارک در پیوندهای بعدی، شناخت شرایط زندگی و همراهی و همدلی در دیگرگام‌ها خواهد بود.

۱. شرح و تفسیر و موضوع بندی دیوان امام خمینی(ره)، ص ۲۵۳.

❖ ۱۰۳ ❖ جلوه‌های شادی و شادکامی



ارتباط انسان‌ها یعنی پیوندی از صمیم قلب که در پی شراکت غم و شادی پدید می‌آید و گذرگاه نخستین آن، آغاز سخن و شروع گفتگو خواهد بود. آگاهی از اسرار زندگی و رازهای گوناگونِ همدیگر، نوعی ارتباط نزدیک‌تر فراهم می‌سازد و مستلزم اطمینان و اعتماد می‌شود. و گاه این ارتباط از طریق سخنان جدی برقرار می‌شود و گاهی با شوخی و خنده.

بی‌شک خنده‌ها و شادی‌ها جلوه‌ای از شخصیت افراد است که در آن به خوبی از شرایط روحی، روانی آنان یا اندوه و ناکامی آنها می‌توان آگاهی یافت. همه می‌دانیم که برخی نقاب دروغین بر چهره واقعی خود گذارده و با نقش بازی کردن در صحنه‌های مختلف زندگی، واقعیات محیط را کناری می‌نهند تا در چهره‌ای دیگر، واقعیات شخصیت خویش را پنهان سازند، گرچه در دنیای ساختگی خود ایفای چنین نقش‌هایی به مفهوم واقعی زنده بودن و زندگی کردن نیست و همواره تنها هستند و تنها می‌مانند.

اینان در سرای بلورین ذهن خود تا زمانی فرصت استمرار نقش دارند که محیطی آرام و به دور از هیجان داشته باشند. از این رو در اولین فرصت شور و هیجان و شیون و شادی واقعیات شخصیتی خویش را تخلیه کرده، حقایق پنهان و درون خویش را پدیدار می‌کنند.

از سوی دیگر انسان‌های صادق و حقیقت‌گرا در عرصه‌های مختلف، بدون پریشانی و آشفتگی یا شتاب و ترس و هیجان، با اندکی درنگ، تصمیم‌گیری سنجیده‌ای می‌کنند و با احتیاط به پیش می‌روند، کار خود را تمام و کمال انجام می‌دهند و تمامی کاستی‌های آن را به صورت تجربه‌ای ویژه در مسیر زندگی خویش از آن استفاده می‌کنند. از این رو، در هیجانات، نوعی تعادل در حالات

❖ ۱۰۴ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

درونی و بازتاب‌های بیرونی داشته، ظاهر و باطنی برابر دارند. از احساساتی پاک برخوردار بوده در صحنه‌های مختلف شادی و شادمانی، احساسات خود را نمایان کرده و با توجه به واقعیات موجود و ظرفیت خویش، تصمیم‌گیری می‌کنند. بدین سان نوعی اعتماد به نفس داشته و در پرتو آن زندگی سرشار از رضایت، آسودگی خاطر و آرامش وجود می‌یابند؛ آثار برجسته و خجسته‌ای که هیچ کس و هیچ چیز فرصت نفوذ دروغین در شخصیت خود ساخته و خود شناخته‌وی نخواهد یافت. اینان احساس استقلال و آزادی کرده، تصمیماتشان را خود اتخاذ می‌کنند، بدون آنکه امواج حوادث آنها را برده خود سازد، خود را ارباب و صاحب اختیار سرنوشت خویش دانسته و برای حل مشکلاتی که با آنها روبرو می‌گردند، عملکردهای واقعی را به کار می‌برند. عموم این افراد، انسان‌هایی شاد، خوشبین و سالم هستند. از اینکه وجود دارند خوشنودند. زندگی را با ارزش دانسته و نیازی به تشریفات و خودآرایی‌های فریبنده نمی‌بینند. به سادگی بر مشکلات سخت غالب می‌شوند و با پیروزی بر نابسامانی‌ها، کنترل زندگی خود را به دست می‌گیرند.^۱

ثروت و شادی

ثروت و دارایی از دیدگاه معارف دینی، تعریفی روشن و جایگاهی خاص دارد. از یک سو مال «فضل خداوند»^۲ و وسیله «قوام و برپایی جامعه» معرفی شده است که توان همراهی «سعادت دنیا و آخرت»^۳ برای انسان را خواهد داشت و از سوی دیگر

۱. چگونه دیگران را روانشناسی کنیم؟ محمدرضا تقدّمی، ص ۹-۲۵، نک: بیا با هم شادی را جستجو کنیم،

پنلوپ راشینوف، ترجمه توراندخت تمدن؛ خودشناسی - خودسازی، پیرداکو، ترجمه هوشیار رزم آرا.

۲. بقره / ۱۹۸ ر.ک: نساء / ۷۳؛ توبه / ۷۵ و ۷۶. ۳. قصص / ۷۷.

❖ جلوه‌های شادی و شادکامی ❖ ۱۰۵

«ارزش ذاتی»^۱ نداشته در برابر اراده الهی بی اثر^۲ دانسته شده است و یا ارزشی اندک در برابر اعمال صالح بدان داده^۳ و تنها زینت زندگی^۴ شمرده شده است! در حالی که زیور آلات و زینت‌های زندگی ارزشی مستقل نداشته و در کوتاه مدت از جلوه زیبای خود ساقط می‌شوند.^۵

با این نگرش، مال و مقام نزد فرعونیان باعث ارزش بوده^۶ و ثروت و رفاه با روحیه تجاوزگری، مال دوستی و ترک انفاق همراه گشته^۷ که برای آینده حوادث، عاملی کم ارزش خواهد بود.^۸

در صحنه‌های دیگری در قرآن، در باره صاحبان ثروت، دو شخصیت مثبت و منفی ترسیم شده و آثار هر یک توضیح داده شده است. نخست ثروت‌خدیجه عامل ارزشمند غنای رسول خدا و توانایی مالی آن حضرت^۹ در تبلیغ رسالت بیان شده است، سپس دارایی سرشارقارون، عامل سرمایه داری و سرکشی^{۱۰} در آیین حضرت موسی معرفی و او به عنوان ثروتمندی منحرف - که داستان زندگی وی عبرتی برای دیگران خواهد بود^{۱۱} - مطرح شده است!

افزون بر آن استفاده نادرست از ثروت، عامل سقوط^{۱۲} جامعه و خودنمایی و

-
۱. بقره / ۲۴۷.
 ۲. آل عمران / ۱۱۶. رک: قصص / ۸۱.
 ۳. اسراء / ۴۶.
 ۴. همان.
 ۵. سبأ / ۳۴.
 ۶. زخرف / ۵۱. رک: همان / ۵۲ و ۵۳.
 ۷. الفجر / ۲۰ و ۱۵.
 ۸. التکاثر / ۱-۷.
 ۹. ووجدک عائلاً فاغنی (الضحی / ۸).
 ۱۰. قال انما اوتيته علی علم عندی... (القصص / ۷۸-۸۱).
 ۱۱. تلك الدار الاخره نجعلها للذین لا یریدون علواً فی الارض ولا فسادا (القصص / ۸۳).
 ۱۲. وانفقوا فی سبیل الله ولا تلقوا بایدکم الی التهلکة واحسنوا... (البقره / ۱۹۵).

❖ ۱۰۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

فخر فروشی از آثار سؤ دارایی گوشزد شده^۱ و در کنار این دو، آتش عذاب الهی پایان کار ثروت اندوزان زشت کردار دانسته شده است.^۲

خداوند حکیم، سرانجام خود بین این دو دیدگاه، راه روشنی از بصیرت و بینایی ارائه کرده، «ثروت راعلت تام سعادت شادکامی و خوشبختی»^۳ ندانسته، بلکه آن را زمینه ساز و ابزاری معرفی می‌کند که می‌تواند در دست صاحبان آگاهی و هوشیاری قرار گرفته و آنان را به ارزش‌های والای انسانی، پایدگی و جاودانگی برساند،^۴ به گونه‌ای که نگاه تمامی دنیا زدگان را خیره ساخته و آنان را دچار حیرت نماید.^۵

سپس نمونه‌های وارسته‌ای از ثروتمندان روشن اندیش را معرفی نموده تا نوع نگاه و نگرش انسان‌ها را برترین عامل در سعادت آفرینی ثروت و دارایی معرفی کند. از این رو «شعیب پیامبر» را ثروتمندی اندیشمند و هوشیار دانسته که افزایش دارایی، بر بینش آسمانی او می‌افزود و هیچگاه اسیر دلبستگی‌های مادی نگردید، بلکه همواره امیر مال و ثروت خود بود.

آری:

مال را کز بهر دین باشی حمول «نِعْمَ مَالٌ صَالِحٌ» گفت آن رسول
ششمین امام شیعیان، در سخنی حکیمانه؛ «بی‌نیازی حقیقی»؛ «عزّت و عظمت
واقعی» و «آرامش و اُس پایدار» را ره آورد یک ویژگی آسمانی دانسته است. با هم به

۱. فخر علی قومه فی زینته قال الذین یریدون الحیاة الدنیا یا لیت لنا مثل ما اوتی قارون (النمل / ۷۹).

۲. کلاً آنها لظی نزاعه للشوی... (المعارج / ۱۵-۲۰).

۳. قال الذین اوتوا العلم ویلکم ثواب الله خیر لمن آمن... (القصص / ۸۰).

۴. واصبح الذین تمنوا مکانه بالامس ویکان الله بیسط الرزق لمن یشاء ومن عباده... (القصص / ۸۲).

۵. مثل الذین ینفقون فی سبیل الله کمثل حبة انبتت فی کل سنبله... (البقره / ۲۶۱).

گفتار آن پیشوای معصوم می‌نگریم:

«هر کس غنای بدون مال، عظمت بدون خانواده و عشیره و انس بدون هم نشین خواهد [و در پی شادکامی و آرامش واقعی است]، راه آن خارج شدن از ذلت‌گناهان و داخل شدن به عزت تقوا و پرهیزکاری خواهد بود.»^۱

اندیشمندان جهان امروز نیز پس از سال‌ها تحقیق و تجربه به این نکته دست یافته‌اند که رابطه مطلق بین ثروت و شادی وجود ندارد و آرامش و شادمانی را نمی‌توان با پول خرید. آنان در گفتگو و نشست و برخاست با مصاحبه شوندگان خود، با کسانی سخن گفته‌اند که این جمله را بر زبان جاری کرده‌اند:

«ترجیح می‌دهم تمام ثروت خانوادگی ام را با خانه‌ای پر از محبت عوض کنم.»

و یا بر این باور بوده‌اند که:

«پول - به هر اندازه که باشد - نمی‌تواند تأثر و غمی که از ناراحتی فرزندانم برآیم به وجود آمده، برطرف کند.»^۲

بدین خاطر پس از کسب گنجینه‌ای از دانش و بینش، سخن‌های گرانسنگی بیان کرده‌اند.

«سقراط حکیم» سنجیده سخنی خود را اینگونه نمایان می‌کند:

«دنیا و دارایی‌های آن چونان آتش افروخته‌ای است که چون زیاده‌طلب کنی سوخته شوی و چون به قدر نیاز برگیری، با فروغ آن راه را از چاه بازشناسی.»

و «دکتر ماردن» گفته است:

۱. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۴۱۰، روایت ۵۸۹۰.

۲. شادی و زندگی، ص ۲۶.

❖ ۱۰۸ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

«ثروت زنبوری است که اگر از نگهداری آن آگاه باشید عسل می‌دهد و گرنه نیش می‌زند و پرواز می‌کند».

«لرد آویبوری» نیز با نگاه روشن خود، ثروت و دارایی را اینچنین توصیف می‌کند:

«باید اعتراف کنیم که منبع بدبختی ما دنیایی است که در سینه داریم نه دنیایی که ما را احاطه کرده است؛ ثروت به منزله پل است که از روی آن عبور کرده به آرزوی خود می‌رسیم».

«فرانکلن» نیز تعریف جدیدی از ثروتمند بودن ارائه می‌دهد و می‌گوید:

«توانمندی مالی و ثروتمندی در داشتن خزائن و دفائن نیست، بلکه در داشتن طرز استعمال و استفاده از آنها است».

و «انگرسال» باور خود را در باره ثروتمندان اینچنین بیان می‌کند که:

«در میان ثروتمندان بسیار اندکند که مالک اموال خویش‌اند، اغلب اموالشان مالک آنها هستند»^۱

۱. چکیده اندیشه‌ها، ص ۲۴۱-۲۴۴. ر.ک: بذرهای عظمت، دنیس ویتلی؛ راه و رسم زندگی، الکسیس کارل، ترجمه پرویز دبیری؛ روح و آرامش درون، ژوزف مورفی ترجمه هوشیار رزم آرا؛ عظمت خود را دریابید، وین دایو، ترجمه رضا آل یاسین؛ خوب چون زندگی، آندره متیوس، ترجمه هوشیار رزم آرا؛ عطر اندیشه‌های بهاری، حسین سیدی.

پرتو چهارم:

خنده و شادی؛ عوامل، راهکارها و شیوه‌ها

- عوامل مؤثر در افزایش و کاهش شادی
- راهکارهای ایجاد شادی و شادمانی
- ۳۰ راهکار برای زوج‌های شیفته شادی
- شیوه‌های شادزیستن و نشاط‌یابی
- ۶۰ شیوه آرامش یافتن در زندگی

عوامل مؤثر در افزایش و کاهش شادی

سلسله عوامل مؤثر در ایجاد، افزایش و کاهش شادی شامل جنس، تحصیلات و ثروت، کار، سلامتی، فعالیت‌های اوقات فراغت، فعالیت‌های اجتماعی، رضایت از زندگی، ایمان مذهبی، ازدواج یا تأهل فرد، اعمال صالح و خدایسند، خدمت به هموعان است.

با هم یکایک این امور را بررسی می‌کنیم:

۱. شادی به جنس بستگی ندارد ولی به سن دوجنس یا زن و مرد مربوط می‌شود. به طوری که در مردان به طور تقریبی ثابت است، اما در زنان با افزایش سن کمتر می‌شود، به ویژه در جامعه ایرانی که تحرک بانوان در سنین بالا کم و توجه به تماشای تلویزیون و لذت از آن بیشتر می‌شود.

۲. شادمانی به تحصیلات بستگی ندارد ولی بانوع تحصیلات و شخصیت فرد پیوند بسیاری دارد. آنان که در مسیر مطالعات و تحصیلات خود به ابعاد وجود انسان، سلسله عوامل تأثیرگذار در نشاط و شادابی روحی و شخصیتی و موانع افسردگی و دل‌مردگی فرد پی می‌برند، به یقین رویکردی متفاوت با همسالان

خویش به شادی و شادمانی در زندگی دارند.

۳. شادی در زندگی بستگی زیادی به کار انسان دارد، زیرا همسویی شغل افراد با شخصیت، توانایی، استعداد و امکانات شخص و شخصیتی او بنیان نگاه زیبا یا زشت انسان به شغل او می‌شود و گاه در جلوه مثبت، شغل انسان شوق او در متن زندگی وی قرار می‌شود و گویی با آن در تمامی ساعات شبانه‌روز زندگی می‌کند.

۴. شادی به سلامتی بستگی دارد زیرا فرد سالم و توانا، رنج و ناراحتی بیماری ندارد و فعالیت‌ها برای او دردآور نیست، از سوی دیگر وقتی فردی شاد است توانایی بیشتری برای مقابله با بیماری دارد زیرا با افزایش سیستم ایمنی، سلامتی افزایش می‌یابد و لذت و مسرت او از زندگی بیشتر می‌شود.

فعالیت‌های اوقات فراغت و زمان تفریح، رابطه عمیقی با شادی دارد. آنان که فراغت را معادل بیکاری، پوچی و هرز بودن در زندگی می‌دانند ثمری جز بی‌ثمری، بی‌حوصلگی، اتلاف لحظات و ساعات عمر و گاه آثار زیانبار بی‌کاری و فسادها و تباهی‌های ویرانگر آن نمی‌یابند زیرا برای گذران اوقات خود به کارهای زشت و مخالف شأنیت و انسانیت خود رو می‌کنند،^۱ اما کسانی که اوقات فراغت را حیات خلوت روح و سکوی آرامش روان برای تجدید قوا، تصمیم عالی و کارهای مثبت و مفید و متعالی می‌دانند، شادی‌ها و شادمانی‌های درازمدتی نصیب خود می‌سازند.

۶. ثروت نقش بسیاری در ایجاد شادی دارد اما به میزان تأمین نیازهای زندگی نه بیش از آن. زیرا در غیر این صورت به جای آنکه ثروت برای ما باشد ما برای ثروتیم و یا به جای آنکه ما امیرمان خود باشیم نه تنها رفیق بلکه اسیر آن می‌شویم!

۱. الکافی، ج ۵، ص ۸۴؛ کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۸۱.

چنانکه گفته‌اند:

- مال از بهر آسایش عمر است نه عمر از بهر گرد آوردن پول.^۱
- بله، شما ثروتمند هستید اما من بی‌نیاز هستم.^۲
- بهتر است ثروتمندانه زندگی کنیم تا ثروتمندانه بمیریم.^۳
- با ثروت نمی‌توان سلامتی را خرید، اما می‌توان آن را از میان بُرد.^۴
- هر چقدر کمتر ثروت جمع کنی، کمتر دیگران را غمگین می‌سازی.^۵

روز و شب، ناموران در قفس سیم ورزند

هیچ زندان به نگین، سخت‌تر از خاتم* نیست^۶

۷. روابط اجتماعی نقش بسیار در افزایش شادمانی دارد. آنان که سنجیده دوست

می‌گزینند و سنجیده روابط خانوادگی و اجتماعی خویش را ترسیم می‌کنند و حتی با عالم‌تر و داناتر از خود رفت و آمد دارند، همیشه در نشاط و شادکامی بسر می‌برند، چنانکه در آموزه‌های دینی «لقاء الاخوان»^۷ دیدار با دوستان و برادران از تفریحات مؤمنان و همچنین «مفاکهة الاخوان»^۸ خنده و شادی با برادران ایمانی از سرگرمی‌های سالم و مفید معرفی شده است و در کنار این ویژگی نماز شب و رسیدگی به خانواده و همسر دو ضلع دیگر شخصیت مؤمن بیان گردیده تا جلوه اجتماعی در دیدار، گفتگو و خنده و تفریح با دوستان، جلوه خانوادگی در لذت بردن مباح و پسندیده از همسر و جلوه الهی انسان در اوج بهترین عبادات یعنی نماز

۱. سعدی.

۲. پرمود بترا.

۳. بن جانسون.

۴. ضرب المثل بلغارستانی.

۵. همان.

*. انگستر.

۶. بیدل دهلوی.

۷. (رسول خدا ﷺ)؛ کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۵۸.

۸. (امام باقر علیهما السلام)؛ وسایل الشیعه، ج ۲۱، ص ۱۴.

❖ ۱۱۴ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟



شب تجلی نماید و مثلث شخصیت هر یک از ما کامل شود.
 ۸ رضایت از زندگی ارتباط مستقیمی با شادی دارد. آنان که از عملکرد خود راضی، از همسر و فرزندان خویش راضی و از داشته‌ها و نعمت‌های موجود در زندگی راضی‌اند، فرصتی برای غصه خوردن و فکر کردن به نداشته‌ها ندارند و این سعادت نیاز به معرفت و درایت دارد تا چشمان انسان به فرمان عقل و خرد هر چیزی را بجا، زیبا و دلربا بنگرد و شادی سرشاری نصیب بیننده نماید.

۹. ایمان‌مذهبی نقش بنیادینی در افزایش امید و اطمینان از یک سو، آرامش خاطر و دوری از نگرانی‌های زیانبار از سوی دیگر و سرانجام شادی و شادکامی ماندگار در زندگی دارد، اگرچه در توفان مشکلات مسیر زندگی را بیپیماید، زیرا ضمن همراهی با همسری خدا‌باور به این شور و شعور دست می‌یابد که:

اینها همه از عنایت خوشبختی است حتی غمان که آیت خوشبختی است
 با تو که تمام ثروت ایمان است بدبخت شدن نهایت خوشبختی است^۱
 آری؛ آنان که ایمان حقیقی دارند، تمامی غم‌ها را شادی می‌بینند چون از سوی خداوندی مهربان، بصیر و حکیم می‌دانند.

شاد از غم شو که غم دام لقاست اندر این ره سوی پستی ارتقاست^۲
 و علاوه بر آن درصدد شاد کردن دیگران هستند، زیرا با توجه به آموزه‌های مذهبی ارزش‌های شایان و گاه اخروی و بی‌پایان برای عمل خود می‌یابند، نمونه‌ای از این آموزه‌های الهی، سخن امیر مؤمنان علی علیه السلام به کمیل بن زیاد است که روزی به او فرمود:

«ای کمیل!... سوگند به خدایی که تمام صداها را می‌شنود هر کس دلی شاد و

۱. پرستو اختری.

۲. مولوی.

مسرور نماید، خداوند از آن سرور و شادی لطفی برای او قرار دهد که به هنگام مصیبت چون آب زلالی بر او باریدن گرفته و تلخی مصیبت را بزدايد چنان که شتر غریبه را از چراگاه دور سازند.^۱

۱۰. ازدواج با همسری وفادار مهربان و به ویژه اهل فضیلت و دانایی که نقش چشمگیری در ایجاد آرامش و شادمانی انسان دارد.

قرآن کریم این رخداد خجسته در زندگی را باعث «آرامش و سکونت» و «مودت و رحمت» دانسته، می فرماید:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾^۲

از نشانه‌های او اینکه از [نوع] شما همسرانی برایتان آفرید تا بدانها آرام و قرار گیرید و میاتتان دوستی و رحمت نهاد.

پس از بشارت شیرین قرآن، در پژوهش‌های دقیق و عمیق امروزی این نکته به چشم می‌خورد که افراد متأهل و همسر دار از انسان‌های مجرد شادترند، به ویژه هر گاه همسرانی لایق و موافق، همدل و همراه داشته باشند زیرا غم‌ها و غصه‌ها بر دوش یک نفر سنگینی نمی‌کند و از آن سو شادی‌ها را به همدیگر هدیه می‌کنند و هر روز مسرت و خرسندی درونی و شادکامی بیرونی بیشتر از گذشته می‌شود و از اندوه ویرانگر جسم و جان فاصله می‌گیرند. از این رو گفته‌اند:

به جهنم اکثر اهل عذاب عذابند
جهنمی بتر از جان مرد بی‌زن نیست^۳

۱۱ خدمت به ممنوعان و رسیدگی بوضعیت نیازمندان، بنیان بسیاری از

۱. نهج البلاغه، حکمت ۲۵۷.

۲. روم / ۲۱.

۳. استاد شهریار.

❖ ۱۱۶ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

سرورهای باطنی و شادی‌های ظاهری و روزافزون است، زیرا «ارزش زندگی هر انسان به اندازه‌ای است که از فکر و وجود خود به دیگران فایده می‌رساند».^۱ و مفید و پرتمر بودن باعث نشاط و شادکامی آدمی است.

هر که در عالم دلش را خوش به کاری می‌کند

ای خوشا آن دل که دلخوش بر مددکاری کند

هر که گر بار غمی را از کسی سازد سبک

دست حق او را به اندوه و بلا یاری کند^۲

با نگاهی به واژه‌های «تنافسوا»؛ نفس نفس زنید؛ «سارعوا»؛ سرعت بگیرید؛ «سابقوا»؛ سبقت بگیرید و به سوی بهترین خیرات و خوبی رهسپار شوید، به خوبی در می‌یابیم یکی از بهترین راه‌های نورانی و عوامل مؤثر در ایجاد شادمانی ماندگار در زندگی خدمت به نیازمندان است که همراه خود مسرت قلبی آورده و حزن و اندوه را زایل می‌کند، چنانکه رسول گرامی اسلام ﷺ فرمود:

«کسی که مددکار انسان مؤمنی باشد، خداوند او را از هفتاد و سه غصه دور

می‌سازد: یکی از آنها در دنیا و هفتاد اندوه بزرگ در آخرت است^۳ [که فرح و

شادی جایگزین آن می‌نماید].»

۱۲. مراقبت و مواظبت از اصول و ارزش‌های حیات بخش زندگی و آرمان‌های دینی

والهی باعث حفظ نشاط و شادکامی و افزایش آن می‌شود که فرموده‌اند:

«تقوایی که از بشر خواسته‌اند آن است که مراقبت کند تا راه را گم نکند،

مراقبت کند تا هدف را فراموش نکند».^۴

۱. آیت الله شهید سید محمد باقر صدر.

۲. حجة الإسلام دکتر مرتضوی کیاسری.

۳. الکافی، ج ۲، ص ۱۹۹.

۴. حضرت آیت الله خامنه‌ای.

به یقین هر یک از ما افراد بسیاری را دیده‌ایم که در ایام نوجوانی آرمانگرا، عدالت خواه و خداجو بوده‌اند اما پس از حضور در مسیر پرتلاطم زندگی، پشت پا به معیارهای طلایی و الهی خویش زده‌اند و اسیر هوس‌ها و خواسته‌های خود یا دیگران گردیده‌اند و راه به بیراهه‌های هلاکت‌بار برده‌اند و پس از چندی گفته‌اند:

ما را اسیر خواب بی‌تعبیر کردند در چارچوب قاب‌ها زنجیر کردند
من پیش از این با چشمه‌ها همراز بودم روح مرا مرداب‌ها تسخیر کردند^۱

راه‌های دستیابی به سرور و خرسندی قلبی

«راه‌های دستیابی به سرور و خرسندی قلبی» موضوعی کاربردی و مورد نیازست که برای هر یک از ما به ویژه افراد منزوی و گوشه‌گیر، نومید و دل‌مرده یا خسته و افسرده بسیار ضروری و مفید خواهد بود. اگر سرور و مسرت را باعث شکوفایی گلستان وجود هر فرد بدانیم، بدون شک عامل نخست دستیابی به شادمانی قلبی، دور شدن از تیرگی‌ها و تاریکی‌های عصیان و نافرمانی است، زیرا گناه، تاریکی و ظلمت است و هرگز نور و تاریکی در یک مکان همراه نخواهند بود که دیو چو بیرون رود فرشته درآید.

امام علی علیه السلام فرمود:

«اذا كثرت ذنوب الصديق قل السرور به»^۲

آنگاه که گناهان انسان راستگو و درست‌کردار زیاد شد، سرور و شادمانی او اندک می‌شود.

حضور امیر مؤمنان علیه السلام و فاطمه زهرا علیها السلام در خدمت رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم برای

۱. قیصر امین پور.

۲. غرر الحکم، ص ۴۱۹.

❖ ۱۱۸ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

قضاوت و حکم آن حضرت نسبت به کارهای داخل منزل و بیرون آن، نمونه‌ای از سرورآفرینی در قلب دخت رسول خداست که در ظاهر باعث پیشگیری هر نوع گناه و معصیت یا تیرگی و تاریکی درونی آن پاک بانو گردید.

در این جلسه پس از آنکه پیامبر اعظم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ امور بیرون منزل را به علی عَلِيٌّ و کارهای داخل خانه را به فاطمه عَلِيَّةٌ واگذار کرد، زهرای اطهر عَلِيَّةٌ فرمود:

«فَلَا يَعْلَمُ مَا دَاخِلَنِي مِنَ الشُّرُورِ إِلَّا اللَّهُ بِإِكْفَائِي رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَحْمُلَ رِقَابِ الرِّجَالِ»؛^۱

هیچ کس جز خداوند نمی‌داند که چقدر مسرور و خرسند شدم که رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مرا از امور بیرون خانه و کارهای مربوط به مردان دور ساخت.

دومین عامل، ذکر و یاد خداوند است که باعث آرامش درونی، اتصال به بیکران رحمت ربوبی و ایمان و امید و اطمینان به امروز و فردای زندگی می‌شود. امام علی عَلِيٌّ مسرت انسان‌های خدا محور و باتقوا را اینگونه توصیف فرمود:

«ذَكَرَ اللَّهُ مَسْرَةً كُلِّ مَتَّقٍ وَ لَذَّةَ كُلِّ مَوْقِنٍ»؛^۲

یاد خدا باعث شادمانی قلبی افراد باتقوا و لذت انسان‌های دارنده یقین خواهد بود.

سومین عامل دستیابی به سرور قلبی خدمت به‌ممنوعان و گره‌گشایی از مشکلات دیگران است که امیرمؤمنان با توجه به این خصلت خوب و خدایی فرمود:

«مَسْرَةُ الْكِرَامِ فِي بَدْلِ الْعَطَاءِ وَ مَسْرَةُ اللَّئَامِ فِي سُوءِ الْجَزَاءِ»؛^۳

شادمانی افراد بزرگوار در عطا و بخشش به‌ممنوعان و شادی انسان‌های

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۴۸.

۲. غرر الحکم، ص ۱۸۹.

۳. همان، ص ۳۷۷.

پست در ناسپاسی و عکس العمل زشت در برابر خوبی‌هاست.

چهارمین عامل استفاده از لحظه‌های اجابت دعا و ساعات سبب‌ناجات با خداست؛
از نمونه‌های این لحظات زرین و زیبا، شب‌های جمعه است که چونان روزهای
روشن از معنویت و عبودیت سرشار است.

امام صادق علیه السلام درباره این شب عزیز فرمود:

«ما من ليلة جمعة إلا و لاولیاء الله فیها سرور»^۱

هیچ شب جمعه‌ای نیست که برای اولیای خدا در آن سرور و شادمانی است.
سپس به حضور رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم و امامان والا مقام در عرش و بهره بردن از
علم الهی توجه داده و در دیگر سخنان به لذت معنوی و برکات اخروی در این شب
عزیز برای پیروان پاک سیرت به خصوص در شب زنده‌داری و راز و نیاز با خدای
بی‌نیاز اشاره فرمود.

پنجمین عامل رسیدن به مسرت که در کنار امور کوششی و ظاهری مفید و مؤثر
است، امور جوششی و معنوی همچون «دعا» است، چنانکه در دعایی از معصوم علیه السلام
چنین می‌خوانیم:

«اللهم صبح آل محمد ببرکة و عافیة و سرور و قرّة عین»^۲

خدایا، خاندان رسول خدا را با برکت، عافیت، سرور و شادمانی همراه و
همنشین گردان.

ششمین عامل، استفاده از رنگ‌های روشن است که در عموم روزها به ویژه در ایام
سرور اهل بیت علیهم السلام باعث انبساط خاطر یا شادمانی انسان می‌شود.
جابر جعفی از یارن امام باقر علیه السلام از آن حضرت چنین نقل می‌کند:

۱. الکافی، ج ۱، ص ۲۵۴.

۲. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۵۰۱.

❖ ۱۲۰ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

«مَنْ لَبَسَ نَعْلًا صَفْرَاءَ لَمْ يَزَلْ يَنْظُرُ فِي سُرُورٍ مَا دَامَتْ عَلَيْهِ لِأَنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ يَقُولُ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاطِرِينَ»^۱

کسی که نعلین زرد بپوشد، پیوسته در سرور و مسرت است زیرا خداوند درباره این رنگ فرمود: رنگ زرد بینندگان آن را سرور و شادی می‌بخشد.

هفتمین عامل، اعمال صالح و نیک است، چنانکه رسول گرامی اسلام ﷺ با

اشاره بدانها فرمود:

«لكل شيء حيلةٌ و حيلةُ السرور في الاخرة اربع خصال: مسح رأس اليتامى و التعطف على الارامل و السعى في حوائج المؤمنين و تعهد الفقراء و المساكين»؛

برای هر چیزی راهی است و راه کسب سرور در آخرت: دست کشیدن بر سر یتیمان، مهربانی با زنان، کوشش در رفع حوائج مؤمنان و تعهد نسبت به به فقیران و مسکینان.

در نگاه پیشوایان دینی، شادی و سرور موجب گسترش نشاط و آرامش و آسایش روح گردیده همانگونه که غم و اندوه این دو را به هم زده، نوعی گرفتگی و در خود فرورفتن ایجاد می‌کند^۲ و دستاورد آن تسلط و قدرت عقل بر امور است.^۳ شادی یکی از نیازهای انسان و لازمه زندگی اوست. از این رو چون از بام بلند هستی، نگاهی پر دامنه به گستره بی کران آفرینش نماییم، به خوبی در می‌یابیم که در سراسر خلقت جلوه‌هایی چشم‌نواز و روح‌پرور از شادی و شادمانی برای آدمی فراهم شده است: بهار طرب‌انگیز، آبشارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، منظره زیبا و

۲. (امام علی عليه السلام)؛ غرر الحکم و درر الکلم.

۱. الکافی، ج ۶، ص ۴۶۶.

۳. (امام علی عليه السلام)؛ بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۷.

❖ راه‌های دستیابی به سرور و خرسندی قلبی ❖ ۱۲۱

روح پرور طلوع خورشید، صبح دل‌انگیز، پرندگان قشنگ و نغمه خوان، رنگ‌های متنوع و روح بخش و حتی ازدواج و زناشویی بین زن و مرد و محبت و مهربانی بین انسان‌ها، همه و همه جلوه‌های شادی پرور و سرور آفرین محسوب می‌شوند.

چنان‌که غم و اندوه نیز جزء زندگی انسان بوده و سنت‌هایی در طبیعت جاری است که هر یک ماتم‌انگیز و اندوه‌آفرین است، همانند فصل خزان، یخ بستن رودخانه‌ها، غروب خورشید، پژمرده شدن گل‌ها، بیماری و مرگ، تنگدستی و فقر، ظلم و ستم و یا از دست دادن عزیزی در زندگی که با مشاهده هر یک غبار غم و خیمه ماتم در سرای وجود انسان برپا می‌شود.^۱

با این نگرش به ژرفای سخنان حکیمانه و خردمندانه پیشوایان معصوم علیهم‌السلام پی می‌بریم که به دست‌آوردن شادی همیشگی و مطلق و رهایی از اندوه و ناراحتی را در زندگی دنیوی غیر ممکن دانسته و همگان را به عبرت‌پذیری و درس‌آموزی از یکایک پدیده‌ها و حوادث دعوت نموده‌اند، تا هیچگاه دچار هیجان نادرست و یا اندیشه ناصواب نگردیده با واقعیات پیدا و ناپیدای هستی آشنا شوند و بدانند و بیابند که دنیا و نعمت‌های آن هرگز برای صاحبان آن‌ها ماندگار و جاودان نخواهد بود.

این آشنایی از آغازین روزهای رشد و بالندگی، انسان‌های بسیاری را صاحب بینش و برداشت شایانی کرده و افزون بر آنکه هرگز به دنبال شادی مطلق نبوده، غم را نیز برای افراد ضروری می‌دانند، زیرا در پرتو آن انس انسان با خداوند بیشتر و وابستگی‌های آدمی به جلوه‌های ناپایدار دنیا کمتر گردیده، حیاتی معنوی نصیب

۱. ر.ک: شرع و شادی، ابوالفضل طریقه‌دار، ص ۱۹ - ۲۱؛ راز شاد زیستن، اندرو میتوس، ترجمه وحید افضلی راد، ص ۱۲۵ - ۱۴۵؛ می‌خواهم شاد زندگی کنم، ص ۲۹ - ۵۰.

❖ ۱۲۲ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

افراد می‌شود که آثار و برکات آن قابل بیان - به صورت ظاهری - نخواهد بود. آنان که به این مرحله از پویایی در پندار و گفتار و رفتار دست یابند، همواره از پروردگار خود درد و اندوه طلب کرده، هیچ تفاوتی در نگاهشان بین شادی و غم نخواهد بود، زیرا هر دو را عرصه امتحان، رشد و تکامل می‌نگرند که آموزگار آفرینش برای تعلیم و تربیت انسان‌ها در مسیر زندگی آنان قرار می‌دهد. از این رو زمزمه‌ای اینچنین بر لب دارند:

غم و شادی بر عارف چه تفاوت دارد ساقیا باده بده شادی او وین غم از اوست
 آری، با وجود حکمت‌ها و مصلحت‌هایی که در ریزش شادی‌ها و بلاها نهفته است، این نگرش ویژه افرادی خاص بوده که در وادی سیر و سلوک گام‌هایی برداشته، غم و اندوه را ارمغان آسمانی از سوی پروردگار می‌دانند، در حالی که اغلب اطرافیان در پی شادی و آسایش اند و تلاش روز افزون برای نشان دادن لبخند بر چهره خود و اطرافیان می‌نمایند.

از این رو در دستوره‌های اسلام، آموزه‌های ارزشمندی درباره ایجاد شادی و نشاط به چشم می‌خورد که گاهی برای خود و زمانی مخصوص دیگران است. تبسم به چهره دیگران، پوشیدن لباس‌های تمیز و روشن، استفاده از بوی خوش، نظافت و نظم و پاکیزگی، حضور در طبیعت و نگاه به سبزه و آب، مهربانی و محبت به هموعان، شوخی و مزاح با همراهان، زدودن کینه و حسد و ادخال سرور، همگی از آداب فردی و اجتماعی شایسته‌ای است که برای ایجاد فضای شادی و دور ساختن غم و اندوه و سرانجام تجدید قوای جسمی و روحی جهت تلاشی نو و کوششی بیشتر در عرصه اجتماع اندیشیده شده است.

امام موسی بن جعفر علیه السلام با توجه به آثار برجسته این شیوه‌ها فرمود:

«از لذت‌دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و خواهش‌های دل را

❖ راه‌های دستیابی به سرور و خرسندی قلبی ❖ ۱۲۳

از راه‌های مشروع برآورید. مراقبت کنید که در این کار به شرافت و مردانگی شما آسیب نرساند و دچار اسراف و تندروی نشوید. [تفریح و سرگرمی‌های لذت بخش شما را در ادامه زندگی یاری می‌کند] و با کمک آن بهتر به امور دین خویش موفق خواهید شد. همانا از ما نیست کسی که دنیای خود را به خاطر دین خویش ترک کند یا دین خود را برای دستیابی به دنیا رها نماید.^۱

در سخنی دیگر آن پیشوای روشن اندیش، فرصتی را در ساعات شبانه روز برای بهره‌گیری از سرور و شادمانی و تفریح سالم پیشنهاد نموده، می‌فرماید:

«کوشش کنید اوقات شما در روز چهار بخش باشد:

قسمتی برای عبادت و خلوت با خدا، بخشی برای تأمین معاش، مقداری برای معاشرت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب هایتان آگاه ساخته و در باطن به شما خلوص و صفا دارند و ساعاتی نیز به تفریح و لذایذ خود اختصاص دهید و با مسرت و شادی آن، نیروی انجام وظایف اوقات دیگر را تأمین کنید».^۲

روانشناسان نیز هر یک، از زاویه‌ای خاص و با توجه به نگاه و نگرش خویش، تعریفی درباره شادی ارائه کرده‌اند. آنان بر این باورند که روان انسان در مقابل عوامل بیرونی و درونی، واکنش‌های مختلفی چون شادی و خوشحالی، خشم و خروش، تنفر و بیزاری و ترس و اندوه از خود نشان می‌دهد که به آنها هیجان^۳ گویند. این هیجان‌ها با توجه به عوامل پدیدآورنده و نیز دیدگاه‌ها و اندیشه‌های انسان، گاه مثبت بوده و گاه منفی. شادی از جلوه‌های برجسته هیجان مثبت است که از درون افراد و روان آنان سرچشمه می‌گیرد، از این رو به خاطر ناپیدا بودن منشأ پیدایش،

۲. همان، ص ۳۲۱ و ۳۲۲.

۱. بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۲۱.

❖ ۱۲۴ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

تعریفی روشن و شفاف از سوی صاحب نظران در علم روانشناسی برای آن ارائه نشده است و تنها زوایایی خاص از این پدیده مورد توجه قرار گرفته است. به طور مثال «هنری موری» با اظهار غفلت روانشناسان از موضوع شادی، این صفت را دستاورد حالت درونی می‌داند ولی «افلاطون» و «ارسطو» بهترین متاعی دانسته‌اند که از راه فعالیت قابل دستیابی است.^۱

از آن سو «جان مارشال ریو»، شادی را احساس مثبتی تلقی کرده که از حس ارضاء و پیروزی به دست می‌آید^۲ و «دکتر مایکل آیزنک» این حالت را محصول مجموع لذت‌ها، منهای دردها و ترکیبی از عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین می‌داند.^۳

در یک نگاه می‌توان گفت هر انسانی بنا بر جهان بینی و اندیشه‌های خویش نسبت به پدیده‌های آفرینش، هرگاه به خواسته‌های مورد علاقه خود دست یابد، در وجود خویش حالتی احساس می‌کند که «شادی» نام دارد؛ صفتی برجسته و مثبت که با آن زندگی معنا یافته و عواطف منفی همچون ناکامی و ناامیدی و یا ترس و نگرانی بی اثر می‌شود.

«ارسطو» با توجه به اهمیت ویژه شادی گفته است:

«شادی بهترین چیزهاست و آنقدر اهمیت دارد که سایر خواسته‌ها برای کسب

آن است».^۴

تأثیر روانی این حالت در سایر اعضا، به حدی است که پاره‌ای از پزشکان و جراحان بر این اعتقادند که:

۱. هیجانها، حقایق، نظریه‌ها و یک مدل جدید، روبرت پلاچیک، ترجمه محمود رمضان زاده، ص ۱۸۷.

۲. ر.ک: انگیزش و هیجان، جان مارشال ریو، ترجمه یحیی سید محمدی، ص ۳۶۷.

۳. ر.ک: روان‌شناسی شادی، دکتر مایکل آیزنک، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروز بخت، ص ۴۲ و ۱۷۲.

۴. همان، ص ۱۲.

«شادی نه تنها جلوی بسیاری از بیماری‌های ناشی از ناملایمات را که در قرن حاضر زیاد است می‌گیرد، بلکه حتی قادر است جلوی رشد و نمای بیماری سرطان را که در کمون است بگیرد»^۱.

این برداشت ارزشمند از آثار شادی و شادمانی افراد موجب گردیده که نگاهی کلان از سوی دولت‌ها در برنامه ریزی اقتصادی و اجتماعی به بالا بودن میزان شادی جامعه گردیده،^۲ تا در پرتو آن، نشاط، افزایش روح امید و عشق به زندگی، بالا رفتن متوسط عمر افراد، شیرینی کار و تلاش و گسترش روح صفا و صمیمیت فراهم شود.

آشنایی با دیگر سخنان سنجیده، زیبا و شورآفرین درباره شادی و شادمانی در زندگی زمینه‌های عزم و جزم ما را در بهره‌گیری بیش‌تر از این موضوع مهم بلکه ضروری را فراهم می‌سازد. «هما تمگاندی» بر این باور است:

«شما هنگامی شاد هستید که آنچه فکر می‌کنید، آنچه می‌گویید و آنچه انجام می‌دهید با هم هماهنگ باشد».

همین مفهوم را «آلبرکامو» به گونه‌ای روان‌تر بیان می‌کند:

«شادی چیزی جز هماهنگی ساده بین انسان و زندگی‌اش نیست».

«رسطو» شادی را به گونه‌ای برتر معنا می‌کند و می‌گوید:

«شادی یک معنی است و هدف زندگی است؛ هدف غایی و انتهایی وجود انسان است».

۱. روان درمانی برای همه، دکتر باقر ایرج پور، ص ۵۲۴.

۲. ر.ک: عظمت خود را دریابید، وین دایر، ترجمه محمد رضا آل یاسین، ص ۱۰ (با استفاده از شرح و شادی، ص ۱۹-۲۷).

❖ ۱۲۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟



و لیونل کچین» بر اساس این مبنا معتقد است:

«شادی یک حالت درونی از خوشبختی است. حالتی از خوشبختی که شما را قادر می‌سازد از بالاترین افکار، آرزوها، هوش، حواس عمومی، هیجان، سلامتی و ارزش‌های معنوی در زندگیتان بهره ببرید.»

این ویژگی خاص یا فوق العاده را «هیوج راون» با عبارت خود توضیح می‌دهد و می‌گوید:

«یک فرد خوشحال فردی در یک شرایط محیطی معین نیست، بلکه فردی با حالت معینی از رفتارهاست.»

چنان که «مارک تواین» گفته است:

«شادی احساس رضایتی است که وقتی ایجاد می‌شود همه نیازهای جسمی، هیجانی، روانی، فکری و معنوی یک فرد برآورده می‌شود.»

آیا شادی و شادمانی به «محیط» بستگی دارد یا «موقعیت»؟ «اشنگتن» در این باره چنین اظهارنظر می‌کند:

«بزرگ‌ترین بخش شادی‌های ما به موقعیت ما و نه به محیط ما بستگی دارد.»

و در سخنی دیگر معتقد است:

«شادی چیزی است که باید تمرین شود.»

ارتباط لبخند با شادی موضوعی زنده و زیبا در نشست و برخاست‌هاست که «تیج‌هات‌هانه» درباره آن می‌گوید:

«گاهی اوقات خوشی و مسرت شما باعث لبخندتان می‌شود اما گاهی اوقات لبخند شما می‌تواند سرچشمه شادی باشد.»

❖ راه‌های دستیابی به سرور و خرسندی قلبی ❖ ۱۲۷

علاوه بر آثار مثبت و سازنده بین شادی و روح و روان، ارتباطی ویژه بین مسرت و جسم انسان نیز وجود دارد به گونه‌ای که پاره‌ای متخصصان می‌گویند: «احساس شادی و خوشبختی می‌تواند باعث بهبود سلامتی فرد شود. شادی سطح کورتیزول و شانس بیماری‌های قلبی عروقی و التهاب را کاهش می‌دهد».

اشتراک دیگران در شادی و شادمانی موضوعی دانستنی و عمل کردنی است، چنان که درباره آن سوئدی‌ها معتقدند:

«شادی لذتی است که با مشارکت دیگران دو برابر می‌شود و ناراحتی با همدردی دیگران نصف می‌شود».

و برخی دیگر با مثالی دلپذیر و دلنشین گفته‌اند:

«هزاران شمع را می‌توان با یک شمع روشن کرد، بدون اینکه زندگی آن شمع کوتاه شود. شادی هم با اشتراک دیگران کم نمی‌شود».

«اداینر» درباره فلسفه و شادی یا فیلسوفان و شادمانی چنین می‌گوید:

«در طول تاریخ فیلسوفان شادی را بالاترین خوبی و نهایت انگیزش فعالیت‌های انسانی مطرح کرده‌اند».

و «میشل آیزنک» هم شادی را حاصل جمع سطح خوشی و رضایت از زندگی می‌شمرد و می‌گوید:

شادی = رضایت از زندگی + سطح خوشی از پدیده‌ها

«رمان برادبوران» به طور ساده و روان چنین تعریفی از شادمانی دارد:

«احساس و عاطفه مثبت بیش‌تر از عاطفه منفی در زندگی».

ژادیان و صاحب نظران زبان فارسی نیز بحث‌های گسترده‌ای درباره شوخی

❖ ۱۲۸ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

مطرح کرده‌اند و به زبان نثر و نظم نکته‌ها گفته‌اند. گاه از شوخی به «سنگ‌فتنه» یاد کرده‌اند:

رنگ شوخی به مجلس آمیزد سنگ فتنه به لشکر اندازد^۱
و زمانی دیگر با تعبیر زیبای «جوشش خون لاله» از آن یاد می‌کنند:
به گل بلبل همی گوید که نرگس می‌کند شوخی

مگر نرگس نمی‌داند که خون لاله می‌جوشد^۲
شادی و سرور در ادبیات فارسی، نشاط، خوشحالی، خرّمی، مسرت، انبساط، بشاشت، بهجت و عشرت معنا شده است که هم سو با شادمان، شادمانه، شادمانی خواهد بود.

فردوسی در اشعار خود غم و شادمانی را با یک نظر، از سوی محبوب دیده، چنین می‌سراید:

ازو شادمانی ازویت غمست ازویت فزونی ازویت کمست
اما سعدی اندوه و شادی را کوتاه مدت و زودگذر دانسته، پاداش عمل و نام نیک را ماندگار و جاودان می‌شمرد و می‌گوید:

غم و شادمانی نماند ولیک جزای عمل ماند و نام نیک
و زدودن غم را با نسیم شادی دانسته، می‌سراید:

رفع غم دل نمی‌توان کرد الا به امید شادمانی
در این میان حافظ نگاهی نوبه عرصه هستی داشته، هدف قرار دادن شیرینی و شادی را در مسیر زندگانی کاری نادرست دانسته، با واقع‌نگری زیبایی می‌گوید:
که این منزل درد و جای غم است در این دامگه شادمانی کم است^۳

۱. خاقانی.

۲. خاقانی.

۳. لغت نامه دهخدا، ج ۹، ص ۱۳۹۷۷.

❖ ۳۰ راهکار شادی برای زوج‌های شیفته خوشبختی و شادکامی ❖ ۱۲۹

۳۰ راهکار شادی برای زوج‌های شیفته خوشبختی و شادکامی

همسران در زندگی زناشویی موفق مانند چراغ‌های مه‌شکن، راه صحیح زندگی را به یکدیگر نشان می‌دهند و نقاط ضعف هم را آشکار می‌کنند که این تلاش موجب رشد دو طرف و پایداری شادی و علاقه روزافزون می‌شود؛ اما این تعادل را چگونه می‌توان حفظ کرد؟

بهترین جواب این است که با رعایت قواعد بازی زندگی و شناخت متغیرهای تأثیرگذار در روحيات و صفات یکدیگر، به خوبی می‌توان ضمن حفظ علاقه به ترمیم شناخت و تکمیل شادی و شادمانی ماندگار به دور از احساس‌های سطحی و زودگذر دست یافت و به خوبی به آرامش حقیقی که رهاورد خوشبختی است رسید.

با هم ۳۰ شیوه شادی و خوشبختی یا علاقه و آرامش پایدار در زندگی را می‌خوانیم:

* سعی کنید بیش از آن که در انتظار دریافت چیزی از همسرتان باشید، چیزی به او ببخشید. اگر هدف شما ایجاد حس رضایت و خوشبختی در همسرتان باشد، مطمئن باشید فرصت‌های بی‌شماری برای رسیدن به این هدف پیدا خواهید کرد. در این صورت شما نیز از لطف و محبت همسرتان برخوردار خواهید شد، زیرا انسان‌ها همواره می‌کوشند خوبی‌های دیگران را جبران کنند.

* از همسرتان انتظارهای غیر واقعی نداشته باشید. اجتناب از انتظارات غیر واقعی می‌تواند از بروز بسیاری از درگیری‌ها، سرخوردگی‌ها و عصبانیت‌ها جلوگیری کند. انتظار نداشته باشید همسرتان کامل و بی‌نقص باشد. در ضمن هیچگاه او را با دیگری مقایسه نکنید.

❖ ۱۳۰ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

❖ بکوشید در باره همه چیز دیدی مثبت داشته باشید. به راه‌هایی فکر کنید که می‌توانید همسران را نسبت به چیزهایی که دوست دارید، ترغیب کنید. به یاد داشته باشید که تحسین و تعریف به موقع می‌تواند یک انگیزه قوی باشد. اهداف خود را طبقه‌بندی کنید و افکار خود را به بهترین هدف‌تان یعنی داشتن یک محیط خانوادگی آرام و شاد متمرکز کنید.

* هیچ‌گاه با همسران وارد جنگ قدرت نشوید. به جای این کار با او به توافق برسید.

❖ همسران را به خاطر اشتباهاتش سرزنش نکنید. در عوض سعی کند روشی در پیش گیرید که از تکرار این اشتباهات جلوگیری کند. وقتی شما همسران را به خاطر اشتباهاتش سرزنش می‌کنید، احساسات او را جریحه‌دار می‌کنید و باعث آزار او می‌شوید.

* اگر همسران به شما توهین کرد، سکوت کنید و با او مقابله به مثل نکنید. با این کار از بروز بسیاری از بحث‌های غیر ضروری جلوگیری می‌کنید. این لحظات به سرعت سپری خواهند شد و شما می‌توانید در زمان بهتری با همسران درباره رفتارشان صحبت کنید. البته این بدان معنا نیست که تصور کنید الزاماً باید با یک همسر بد زبان و بدخو کنار بیایید و همیشه تمام کج رفتاری‌های او را تحمل کنید. این مشکل دیگری است و راه حل‌های دیگری دارد.

* در زمان حال زندگی کنید. اشتباهات و وقایع تلخ گذشته را فراموش کنید و سعی کنید شرایط زندگی امروزتان را تغییر دهید.

* همواره از همسران پیرسید برای این که زندگی ماشاد و دلپذیر باشد، من چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

بیشتر زوج‌های جوان در آغاز ازدواج و زندگی مشترک شور و اشتیاق خاصی دارند،

❖ ۳۰ راهکار شادی برای زوج‌های شیفته خوشبختی و شادکامی ❖ ۱۳۱

اما متأسفانه بسیاری از آنها پس از مدتی که ممکن است چند ماه یا چند سال باشد، این شادابی را از دست داده و زندگی برایشان یکنواخت و خسته کننده می‌شود. برخی از زوجین تصور می‌کنند همین که شریک زندگی مناسب خود را انتخاب کرده و با او ازدواج کردند، کافی است و حالا باید منتظر بنشینند تا خوشبختی به سوی آنها بیاید. افرادی هم وجود دارند که می‌دانند باید خودشان هم برای شادابی زندگی کاری کنند، اما نمی‌دانند چه کنند.

* بیایید از الان به‌پاکیزگی و آراستگی خود اهمیت بدهید. به دورانی که در آستانه ازدواج با همسرتان قرار داشتید بیندیشید؛ همیشه در تلاش بودید بهترین و مرتب‌ترین لباس خود را بپوشید. اما انگار حالا دیگر نیازی به توجه به خود نمی‌بینید. اما این مسأله اهمیت خاصی در روابط فردی و اجتماعی دارد.

* فضای داخل منزل را زیبا کنید. نگران نباشید. زیبا کردن منزل همیشه با خرج زیاد توأم نیست. وقتی فضای داخل خانه مثل شما دچار یکنواختی شده است، می‌توان با تغییر جای برخی از وسایل منزل و ابتکار در چیدمان آنها از مدل‌های زیباتر استفاده کرد.

* استفاده از برخی رنگهای شاد و تند می‌تواند تاثیر مثبتی در روحیه و شادابی افراد داشته باشد. از غذاهای اشتهاآور استفاده کنید گاهی اوقات غذاها نیز یکنواخت و خسته کننده می‌شود. به ویژه اگر همسران با حالتی خسته از کار روزانه و بی تفاوت سر سفره غذا بنشینند و صرفاً بخواهند غذا خوردن را مانند رفع تکلیف انجام دهند. در عوض می‌توان هر چند وقت یکبار از غذاهای جدید استفاده کرد. حتی می‌توان با قرار دادن یک شاخه گل روی میز یا استفاده از پارچه یا پرده‌ای جدید در هنگام غذا، فضا را ملایم‌تر کرد.

* ازهدایا و عبارات زیبا برای همسرتان غافل نشوید. نیازهای کوچکش را برطرف

❖ ۱۳۲ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

کنید و در نهایت همسرتان را با انجام کارهایی که انتظار آن را نداشته است، غافلگیر کنید.

* یکی از مشکلات در زندگی مشترک این است که برخی افراد به اشتباه تصور می‌کنند که باید از هر آنچه مربوط به همسرشان است آگاه شوند و جایی برای استقلال هم وجود ندارد.

* قرار نیست همه چیز در مورد همسرتان را بدانید. تمام افکار، گفتار و کردار همسرتان نباید برایتان گزارش شود. گاهی اوقات در زندگی مشترک از یاد می‌بریم که ما دو نفر با دو شخصیت و فکر متفاوت هستیم که قرار است در کنار هم زندگی کنیم نه این که درست مثل هم شویم. ویژگی‌های منحصر به فرد خود را از دست ندهید زیرا همین موارد موجب جذابیت شما برای همسرتان شده است. سعی کنید آن‌گونه که هستید رفتار کنید و از همسرتان نیز نخواهید که تبدیل به فرد دیگری شود. او را همان‌گونه که هست بپذیرید. همسرتان حق دارد مواردی شخصی و خصوصی برای خود داشته باشند و در مواردی نیز به تنهایی تصمیم بگیرند به شرطی که تصمیم‌شان تمام خانواده را متاثر نکند. اگر قرار باشد این حق از آنها گرفته شود احساس حضور و وجود از آنها گرفته خواهد شد و بتدریج احساس ناخوشایندی جای حس زیبای خوشبختی را خواهد گرفت.

* از نظر یک زن همسر به معنی امنیت، حمایت، قدرت و فردی صمیمی برای در میان گذاشتن احساسات و افکار است.

* به عقیده مشاوران خانواده از دید زن، شوهر کسی است که با او می‌توان هر آنچه را با دیگران حتی والدین و خواهر و برادر نمی‌توان تقسیم کرد در میان گذاشت و به معنی واقعی کلمه شریک شد.

* شوهر کسی است که پدر فرزندان اوست. پس نقش او در هماهنگ‌ساختن این

❖ ۳۰ راهکار شادی برای زوج‌های شیفته خوشبختی و شادکامی ❖ ۱۳۳

نقش‌ها بسیار است. به عبارت دیگر اکثر این نقش‌ها برای زن از نقطه نظر احساس حائز اهمیت است.

* اگر شوهر از این امر طبیعی آگاه نباشد و سعی نکند به همسرش اطمینان خاطر دهد که زندگی مشترکشان در اولویت است مشکلاتی برای زن ایجاد خواهد شد.
* زن در افکار و روحیات خود دچار استرس و تنش شده و به تدریج به انواع بیماری‌های جسمی و روحی هر چند خفیف دچار می‌شود. وقتی او وابسته به شوهر باشد اما احساس راحتی و آرامش خاطر نکند از نظر امنیت به ویژه امنیت مالی نیز احساس ناامنی خواهد کرد.

* هر چه قدر هم زن به والدین، خواهر و برادر و دوستان و آشنایان نزدیک باشد وقتی احساس کند شوهرش از نظر روحی نزدیک به او نیست احساساتی از قبیل خشم، تاسف و نارضایتی بر او مسلط شده و به روحیه او حمله می‌کنند.^۱
* به خودتان اعتماد کنید، کسی که اعتماد کافی به خود ندارد، نمی‌تواند از احساسات طرف مقابل به درستی قدرشناسی کند. به این ترتیب موفق می‌شوید. مانند سیندرلا دست از کار کردن بردارید، این در صورتی است که خود را به درستی ارزیابی نکرده‌اید، برنامه خود را تغییر دهید. شعارتان این باشد: بهترین چیزها برای خودم! برای خود چیز تازه‌ای بخرید، به تفریح و شادی بپردازید، کسی که با خود خواهی به برآورده کردن خواسته‌ها و اهداف خود بیندیشد، نتیجه عکس آن را می‌گیرد. علاقه به خود در اثر ارتباط عاطفی و روحی با همسر به دست می‌آید، نه در حل کردن مشکلات به تنهایی.

* از کلمات صحیح استفاده کنید، لحن صحبت در ارتباط زناشویی نقش مهمی

۱. روزنامه جام جم، دوشنبه، ۷ اسفند ۱۳۸۵، خانه اول، (تی تی سا جمارانی).

❖ ۱۳۴ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

دارد، پس از سپری شدن دوران اولیه زندگی، باید با همسر خود گفتگوی زیادی داشته باشید تا بتوانید یکدیگر را بهتر درک کنید. به این ترتیب موفق می‌شوید. هنگام صحبت با همسر خود توجه داشته باشید که زمان و مکان صحیحی را انتخاب کرده‌اید. نباید با طعنه یا خشونت صحبت کرد. احساسات خود را هنگام گفتگوهای منطقی زیاد به بازی نگیرید. از گله کردن پرهیزید، به یک توافق برسید. تشویق و تحسین در زندگی‌های موفق نقش بسیار مهمی به عهده دارند. برای هر انتقاد باید پنج نکته مثبت را هم در نظر بگیرید.

***مسئولیت خود را به عهده بگیرید، هر کس طراح خوشبختی خود است.** به این ترتیب موفق می‌شوید. اگر فکر می‌کنید خوشبختی در دوستی خود به خود به وجود می‌آید در اشتباهید. علاقه هم مانند غذای لذیذ باید درست شود. فعال شوید! دوستی ایده‌آل محصولی از عقاید، اهداف و همکاری است. باید پرسش زیر را برای خود مطرح و آن را پاسخ دهید: آیا اصلاً به زندگی زناشویی علاقه‌ای دارید؟ همسر شما باید دارای چه ویژگی‌هایی باشد؟ در کجا می‌توانید او را بیابید؟ و هنگامی که او را یافتید باید بین واقعیت و تصورات خود تعادلی برقرار کنید.

*** به خود وقت بدهید، زن و شوهر باید با صرف وقت و صبر زیاد، نخ‌های زندگی خود را به هم گره بزنند.** به این ترتیب موفق می‌شوید، زندگی زناشویی خود را خانه‌ای ببینید که باید آن را بسازید و عشق یکی از مصالح اصلی آن است. برای این‌که ساختمان محکم ساخته شود، باید پایه‌های محکمی برای آن بریزید. شما باید برای کشیدن نقشه و پیاده کردن آن در ساختن این خانه آرامش، زمان زیادی صرف کنید. این موضوع درباره ارتباط دو نفر هم صدق می‌کند. اگر شما برای رسیدن به علاقه‌ای عمیق، عجله به خرج دهید، در خاتمه چیزی به دست خواهید آورد که فقط شبیه ارتباط است؛ اما معلوم نیست که این ارتباط در مواقع بحرانی هم

❖ ۳۰ راهکار شادی برای زوج‌های شیفته‌ خوشبختی و شادکامی ❖ ۱۳۵

دوام پیدا کند، بنابراین در بیان نظرات خود و پذیرفتن نیازهای طرف مقابل صریح و شفاف باشید.

* برترس‌های خود غلبه کنید، آیا گمان می‌کنید که رشد، تکامل و سرزندگی در درازمدت جایی در زندگی زناشویی شما نخواهد داشت؟ دوستی واقعی در رد و بدل کردن دائمی افکار است. به این ترتیب موفق می‌شوید فهرستی از مسائل مهم تهیه کنید. ترس‌های خود را بشناسید. شما در کجا جلوی خود و همسر خود را می‌گیرید و مانع پیشرفت رابطه می‌شوید؟ چه چیزی موجب رنجیده شدن شما می‌شود؟ در چه مواردی می‌توانید با گذشت باشید؟ با همسر خود صحبت کنید که چگونه می‌توان با مواعی که در ارتباط با شما وجود دارد، مبارزه کرد؟

* رفتاری قاطع و در عین حال منصفانه داشته باشید، آیا شما در بن بست قرار دارید و نمی‌دانید چگونه باید از آن خارج شوید؟ همواره در زندگی زناشویی وضعیت‌هایی وجود دارند که با توافق دو طرفه، هیچ کس احساس پشیمان شدن نمی‌کند. به این ترتیب موفق می‌شوید، اولین قدم، قبول داشتن همسر است. بعد باید نتیجه مورد نظر خود را تعیین کنید. همواره در همه مسائل توافقی وجود دارد که هر دو طرف را راضی کند.

* در تغییرات بایکدیگر همکاری کنید، هیچ چیز ثابت نیست. در زندگی زناشویی تغییرات غیرقابل اجتناب هستند. تغییر شغل، تولد فرزند و غیره مسائلی هستند که زن و شوهر باید با هم بر آن غلبه کنند. به این ترتیب موفق می‌شوید. انعطاف‌پذیری علاوه بر این که یکی از پایه‌های مهم زندگی است، یکی از مهمترین خصوصیات افرادی است که برخورد بهتری در حل مشکلات دارند. پذیرفتن تغییرات با انعطاف‌پذیری یعنی وداع با چیزهایی که در گذشته وجود داشته است.

تغییرات همواره موجب تغییر روند بازی می‌شوند. حال باید رفتاری جدید در

❖ ۱۳۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟



پیش‌گرفت. تغییرات ۳ مرحله دارند:

۱. هنوز همه چیز آشناست و هر کس می‌داند چه باید بکند.
 ۲. چیزهای آشنا شروع به از بین رفتن می‌کند و حال باید فعال بود.
 ۳. هر یک از افراد خانواده در چارچوب تغییر موردنظر، خود را تطبیق می‌دهد.
- * از رابطه خود مراقبت کنید، همان‌طور که اتومبیل خود را نزد تعمیرکار می‌برید، باید از رابطه خود هم مراقبت به عمل آورید. کنترل دائمی ارتباط موجب حل راحت‌تر مشکلات و اختلافات احتمالی می‌شود. به این ترتیب موفق می‌شوید، هر روز کاملاً آگاهانه برای همسر خود وقت بگذارید. از او بپرسید که روز خود را چگونه گذرانده است و به چه فکر می‌کند. ارتباط مانند یک باغچه است، باید از آن مراقبت کرد، در غیر این صورت پژمرده می‌شود.

* ارتباط خود را تازه و شاداب نگه‌دارید، راز داشتن ارتباط خوب و درازمدت این است که همیشه به آن رسیدگی کرد. به این ترتیب موفق می‌شوید، گاهی اوقات او را به طرز خوب و هیجانی غافلگیر کنید. به پیک نیک بروید و تا جایی که امکان دارد با هم بخندید، اتفاقاتی را به یاد بیاورید که هر دو در آنها نقش داشته‌اید. در برخی موارد موضوعات کوچک را همواره رعایت کنید. بعضی از این مسائل همیشه ثابت مانند لنگری هستند که کشتی احساسات را در دریای طوفانی نگه می‌دارند و شما را به آرامش می‌رسانند.

* آرامش خود را حفظ کنید، باید کاملاً آگاهانه قواعدی را رعایت کنید؛ زیرا زمانی می‌رسد که شما به زندگی روزمره خود باز می‌گردید. به این ترتیب موفق می‌شوید.

هنر بزرگی است که هویت همسر خود را بپذیرید و به آن احترام بگذارید و در عین حال خود را هم فراموش نکنید و به ایده‌آل‌های خود وفادار بمانید و ارتباط

❖ ۳۰ راهکار شادی برای زوج‌های شیفته خوشبختی و شادکامی ❖ ۱۳۷

خود را با دوستانتان قطع نکنید. حتما باید به کار خود ادامه دهید و علاقه‌های خود را فراموش نکنید.^۱

* توجه به تاریخ مصرف آدم‌ها داشته باشید، تاریخ مصرف تنها برای ماست و پنیر نیست، این شاخص درباره آدم‌ها، عقیده‌ها، باورها و حتی پیوندها به مراتب بیش از ماست و دوغ و پنیر مصداق دارد. زمانی که کارخانه‌ای وجود نداشت تا تاریخ انقضای هر محصولی را روی آن درج کند، از بو و طعم و... آن محصول می‌فهمیدند که دیگر قابل خوردن نیست و در این شرایط به خود می‌گفتند کاش قبل از این که خراب شود آن را می‌خوردیم و یا مقدار کمتری نگهداری می‌کردیم تا امروز مجبور نباشیم چیزی را که هنوز از آن استفاده‌ای نکرده‌ایم دور بیندازیم؛ اما وقتی چیزی فاسد شده دیگر غصه خوردن فایده‌ای ندارد. باید آن را دور بیندازید. در دنیای امروز هم نه تنها خوراکی‌ها بلکه بعضی آدم‌ها و پیوندها پس از مدتی فاسد می‌شوند و باید به دور ریخته شوند؛ ولی متأسفانه انسان‌های زیادی هستند که با وجود این که می‌دانند فکر، رابطه، شراکت، رفاقت و یا... فاسد شده است باز آن را در ذهن، روح یا قلب خود نگهداری می‌کنند و به این وسیله باعث می‌شوند هم خود و هم سایر انسان‌هایی که در کنار آنها زندگی می‌کنند از بوی فاسد افکار، نیات و روابط آنها زجر بکشند.

اشتباه نکنید. منظور این نیست که با دیگران مثل مهره‌های شطرنج بازی کنید و بعد از این که دیگر هیچ منفعت یا کارایی برای شما نداشتند آنها را فراموش کرده، کنار بگذارید. (هر چند در دنیای واقعی خواسته یا ناخواسته چنین رابطه‌ای بر روابط بعضی اشخاص حاکم است). منظور از تاریخ مصرف انسان‌ها این است که

۱. رزیتا شاهرخ.

❖ ۱۳۸ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

باید با توجه به یادگیری و رابطه مثبتی که با دیگران دارید، مدت زمان دوستی‌تان را با آنها تنظیم کنید. وقتی می‌بینید یک رابطه دیگر بازدهی مثبتی برای شما ندارد و شما را دچار مشکلات فکری و روحی خاصی می‌کند، چرا آگاهانه به آن ادامه می‌دهید؟ یک انسان آگاه تا آنجا که می‌تواند باید سعی کند خود را از افرادی که تاریخ مصرف آنها گذشته، دور کند چرا که انسان‌های تاریخ مصرف گذشته افکار تاریخ مصرف گذشته دارند و با انرژی‌های منفی که به سوی شما می‌فرستند باعث می‌شوند توانمندی فکری شما از مدار طبیعی خود خارج شده، نهایتاً شما نیز بعد از مدتی تاریخ مصرف گذشته شوید.

از همین امروز فکر کنید که کدام یک از اطرافیان شما تاریخ مصرف گذشته شده‌اند. می‌توانید تاریخ مصرف آدم‌هایی را که در کنار شما هستند از روی افکار و نیات آنها تخمین بزنید. بعد که به این موضوع فکر کردید به روابط خود با دیگران نیز فکر کنید و مطمئن باشید آنها هم به این فکر می‌کنند که ممکن است شما تاریخ مصرف گذشته شده باشید. پس بهتر است قبل از این که دیگران شما را کنار بگذارند افکار آلوده‌تان را با افکار روز تنظیم کنید تا در لیست سیاه دوستانتان قرار نگیرید. حالا به این سوال پاسخ بدهید؛ آیا فکر می‌کنید تاریخ مصرف شما گذشته باشد؟^۱

❖توقعات یا انتظارات خود را از همسر در حلامکانات تنظیم کنید:

اگر بدانیم چرا باید زندگی کنیم؟ و چگونه باید زندگی کنیم؟ فقط به آرامش، طراوت و نشاط در محیط خانواده می‌اندیشیم؛ خواسته‌های خود را معقول‌تر می‌کنیم، در صورت نبود امکانات هرگز به یکدیگر با پتک انتظارات فشار وارد نمی‌کنیم و با توجه به محدودیت‌های مالی و اعتباری، آرزوهای خود را ترسیم می‌نماییم.

۱. محمد صادق امینی.

شیوه‌های شاد زیستن و نشاط‌یابی

زندگی سراپا شوق و شور و نشاط و شادی است. شادی نیاز به جستجو ندارد، همین اطراف است و آنقدر به ما نزدیک است که به خاطر نزدیکی بیش از حد آن قابل دیدن نیست.

شاد زیستن، شادمانه از زندگی لذت بردن، به غم و غصه خندیدن و از لحظه لحظه زندگی بهره جستن و برای تک تک این لذت‌ها و زیبایی‌ها از اعماق وجود هورا کشیدن، حق هر انسانی است و هر موجود زنده‌ای برای این کار آفریده شده است و باید این چنین باشد. اگر احساس می‌کنید زندگی برای شما بیش از حد جدی و حزن‌انگیز است و نمی‌توانید به راحتی سهم شادی و خوشحالی خود را از لحظات شبانه‌روز خود بگیرید، با استفاده از این شیوه‌ها به راحتی می‌تواند شادی و نشاط را به زندگی خود بیفزایید:

۱ شادی یکانتخاب‌درونی است و در نهایت این شما هستید که آن را انتخاب می‌کنید.

بی دلیل اوضاع و شرایط و کمبود امکانات را دلیل دائمی خود ندانید، حتی در بدترین شرایط و در مواقعی که مصیبت‌ها و بلاها از حد گذشته‌اند و هیچ‌کس امید و توان یک لبخند کوچک را ندارد، شما هنوز هم می‌توانید مانند بمب شادی در دل اندوه منفجر شوید و مجلس را دگرگون کنید. همان‌طور که خیلی مواقع غم یک انتخاب است، شادی هم بسیاری از اوقات برگه انتخابی است که از سوی شما در مقابل دنیا و اتفاقات آن بر زمین کوفته می‌شود.

۲ هنگامی که غم و غصه و ماتم شما را فلگرفت و چاره‌ای جز قبول آتداشتید، غم را بپذیرید و مقابل آتایستید، همراه غم راه نروید و از دریچه نگاه غصه به دنیا نگاه

❖ ۱۴۰ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

نکنید، خودتان را کنار بکشید و بگذارید کاروان غم و غصه با همه دردهای جانکاهی که همراه دارد از کنارتان بگذرد.

۳. حتی اگر می‌توانید بالبخند و نگاهی مهربانانه دلخسته‌ای را شاد کنید. شادی لحظه به لحظه در زندگی، انعکاس و نتیجه تلاش شادسازی و شادی‌آفرینی است و هر چه بیشتر دل دیگران را با کلام و حتی حرکتی مهربانانه شاد سازید، هزاران بار بیشتر شادی و سرور وجودتان را در بر می‌گیرد.

۴. جسم خود را در شادی روح شریک کنید.

شما تنها یک روح مستقل و صاحب اختیار نیستید که حق داشته باشید تمام لذایذ و شادی‌های دنیا را فقط برای خودتان بخواهید و برای این کار از جسم خود مایه بگذارید. شما باید جسم و کالبد خود را هم در شادی‌های خود سهیم گردانید و فراموش نکنید روح در این جهان در سراسر این کالبد گسترش یافته است و هر بخش جسمتان، بخشی از روح شماست و حق دارد در شادی و نشاط شما سهیم شود. هرگز سعی نکنید با عذاب دادن، آسیب رساندن به جسم و اندامتان به شادی و نشاط برسید. بهداشت را رعایت کنید، ورزش کنید، غذای مناسب بخورید، هر وقت بیکار شدید از جا بپريد و تحرک داشته باشید، هرگز با تزریق مواد مخدر و مصرف دخانیات و آسیب رساندن به اندامتان سعی نکنید خودتان را آرام و به ظاهر خوشحال سازید.

خوشحالی و شادمانی واقعی و بدون پشیمانی تنها زمانی وجود شما را در بر می‌گیرد که جسم و روحتان هر دو همزمان و به یک اندازه در این شادی سهیم باشند.

سپاسگزار و راضی باشید. پول و مال و ثروت داشتن بسیار عالی است و می‌تواند باعث نشاط و شادی شما و هزاران نفر دیگر شود، هیچ کس منکر آن نیست، ولی به

شرطی که شادی بسته‌ای نباشد که در آخرین منزل همراه پول و مکتب تقدیم من و تو می‌شود و ما مجبور باشیم در طول مسیر دائم غمگین و مضطرب باشیم. شادی واقعی شادی در حین عمل است و شادی‌هایی مجموعه جمع شده این تجربه‌های شاد بودن است که به صورت انرژی خارق العاده‌ای انسان را به فضای جدیدی از معرفت و آرامش می‌برد. برای این‌که در حین عمل و در مسیر حرکت به سوی خوشبختی شاد باشیم، باید از لحظه لحظه سفر خود راضی و شکرگزار باشیم و این میسر نمی‌شود مگر آن‌که دستان خود را در مقابل خویش‌گره بزنیم و از اعماق دل شکرگزار خالق هستی باشیم و سپاسگزار نگاهش که یک دم ما را تنها نمی‌گذارد و همیشه برای بخشیدن ما و گوش کردن به حرف‌های ما حاضر و آماده است.

شاد زیستن معنای خنده و قهقهه در مراسم عزارا نمی‌دهد. شاد زیستن به این معنا نیست که هنگام بروز مصیبت‌ها به رقص و پایکوبی پردازید.

غم یک حالت طبیعی ولی گذراست و بعضی مواقع حق دارد وجود ما را بگیرد. اما هرگز نباید اجازه دهیم غم و غصه در دل ما منزل کند و در اندرون ما جا خوش کند. او باید بیاید و برای مدتی تمام وجود ما را در بر بگیرد و بعد برود و جای خود را به صاحب واقعی منزل یعنی شادی و سرور بدهد. تنها با پذیرش غم و اندوه و مصیبت است که ظرفیت و غلظت شادی ما افزایش می‌یابد و ما لایه‌های جدیدی از سرور و انبساط خاطر و رضایتمندی را کشف می‌کنیم.

۵. دل خود را از کینه‌خالی سازید و همه (حتی بدترین مردم) را دوست داشته باشید و بپیشان دعا کنید. غم و غصه بهانه می‌خواهد اما شادی و نشاط چنین نیست. بهانه اندوه و غصه، هجرت عشق و آمدن کینه و نفرت به خانه دل است، پس عشق و دوستی را دوباره به دل راه بدهید و بگذارید عشق از پستوی خانه بیرون آید و به تجلی برخیزد و شادی را در وجودتان بپراکند.

۶. شادی انفرادی نیست. هر وقت غمگین شدید، چیزی به کسی ببخشید، کلامی محبت‌آمیز را به انسانی هدیه کنید، گلی برای دوستی بخرید.^۱

۶۰ شیوه آرامش یافتن در زندگی

در زندگی هر یک از ما دو قُله موفقیت وجود دارد: یکی آسایش جسم؛ دیگری آرامش روح و روان.

انسان‌های ساده و سطحی‌نگر یا عوام هر جامعه همواره در پی آسایش جسم خویش‌اند، گرچه روان و جان خود را از دست دهند، اما افراد فرزانه، اندیشمند و خواص هر جامعه‌ای آرامش روح یعنی خوشبختی حقیقی را طلب می‌کنند و راحتی جسم یا تندرستی در زندگی را برای این مهم می‌جویند. اینک با هم به‌شصت گام آرامش در زندگی رو می‌کنیم:

- فهرستی از موفقیت‌هایی که تاکنون نصیب‌تان شده تهیه کنید.
- هر چند وقت یک بار به میان طبیعت بروید و در محیطی سبز و سرشار از آرامش قدم بزنید.
- تا زمانی که خودتان نخواهید، هیچ‌کس نمی‌تواند تحقیرتان کند.
- خواه فکر کنید کاری را می‌توانید انجام دهید، خواه فکر کنید که از انجام کاری ناتوان هستید همیشه حق با شماست.
- عشق از آن جهت در ما به ودیعه گذاشته شده که آن را به دیگران ببخشیم.
- به دنبال رستگاری و سعادت خود باشید.
- از صمیم قلب خودتان را دوست داشته باشید.

۱. rcedersd.gest. ترجمه رزینا شاهرخ.

- در تعطیلات آخر هفته، فقط به تفریح و استراحت پردازید.
- تلاش کنید همیشه مثبت بیندیشید.
- به خاطر داشته باشید که هرگاه در کاری سرگردان می‌مانید، در حال آموختن نکته‌ای جدید هستید. تا آنجا که لازم است خودتان را به مبارزه بطلبید، نه بیش از اندازه.
- در هفته یک شب تلویزیون خود را خاموش نگه دارید تا مغزتان استراحت کند.
- در روزهای عشق‌آمیز و مناسبت‌های شادی بخش برای خود کارت تبریک بخرید.
- هر چند وقت یک بار به یک مکان مقدس بروید و با خدا تنها و در خلوت راز و نیاز کنید.
- هر چند وقتی یک بار بیرون از خانه غذا بخورید.
- با کسی که از صمیم قلب دوستش دارد تلفنی صحبت کنید.
- خود را در آینه نگاه کنید و از دیدن زیبایی‌هایتان لذت ببرید و خدا را به خاطر این نعمت شکرگزار باشید.
- اهداف خود را بنویسید و با آنها زندگی کنید.
- در هدف‌گذاری واقع بین باشید.
- وسواس را از زندگی خود حذف کنید که در این صورت هیچ کاری نمی‌توانید انجام دهید.
- برای خود تعهد مشخص کنید و به آن وفادار باشید و تا می‌توانید برای آن حرکت و تلاش کنید گرچه نتیجه دلخواه شما نباشد.
- همیشه لبخند بزنید.

❖ ۱۴۴ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

- تأخیر در انجام کاری بهتر از انجام ندادن آن است.
- هنر سوال کردن را بیاموزید.
- برای خودتان یک مشاور برگزینید و از راهنمایی‌های او استفاده کنید.
- شرقی‌ها اعتقاد دارند که آب جاری منبع انرژی‌های مثبت است و ضروری در زندگی است. پس هر چند روز یک بار زیر دوش بروید و بگذارید جریان آب تمام عضلات را ماساژ دهد.
- ۱۰ بار نفس عمیق بکشید.
- هنگام راه رفتن و نشستن سرتان را بالا بگیرید و قوز نکنید.
- گاهی اوقات تند تند راه بروید.
- وقتی در کاری موفق می‌شوید، با خریدن یک هدیه برای خود موفقیتتان را جشن بگیرید.
- استفاده از فرصت‌ها را بشناسید.
- برای خودتان گل بخرید.
- هر وقت احساس تنش کردید، به آوای مورد علاقه‌تان گوش دهید.
- تکرار عبارات کلیدی و کارگشا را فراموش نکنید، برخی از این عبارات چنین است:

- هر روز هر قدمی که بر می‌دارم بهتر و بهتر می‌شوم.
- من این وضعیت را به عشق الهی می‌رسانم و به بهبود آن اعتماد کامل دارم.
- نعمت‌های کائنات بی‌شمار هستند از این رو همواره احساس وفور نعمت کرده و می‌دانم به تمام خواسته‌های بر حق خود می‌رسم.
- کسانی را که در حقم بدی کرده‌اند می‌بخشم و آزاد می‌شوم.
- من مسوول تمام اتفاقاتی که برایم می‌افتد هستم.

❶ من آرام هستم و می‌گذارم تا همه اتفاقاتِ خوب و شگفت‌انگیز برایم رخ دهد.

- ❶ امروز، کنترل زندگی خود را در دست می‌گیرم.
- ❶ اهمیت ندارد که چه اتفاقی رخ می‌دهد، نور درونم از من حمایت می‌کند.
- ❶ من عاشق زندگی هستم و زندگی تیر عشقش را نثار من خواهد کرد.
- ❶ با هر دم و بازدم خدا را شکر می‌کنم.
- قدر نعمت سلامتی خود را بدانید.
- هنر نه گفتن را بیاموزید.
- هنگامی که کودکان بازی می‌کنند در آنها دقیق شوید.
- هر چند وقت یکبار خانه تکانی کنید.
- آمدن بهار را جشن بگیرید.
- کارهایی را که باید در طول روز انجام دهید مرور کنید.
- هر روز به بازنگری کارهای همان روز بپردازید.
- از کسانی که شما را مورد ستایش قرار می‌دهند، تشکر کنید.
- خودتان را مورد تحسین و ستایش قرار دهید.
- سعی کنید روزهای تعطیل کمی بیشتر استراحت کنید و بخوابید.
- حیوانات اهلی و دست‌آموز را نوازش کنید.
- باغچه کوچکی برای خود درست کنید و هر چه دوست دارید در آن بکارید.
- به یک دوست قدیمی زنگ بزنید.
- به پارک رفته و چرخی بزنید و گلها را بو کنید.
- زمانی که زیر دوش می‌روید، آواز بخوانید.
- سالی دو مرتبه خون بدهید.

❖ ۱۴۶ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

-
- نامه‌ای بنویسید و در آن از خود انتقاد کنید.
 - هر روز چند واژه جدید بیاموزید.
 - شکرگزار باشید.
 - هر از گاهی به گورستان بروید این کار باعث می‌شود که دید شما نسبت به زندگی عوض شود و زیستن در عالم جاودان را بیاموزید.
 - مدتی از وقت خود را به کتابخانه بروید و کتاب بخوانید.
 - یک روز در هفته گیاه خواری کنید.
 - قبول کنید که انسان جایز الخطاست.
 - یک مهارت جدید یا هنری که با آن اُنس داشته باشید، بیاموزید.
 - به اطرافیان ثابت کنید که برایشان ارزش قائل هستید و برای بهبود وضعیت خود تلاش کنید.
 - توجه داشته باشید که چه زمانی باید در نگرش‌ها تغییر ایجاد کنید.^۱

۱. health.com، ترجمه رزیتا شاهرخ.

بخش دوم:

خنده و شادی، پیشنهادها و توصیه‌ها

۴۰ ● پیشنهاد برای افزایش شادی و شادمانی

پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی

دلی را که سرمایه زندگی است به تلخی سپردن نه فرخندگی است
 جهان از پی شادی و دلخوشی است نه از بهر بیداد و محنت کشی است
 بیا تا نشینیم و شادی کنیم دمی در جهان کیکبادی کنیم^۱
 اکنون که از چشمه سار وحی و عصمت، جرعه‌هایی ناب و زلال درباره خنده،
 شوخی و شادمانی نوشیدیم؛ سیره صالحان و انسان‌های برجسته را جويا شدیم و
 از شادی بهشتیان نکته‌ها آموختیم، با بصیرت و بینشی روشن - که رهتوشه اندیشه
 مان خواهد بود - به سخنان، نظرات و آراء مختلف روان شناسان رو می‌کنیم.
 با هم پیشنهادها و رازها و رمزهای شاد زیستن را می‌نگریم:

۱. نوع نگاه و نگرش به خویشتن

جهان بازتابی از خود ماست؛ وقتی خود را دوست داریم، همه را دوست
 می‌داریم و آنگاه که از خویش بیزاریم، به هیچ کس عشق نمی‌ورزیم.
 گام اول شادزیستن، آن است که همیشه از خود به خوبی یاد کنیم و از واژه‌ها و

۱. نظامی گنجوی.

❖ ۱۵۰ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

کلمات زیبا و دلپذیر در سخنان خویش استفاده نماییم. با نگاهی به موفقیت‌های گذشته و توانمندی‌های امروزمان، زندگی را مطلوب و مورد علاقه خود بدانیم؛ تصویر جالب و دلنشین از خویشتن و پدیده‌های اطراف موجب می‌شود که جهان به نظر ما دوست داشتنی و مورد علاقه قلبی گردد.

منشاء تمام افکار و حرکات ما، چگونه دیدن خویشتن است؛ تجربیات، موفقیت‌ها، شکست‌ها و افکاری که درباره خود داریم و واکنش‌های دیگران نسبت به ما، همه و همه شکل دهنده تصویر هستند که در ذهن داشته و اعتقاد به حقیقی بودن این تصویر زمینه ساز نگاه ما به طور دقیق در همان چارچوب خواهد بود.

خود را شکفته دار به هر حالتی که هست خونی که می‌خوری به دل روزگار کن^۱ بیاییم از امروز گام نخست در راه موفقیت، شادی و شادمانی را برداریم و نوع نگرش و باورمان را در پندار، گفتار و رفتار خویش تغییر دهیم؛ تصاویر ذهنی خویش را دگرگون نماییم و ارزش‌های شخصیتی خود را برجسته، چشم نواز و روح‌بخش نموده و خود بدون دخالت دیگران، تعیین کنیم که از زندگی چه مقدار شادی و نشاط انتظار داریم.

پرتو این موفقیت و شادمانی در زندگانی انسان‌های کامیاب، استفاده از واژه‌های تشکرآمیز و دلپسند است. آنان به خوبی دریافته‌اند که تأیید درستی یک عمل و دوری از نگاه‌های یک سویه و نادرست، نشانه سلامت و تندرستی انسان است.

تعارفات کلامی آهنگین، پرمفهوم و زیبا، ستایش خود در حد تعادل و شایسته، استفاده از بیان مثبت و لبریز از امید و عشق، استفاده از نوشتارهای شهادت آفرین و

۱. صائب.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۵۱

آرمان ساز، دستیابی به منطقی ارزشمند و مورد قبول، نشانه‌های شادی روحی و شادابی روانی است که انسان‌های سربلند و موفق همیشه از آنها بهره داشته‌اند.

این نگرش به شادی و موفقیت زمینه‌ساز این سخن گردیده که:

«فقر نتیجه تفکر فقیرانه است؛ هر گاه ثروت، بزرگی و توان فراوان در عرصه‌های مختلف خواستید، نوع تفکر فقیرانه، محدود، یک سوپه و پایین خود را عوض کنید که در این صورت با زندگی ساده، درآمد محدود و شهرت اندک، نوعی احساس پاک، خرسندی دائم و پیروزی بزرگ در زندگی خواهید یافت».

زمانی که سقراط با مدعیان فلسفه سخن می‌گفت به آنان گفت:

«مطالعه در جهان هستی خوب و ارزنده است اما فیلسوف موضوعی بسیار جالب و شایسته‌تر از درختان و سنگها و ستارگان دارد که نظر دقتش را جلب کند و آن روح انسانی است: انسان چیست؟ و چه می‌تواند بشود؟»^۱

برخی از صاحب نظران بر این باورند:

«هر کس نتواند خود را بشناسد، به شناخت دیگری نمی‌رسد زیرا هیچ چیز به ما نزدیکتر از خود ما نیست، اگر خود را نشناسیم، هرگز دیگری را نخواهیم شناخت»^۲

هرگاه خودشناسی را سرمایه بزرگ زندگی بدانیم^۳ و در کسب و افزایش این سرمایه کوشا باشیم، بدون شک درمی‌یابیم که خودشناسی و خودیابی خوشبختی تمام‌عیاری است که بنیان تمامی سعادت‌ها و نیکبختی‌های ظاهری و باطنی است.

۱. (ویل دورانت)؛ تاریخ فلسفه، ترجمه عباس زریاب، ص ۱۰.

۲. عالم ربانی، ملا احمد نراقی. ۳. خواجه عبدالله انصاری.

❖ ۱۵۲ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

از این رو «خود را در خود» جستجو می‌کنیم و به دنبال اقتدار و فرمانروایی روح خویش بر می‌آییم تا برترین تحفه‌های حیات را نصیب خود سازیم.

مدتی در خود نگر تا کیستی؟ از کجائی؟ وز چه جائی؟ چیستی؟

بهر چه عمری در اینجا زیستی؟ جمع هستی را بزن بر نیستی

از حیاتت تا خیرداریت کنند^۱

۲. توجه به زمان حال؛ دوری از حسرت گذشته و خیال خوش به آینده

وقت را غنیمت دان آنقدر که بتوانی

حاصل از حیات ای جان این دم است تا دانی

روزهای زیبای زندگی با ایام شیرین کودکی آغاز می‌شود که در آن بی خبر از گذشته و بی توجه به آینده، تنها در «زمان حال» زندگی می‌کنیم، با تمام وجود می‌خندیم، بی هیچ دلهره نسبت به آینده، شاد و شادمان به دنیای اطراف خود می‌نگریم و هر آنچه چشمانمان می‌بیند، باور می‌کنیم، بی آنکه حقیقتی غیر از آن در آن سوی پدیده‌های زندگی بیابیم و بدانیم.

با فرارسیدن دوران نوجوانی و جوانی، پنجره‌های گوناگونی از زندگی روبه‌روی دل‌ها و دیده‌ها مان گشوده می‌شود و دستیابی به آرزوها و رؤیاهای شیرین و دلنشین، یگانه آرمان ما می‌گردد، از این رو بی‌اعتنا به «حال» تنها در «آینده» زندگی می‌کنیم و گاه بی‌اعتنا به لحظه‌های جاری و جالب امروزمان، به فردا می‌اندیشیم. روزهای پس از ایام جوانی با میانسالی و به دنبال آن کهنسالی خود را نمایان می‌کند، در این دوران نه تنها از «حال» بلکه از «آینده» نیز غافل می‌مانیم و تنها در «گذشته» خود زندگی می‌کنیم، به کارها و ابتکارات نوجوانی و جوانی و افتخارات آن

۱. صفی‌علیشاه.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۵۳

می‌اندیشیم و همواره از آموخته‌های علمی یا آندوخته‌های مادی خود سخن به میان می‌آوریم و مقام و موقعیت‌های اجتماعی خویش را به رخ دیگران می‌کشیم، بی‌آنکه بدانیم لحظه‌هایی که در آن قرار داریم، شاید بهترین زمان‌های زندگی است که تاکنون داشته‌ایم و حتی ممکن است در پرتو این ثانیه‌های سبز و زیبا، فردایی پر بها و دلربا آفرید.

اما چه سود که بی‌توجه به حقایق هستی «امروز» خود را در آینه «دیروز» می‌نگریم و هرگز کام فردای خویش را از امروز نمی‌طلبیم، بدین خاطر دیری نمی‌پاید که چون عطار نیشابوری لب به سخن می‌گشاییم، اما این بار داستان زندگی خود را از زبان دیگران بازگو می‌کنیم و می‌گوییم:

پاک دینی گفت سی سال تمام	عمر بی «خود» می‌گذارم بردوام
از وجودم، خود نکردم هیچ سود	کانچه کردم و آنچه گفتم هیچ بود
ای دریغا نیست از کس یاری ام	عمر ضایع گشت از بی‌کاری ام
این زمان جز عجز و جز بیچارگی	می‌ندارم چاره‌ی یک بارگی

کلید شادی و خرسندی، متمرکز ساختن ذهن بر لحظه‌ی حال است؛ بی‌بردن به این حقیقت که تمام دارایی ما این لحظه است و میزان آرامش ذهن و کارایی فردی ما بر اساس مقدار توانایی برای زیستن در زمان حال مشخص می‌شود. ویکتور هوگو گفته است:

«سراسر عمر ما تلاشی است پیوسته برای دستیابی به کامیابی و سعادت، در

حالی که شاید خوشبختی، همین لحظه‌ای بود که به آن می‌اندیشیدیم»^۱

«بودا» نیز معتقد است:

۱. ۲۳ گام به سوی کامیابی، رابرت جی، لامسدن، ترجمه رفیعی مهرآبادی، ص ۹.

❖ ۱۵۴ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

«شادی تنها خوبی است. زمان شادی اکنون است. جای شادی اینجاست. راه

شادبودن این است که دیگران را شاد کنیم.»

توجه به زمان حال به خوبی در کودکان مشاهده می‌شود. آنان خود را به طور تمام وقت در حال غرق می‌کنند و درگیر فعالیت کنونی می‌شوند، بدون آنکه از گذشته ناراحت و یا نسبت به آینده نگران باشند!

انسان‌ها پس از گذر از دوران کودکی، هنر فکر کردن و نگران بودن همزمان را فرا می‌گیرند، به مشکلات گذشته و مسایل آینده اجازه تجمع در زمان حال می‌دهند و بدین ترتیب، زمان قابل استفاده، دست نخورده و پر بهره را از دست می‌دهند. از این رو لذت‌ها و شادی‌های خویش را به تعویق انداخته، همواره به امید آینده‌ای متفاوت و حتی نامعلوم و گاه دست نیافتنی منتظر می‌مانند.

چنین پدیده‌ای موجب می‌شود که:

دانش‌آموز به امید پایان یافتن درس و نداشتن تکلیف از شادی امروز خود دست کشد و فارغ التحصیل به خاطر زمانی که دارای شغل و صاحب خانه می‌شود، امروز زیبا و دوست داشتنی را رها کند و بگوید پس از گرفتن مدرک و یافتن شغل و خانه، هیچ غمی نخواهم داشت!

دارنده مدرک و انسان شاغل با درآمد خوب به امید ازدواج و یافتن ماشین، شادمانی خود را عقب اندازد. و...

بینش‌هایی اینچنین و برداشت‌های غیر نقد از زیبایی‌ها و شادی‌های موجود زندگی، سبب می‌شود که ما پس از گذشت سال‌های بسیار، نشاط، خوشی و خوشبختی خود را به آینده حواله دهیم! و یا در تحلیل‌های موهوم و نادرست نسبت به گذشته آنها را از دست رفته بدانیم! و بی‌خبر از این حقیقت گرانبها باشیم که:

سرمایه عمر آدمی یک نفس است آن یک نفس از برای یک هم نفس است

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۵۵

با هم نفسی گر نفسی بنشیني مجموع حیات عمر آن یک نفس است^۱
 پس، برای شاد زیستن باید مشغول زمان حال شویم و امروز را دریابیم که شاید
 آینده برای ما دگرگون و دست نیافتنی باشد.

پیشوایان روشن ضمیر پیروان خود را همیشه به این مهم توجه داده‌اند که:
 «مافات مزی و ما سیأتیک فاین قم فاعتنم الفرصة بین العدمین آ»؛
 آنچه گذشت تمام شد و آنچه می‌آید موجود نیست بلند شو و اکنون را که
 فرصت بین ایندوست غنیمت دان و از آن بهره ببر.

زیستن در زمان حال به معنی گسترش آگاهی انسان برای دلپذیر ساختن لحظه
 جاری به جای دور انداختن آن است، تا لحظه لحظه زندگی را واقعاً زنده باشیم،
 خوشی‌های آن را بنگریم و دریابیم و بالمس صحنه‌های شاد و تأثیر پذیرفتن از آنها،
 اندوه، ترس و غصه‌های گذشته و آینده را از خود دور سازیم. ارمغان این نگاه نو،
 روشن بینی خاصی است که در پرتو آن به سادگی از بدی‌ها گذشت می‌کنیم و به
 آرامی از غوغای غوغاگران در خانواده و محله و جامعه خویش دور می‌مانیم؛ عمر
 را سرمایه‌ای دانسته که فرصت یک بار دستیابی به آن فراهم می‌شود و پس از پایان
 زندگی هیچگاه توان استفاده از آن پدید نمی‌آید.

به راستی این تصور چقدر راحتی بخش و دوست داشتنی است که ما گناه و
 خطا را دشمن بدانیم، اما گناهکار را دوست بداریم، زیرا او به خاطر نگرش نادرست
 خود، دست به این خطا زده و نیاز به هدایت و صمیمیت دارد تا از شیوه خویش
 روی گردان شود.

سرزنش کردن خود و احساس گناه داشتن، هر دو احساسی خطرناک و مخربند.

۲. امیر مؤمنان علی علیه السلام.

۱. ابوسعید ابوالخیر.

❖ ۱۵۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

وقتی به سرزنش خود و دیگران می‌پردازیم، از مسأله اصلی که باید کاری در رابطه آن انجام دهیم غافل می‌شویم.

انتخاب، همیشه با ماست، می‌توان به سادگی مهار زندگی را در دست گرفت، در حال زندگی کرد و خود را در لجاجت‌ها و پریشانی‌های گذشته زنجیر نمود. «آبراهام لینکلن» گفته است:

«اغلب مردم تقریباً به همان اندازه‌ای شاد هستند که انتظارش را دارند».

بی‌شک لازمه شاد زیستن، جستجوی زیبایی‌ها و خوبی‌هاست.

«کاز انتزاکس» می‌گوید:

«قلم و رنگ در اختیار شماست، بهشت را نقاشی کنید و بعد وارد آن شوید».

در این شعر از شاعر شیرین سخن پارسی بیندیشم که:

سعدیا دی رفت و فردا همچنان موجود نیست

در میان این و آن فرصت شمار امروز را

۳. تصمیم به شاد زیستن و نشاط داشتن

شاد زیستن یک تصمیم است. تصمیم خردمندانه که در آن تمامی مصائب و سختی‌ها به منزله تجربه‌های ارزشمند قلمداد می‌شود که هر یک ما را در دستیابی به موفقیت‌ها در مسیر پر سنگلاخ زندگی آبدیده خواهد ساخت. برخی معتقدند:

«شما هرگز خوشحال‌تر از آنچه که انتظار دارید نیستید، پس انتظاراتان را

تغییر دهید [تا شاد زیستن را تجربه کنید]».

آن هنگام که به مشکلات و سختی‌ها هجوم بریم، در می‌یابیم که تلخی‌ها آنقدرها هم مصیبت بار نیستند. نگاه ما به ثمرات شیرین این تجارب تلخ، پیمودن

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۵۷

راه را سهل و ساده می‌سازد به گونه‌ای که گاه به استقبال حوادث می‌شتابیم و آنان را در آغوش خویش می‌فشریم! آشنایی با این حقیقت که همه ما شادی و شادکامی را دوست داریم و به کامیابی و سربلندی عشق می‌ورزیم؛ نیاز به شادکامی، یک نیاز اصیل روانی است و علاوه بر آن نشاط و شادی از امید برمی‌خیزد و موجب تحرک افراد می‌شود، ما را شیفته آگاهی از آثار شادی و شادکامی در زندگی می‌کند که با هم نگاهی گذرا به آنها می‌کنیم:

الف) افزایش نیروی روانی

انگیزه‌های درونی به وسیله شادکامی تقویت می‌شود، و جوانان با تکیه بر آنها به راحتی به هدفهای دراز مدت زندگی می‌اندیشند و هدفهای کوتاه مدت و میان مدت را همچون وسیله‌ای برای دستیابی به آرمانهای دوردست تلقی می‌نمایند.^۱ بسیاری از روانشناسان بر این باورند که روان انسان در مقابل عوامل بیرونی و درونی، واکنشهای مختلفی چون شادی و خوشحالی، خشم و خروش، تنفر و بیزاری و یا ترس و اندوه از خود نشان می‌دهد که به آن «هیجان» گویند. این هیجان با توجه به عوامل پدید آورنده و نیز دیدگاهها و اندیشه‌های انسان، گاه مثبت است و گاه منفی.

شادی از جلوه‌های برجسته هیجان مثبت است که از درون افراد و روان آنان سرچشمه می‌گیرد، از این رو به خاطر ناپیدا بودن منشأ پیدایش، تعریفی روشن و شفاف از صاحب نظران در دانش روان‌شناسی برای آن ارائه نشده است و تنها زوایایی خاص از این پدیده مورد توجه قرار گرفته است.

در بین اندیشمندان کسانی مثل ارسطو معتقدند:

۱. جوان و نیروی چهارم زندگی، ص ۱۰۷ و ۱۰۸.

«شادی بهترین چیزهاست و آنقدر اهمیت دارد که سایر خواسته‌ها برای کسب آن هستند.»

ب تقویت روحیه مقاومت‌پذیری

انسان‌های بانشاط، استقامت بیشتری در مقابله با سختیها از خود نشان می‌دهند. دلیل چشمگیر آن را می‌توان در تفسیر منطقی و عقلانی بخشی از افراد از زندگی یافت. شادکامی معقول به ما فرصت مطلوبی می‌دهد تا روند حیات خویشتن را از زوایای گوناگون ملاحظه نماید و اگر در یک جبهه زندگی، دچار شکست شده‌ایم، خود را برای مبارزه در بخشهای دیگر مهیا کنیم.

پاره‌ای از پزشکان و جراحان معتقدند:

«شادی نه تنها جلوی بسیاری از بیماریهای ناشی از ناملایمات را که در قرن حاضر زیاد است می‌گیرد، بلکه حتی قادر است جلوی رشد و نمای بیماری سرطان را که در کمون است بگیرد.»^۱

این برداشت ارزشمند از آثار شادی و شادکامی افراد موجب گردیده تا در پرتو آن نشاط، افزایش روح امید و عشق به زندگی، بالا رفتن متوسط عمر افراد، شیرینی کار و تلاش و گسترش روح صفا و صمیمیت فراهم شود.

شوخی و خنده دردهای جسمانی ما را تسکین بخشیده و آشفتگی خاطری که از تنهایی و اندوه نسبت به آینده فراهم آمده، دور می‌سازد.

با خنده، هر چیزی به نفع جسم و جان ما پیش می‌رود و نوعی احساس «پرواز طبیعی» به ما دست می‌دهد. در این حال سیستم تنفسی، درست مانند زمانی

۱. روان‌درمانی برای همه، دکتر باقر ایرج پور، ص ۵۲۴.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۵۹

می شود که به ورزش دو پرداخته ایم، بدین خاطر دردهایمان، تسکین یافته و نوعی آسودگی خاطر به ما رو می کند.

ج بهبودسازی مناسبات اجتماعی

شادکامی و سرور قلبی به همگان فرصت می دهد تا مناسبات اجتماعی خویش را بهبود بخشند. زیرا همه انسان ها به ویژه نسل جوان از روحیه ای برخوردارند که می توانند قضایای زندگی را از زوایای بهتری ببینند و در نتیجه قدرت جلب اعتماد دیگران را به مراتب بیش از همسالانشان دارند. آثار ارزنده نشاط و شادکامی در تمامی ملیتها، اقوام و قبایل، فراتر از جغرافیا و آب و خاک آنان چنان محسوس و ملموس است که به عنوان فرهنگ ملی و آداب و رسوم و ضرب المثل آنان درآمده است، به طور مثال:

اسپانیایی ها می گویند:

«هر بار که انسان می خندد یک میخ از تابوتش جدا می شود.»

تبرستانی ها تشویق نسبت به شادکامی در زندگی را با تمثیل زیبایی بیان می کنند:

«مانند شیر، دلیر، مانند زنبور، زحمت کش، مانند گاو نر، بردبار و مانند پرند
خوشحال و بانشاط باش.»

آلمانی ها در ضرب المثلی گویا، ارتباط شکیبایی و شادمانی را اینگونه توصیف می کنند:

«روزی که صبر در زندگیت بروید، به چیدن میوه پیروزی و شادکامی امیدوار باش.»

❖ ۱۶۰ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

د.مقابله با اختلالات عصبی و روحی

روحیه شاد و شیرین علاوه بر جنبه درمان مشکلات زندگی، عامل پیش‌گیرنده‌ای است که در دفاع از بدن نسبت به اختلالات عصبی و روحی نقش ارزشمند خواهد داشت و عواطف مثبت موجب تقویت این سامانه و عواطف منفی باعث تضعیف آن می‌گردد.

از این رو «ارسطو» این فیلسوف یونانی شادکامی را اینگونه توصیف می‌کند:
«شادمانی عبارت است از پروراندن و نشو و نما دادن عالی‌ترین صفات و خصائص انسانی»

و «ناپلئون» می‌گوید:

«شادکامی برای من عبارت از نشو و نمای نیروها و استعدادهای درونی و کمال آنها در مسیر زندگی است.»

هکوسعدنیای ارتباطی

روحیه شاد و شادمان در افراد، دیگران را مجذوب شخصیت آنان می‌نماید و با انگیزه‌ای قوی طرح دوستی با آنان می‌ریزند و محصول این پدیده خجسته، گسترش دنیای ارتباطی، خارج شدن از خمودی و خستگی روانی و حضور شاد و سرزنده و زیبا در صحنه‌های مختلف خانوادگی و اجتماعی است.

هنر شاد بودن مستلزم توانایی خندیدن به مشکلات در کوتاه‌ترین زمان پس از وقوع آنهاست، انسان‌های شاد از دیدن روی سگه ناامیدی، یا نگرش به غصه و اندوه زندگی پرهیز می‌کنند.

بار دیگر در این باره کودکان را سرمشق خود قرار دهیم. زیرا آنان به طور طبیعی و بدون احساس خجالت به همه چیز می‌خندند. گویی بر این باورند که یک خنده

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۶۱

سیر، موجب سلامتی بوده و باید با عطش بسیاری نسبت به نشاط و شادی به همه چیز بخندند و از این طریق به جهان اطراف خود بنگرند.

به راستی بهتر نیست شوخی را جدی تر بگیریم!؟

بسیار مناسب است این فراز از نوشتار را با سخن قدسی رسول اکرم ﷺ زینت بخشیم که برای درس آموزی بزرگسالان، پنج ویژگی خردسالان را بیان کرده تا فطرت پاک و روان شاد آنان را که به دور از تیرگی های کینه، بدبینی، تکبر، حرص و طمع است ترسیم سازند. آن حضرت فرمود:

«أَحِبُّ الصَّبِيَانَ لِحَمْسٍ: يَبْكُونَ، يَتَمَرَّغُونَ بِالتُّرَابِ، لَا يَدْخُرُونَ لِعَدِيٍّ، يُعَمَّرُونَ ثُمَّ يُخَرَّبُونَ، يَتَنَازَعُونَ مِنْ غَيْرِ حَقْدٍ»^۱

من بچه ها را به خاطر پنج خصلت دوست دارم:

۱. گریه می کنند، ۲. خود را به خاک می مالند، ۳. چیزی را برای فردا ذخیره نمی کنند، ۴. چیزی را می سازند، سپس خود خراب می کنند، ۵. با یکدیگر دعوا می کنند ولی کینه به دل نمی گیرند.

۴. اصلاح اندیشه های خود یا خوش بینی و مثبت نگری

به هر چیزی که فکر کنیم به طرف آن کشیده می شویم، گرچه آنها افکار مطلوب ما نباشند. زیرا مسیر حرکت ذهن همیشه به سوی تفکرات است نه در جهت گریز از آن.

در این میان تفکر مثبت، سازنده است و صاحبان آن تنها به موارد مطلوب می اندیشند و در پی آن به سوی آن اهداف و دیدگاه ها کشیده می شوند. آیا بهتر

۱. ر.ک: اشارات البهجة والسعادة، شيخ الرئيس ابوعلی سینا.

❖ ۱۶۲ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

نیست همیشه به آنچه می‌خواهیم فکر کنیم و همواره تفکر ما، آرامش، شادی و آسایش روحی و جسمی باشد؟!

ذهن انسان شبیه به یک کوه یخ است و با آنکه آگاهی ما بیشتر از قسمت بیرونی این کوه یا همان ضمیر هشیار است، اما قسمت درونی یا ضمیر ناهشیار است که بیشترین تأثیر را بر ما به جای می‌گذارد.

«کلود برستول» در کتاب «جادوی باور» می‌نویسد:

«درست به همان گونه‌ای که ذهن هشیار سرچشمه اندیشه است، ذهن ناهشیار هم سرچشمه قدرت است».

و برخی دیگر معتقدند:

«شادی داشتنی یا بودن نیست، بلکه [پس از اصلاح اندیشه خود] انجام دادنی است».

و «ریچارد باخ» معتقد است:

«هر چه را که در اندیشه خود نگه داریم، به سوی زندگی خود می‌کشیم یک فکر» یک «هیچ» نیست، بلکه همه «چیز» است، برای آنکه بتوانیم فکر کنیم، فکر باید اصولاً وجود داشته باشد. باید یک «چیز» باشد: و چون فکر یک «چیز» است و از خود انرژی دارد، پس باید الزاماً مانند هر چیز دیگری در این سیاره در چارچوب اصول و قوانین جای گیرد.»

باید بپذیریم که ما هر روز از طریق افکار خود برنامه‌های تازه‌ای به ضمیر ناهشیار خویش می‌دهیم، پس مواظب تفکرات خود باشیم؛ از ذهن خود به همان ترتیبی استفاده کنیم که انسان‌های موفق و شاد از آن استفاده می‌کنند. هدف‌های خود را به گونه‌ای در ضمیر ناهشیار بنشانیم، که گویی اینک به آنها رسیده‌ایم. هدف

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۶۳

خود را به دست آمده بدانیم تا ضمیر ناهشیار، ترتیب رسیدن به آن را فراهم سازد. خوش بینی یا مثبت نگری رهاورد نوع نگاه ما به هستی و پدیده‌های پیرامون آن است و در حقیقت آینه‌ای است که در آن شیوه بینش و نگرش ما به آفرینش و آفریده‌های الهی دیده می‌شود، زیرا زندگی انسان مجموعه‌ای زیبا یا زشت از اندیشه‌ها و انگیزه‌های روزانه اوست.

باوری چنین شایسته و بایسته، صاحب نظران برجسته جهان را بر آن داشته که نوع دیدگاه یا رویکرد افراد را به زندگی، بنیان خوش بینی یا بدبینی آنان تلقی کنند و به دوستان خویش توصیه نمایند که:

● مهم‌ترین قدم جهت تحقق خواسته‌هایتان در زندگی آن است که نخست بدانید «چه» می‌خواهید.^۱

● کسانی که «چرا»ی زندگی را یافته‌اند، با هرچگونگی آن می‌سازند.^۲

● تنها نشانه زندگی [کردن] رشد کردن است، [یس] از آن ترس که زندگیت پایان پذیرد، از آن بترس که هرگز آغاز نشود.^۳

اینان برای درک و دریافت درست پدیده‌ها و رخدادها و نگاه شیرین و دلنشین به یکایک آنها، پیشنهادی اینچنین مطرح می‌کنند تا زمینه‌های خوشبینی در رواق وجودشان شکل پذیرد و حقایق هستی به گونه‌ای کامل و جامع دیده شود:

«عادت کن همیشه شیء زیبایی جلوی چشمان خود داشته باشی حتی اگر

یک شاخه گل مینا در شیشه [خالی] مربا باشد».^۴

و در پی این سخن، باوری چنین یافته‌اند:

۱. بن اشتاین.

۲. فردریک ویلیام نیچه، فیلسوف آلمانی.

۳. جان هنری کاردینال نیومن.

۴. جکسون براون.

❖ ۱۶۴ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

«بزرگترین کشف یک نسل کشف این نکته است که آدمی می‌تواند با دگرگون کردن شیوه اندیشه خویش زندگی خود را دگرگون سازد، [پس] خودتان را تغییر دهید تا زندگیتان تغییر کند...^۱ دنیا با انسان معامله متقابل می‌کند اگر بختید به روی شما می‌خندد و اگر چین بر ابرو اندازید، او هم مقابل شما ابرو درهم می‌کشد. اگر مهربان و صمیمی باشید، در اطراف خود مردمی را می‌بینید که همه شما را دوست می‌دارند و گنجینه دلها را به رویتان باز می‌کنند».^۲

سر سلسله رسولان هستی حضرت محمد ﷺ در کنار تقوا و پرهیزکاری پیروان خود را به خوشبینی توصیه نموده، می‌فرماید:

«انی اوصیکم بتقوی الله و حسن النظر لا نفسکم»؛
همانا من شما را به تقوا و پارسایی توصیه می‌کنم و به حسن نظر و خوشبینی نسبت به خویش سفارش می‌نمایم.

نوع دیدن و سلسله عوامل چرخش نگاه و نگرش انسان اعتقادی چنین به برخی بخشیده است که می‌گویند:

«خوشبین کسی است که در چهار راهها، فقط رنگ سبز را می‌بیند؛ بدبین همیشه متوجه چراغ قرمز می‌شود؛ و سرانجام برای شخص عاقل، هر دو رنگ یکسان است.»

غم و شادی بر عارف چه تفاوت دارد ساقیا باده بده شادی او وین غم از اوست
«آلفونس کار»، نویسنده فرانسوی دیدگاه خود را به گونه‌ای متفاوت، اما زیبا ترسیم می‌کند و می‌گوید:

۱. ویلیام جیمز.

۲. پیروزی فکر، لوتی ماردن، ترجمه رضا سید حسینی، ص ۵۹.

«عده‌ای همواره غرغر می‌کنند که گل سرخ خار دارد؛ ما باید شاد باشیم که خارها گل دارند»^۱.

۵. از دست ندادن اهداف و آرمان‌های زندگی

آرمان و هدف چیست؟ و چه تأثیری در زندگی ما خواهد داشت؟ هدف آن چیزی است که ما را همیشه در حرکت، تلاش و جوشش نگه می‌دارد و زندگی را همراه با نشاط و پویایی در آینه اندیشه مان ترسیم می‌سازد. انسان‌های هدفمند همواره با امید و اطمینان نسبت به آینده، زندگی خویش را سپری می‌کنند و گاه در سخت‌ترین زمان‌ها و مکان‌ها - همانند ایام زندان و یا اسارت - با روحی سرشار از امید و عشق، لحظه‌ای از آرمان‌های خود دست برنداشته، راست قامت و استوار با وجود تمامی سنگلاخ‌های پیش رو حرکت می‌کنند.

«اپیکورا» معتقد است:

«شادی بزرگترین هدف در زندگی انسان است و آرامش و عقلانیت بنیاد

شادی است».

و برخی دیگر بر این باورند:

«شاد زیستن بستگی به دستیابی به اهداف شخصی مهم و دستیابی به زندگی

متعادل دارد».

انسان‌های پر نشاط و خرسند هدف را جزئی از طبیعت زندگی خویش

می‌دانند و برتر از آن علاوه بر داشتن هدف به ماهیت آن هم توجه می‌کنند.

از این‌رو انسان‌های بدون انگیزه و بی هدف قادر به ادامه زندگی یا حیات

۱. عطر اندیشه‌های بهاری، ص ۹۶.

❖ ۱۶۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟



طولانی نخواهند بود.

آنچه در مسیر دستیابی به اهداف برای انسان مهم است، استفاده از فرصت‌های مناسب و دستیابی به پیشرفت با اصولی که در محیط پیرامون حاکم است، خواهد بود.

به دیگر سخن، آرمان‌ها و اهداف ما همچون اربه‌هایی هستند که با سوار شدن بر آنها از اکنون فراتر می‌رویم و به دور از روزمرگی زندگی را بدون بن‌بست طی می‌نماییم؛ هر چه هدف والاتر و ماندنی‌تر، مسیر پرنشاط‌تر و ساده‌تر. پس ما نیازمند هدف هستیم نه به خاطر آنچه برای ما به ارمغان می‌آورد، بلکه به خاطر آنچه برایمان انجام می‌دهد. تنها چیزی که موفقیت‌های ما را محدود می‌سازد تفکری است که به ما می‌گوید:

«نمی‌توانی موفق شوی» و این واقعاً حرف تازه‌ای نیست زیرا «آن‌که می‌گوید می‌توانم می‌تواند و آن‌که می‌گوینم می‌توانم نمی‌تواند».

۶. استقبال از مشکلات

نومیدی و یأس آثار تخریب‌کننده‌ای به همراه دارد و راه دوری و مبارزه تمام عیار با آن، این است که از داستان انسان‌های برجسته استفاده کرده، درس عبرت بگیریم و از موانعی که می‌تواند مسدودکننده موفقیت و کامیابی انسان شود، آگاه شویم:

«دموستنس»، ناطق برجسته یونانی از چنان لکنت زبانی رنج می‌برد که به سختی می‌توانست حرف بزند، وی با دهان پر از ریگ تمرین حرف زدن می‌نمود و خود را در حالی مجسم می‌کرد که با مهارت در برابر یک جمع در حال سخنرانی است؛ وی یکی از بزرگترین سخنرانان گردید.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۶۷

«ناپلئون» با هدایت ارتش پیروز خود در سرتاسر اروپا بر نقیصه بارز کوتاهی قامت فائق آمد.

«هلن کلر» اجازه نداد نابینائی و ناشنوایی او مانع خدمت به انسان‌های دردمند و فقیرتر از خود شود، «آبراهام لینکلن» از ۳۱ سالگی تا ۶۰ سالگی با شکست‌ها، ناکامی‌ها و مشکلات بسیاری در عرصه‌های تجاری، سیاسی و روانی روبرو گردید، اما سرانجام در سن ۶۰ سالگی به ریاست جمهوری ایالات متحده آمریکا برگزیده شد، همانگونه که «وینستون چرچیل» دانش‌آموز فقیری بود که از لکنت زبان رنج می‌برد، اما با تلاش و کوشش چشمگیری در سن ۲۴ سالگی برنده جایزه نوبل شد و از پرآوازه‌ترین سخنرانان عصر خود گردید.

همانند «توماس ادیسون» که در ایام تحصیل، او را از مدرسه بیرون انداختند، اما خود را باز شناخت و مخترع برق گردید.

آنچه از این مثال‌ها و صدها نوع دیگر می‌توان دریافت آن است که:

«مهم‌نیست از کجا آغاز می‌کنید، مهم آن نقطه‌ای است که برای خاتمه می‌گزینید»، پیوسته با موقعیت‌های بزرگی مواجه می‌شویم که زیرکانه خود را در قالب مشکلات غیر قابل حل از ما پنهان می‌کنند؛ ما برای حل مسائل و مشکلات و یافتن راه حل‌های مناسب و طراحی شایسته آفریده شده‌ایم و باید بدانیم مشکلات، بخشی از میراث جهان هستند که ما را برای رهایی از خود به سوی یادگیری و تجربه می‌رانند. از این رو ناهمواری‌های زندگی برای انسان‌هایی که مثبت فکر می‌کنند، موقعیتی تازه برای یادگرفتن است.

به قول هوراس:

«بدبختی، نبوغ را نمایان می‌سازد و خوشبختی آن را می‌پوشاند».

یکی از بهترین راهکارهای روبه‌رو شدن با مشکلات و نهراسیدن از سختی‌ها،

❖ ۱۶۸ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟



شناخت قابلیت‌ها و ظرفیت‌هاست.

امروزه «ازخوبیگانگی» معمای بزرگ و معضل مهم فکری جهان است، به گونه‌ای که برخی از اندیشمندان «هویت فرد را ازبزرگترین مشکلات فلسفه جدید»^۱ دانسته‌اند و گاه بی‌هیچ پرده پوشی می‌گویند:

«ما می‌خواهیم معنای زندگی و مرگ را بدانیم؛ چرا باید زیست؟ به کجا می‌رویم؟ سرنوشت روان ما چیست؟»^۲

از این رو دوری از «هدفمندی درزندگی» از «خداداد و رویداد» فراتر رفته، نام «بحران» به خود گرفته است و به موضوعی زیربنایی و سرنوشت‌ساز تبدیل گردیده که گاه یگانه سرمایه انسان، یعنی عمر او را تهدید می‌کند. شروع معضل «بحران هویت» از آغاز نوجوانی، و استمرار آن با ایام جوانی است. در این میان آگاهی پدران و مادران، مربیان و مبلغان و اطرافیان از این درد ویرانگر و درمان‌بهنگام آن، جوان را از دلزدگی، بی‌حالی، سردرگمی، احساس پوچی و افسردگی و خمودی و خستگی زیانبار نجات می‌بخشد و خلاقیت، مقاومت و صلابت، نشاط و امیدواری در تلاطم حوادث زندگی به او می‌دهد.

این آثار و برکات، رهاورد «شناخت‌روشن» نسبت به نقش حیاتی آرمانگرایی و هدفمندی شایسته و بایسته در زندگی است تا هستی انسان یعنی عمرگرانمایه او از تهدید و تخریب مصون ماند و آینده‌ای زرین و زیبا در آینه اندیشه وی نمایان شود.

۷. نهراسیدن از اشتباهات

یکی از راههای شادمان بودن آن است که بدانیم ما از شکست‌های خود بیشتر از پیروزی‌هایمان درس می‌گیریم، زیرا وقتی بازنده می‌شویم، به فکر و تأمل و

۱. اریک فروم.

۲. الکسیس کارل.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۶۹

تجزیه و تحلیل و سازماندهی مجدد می‌پردازیم و طرح‌ها و تاکتیک‌های تازه بنا می‌کنیم، اما وقتی برنده می‌شویم فقط جشن می‌گیریم، چیز تازه‌ای یاد نمی‌گیریم و این خود دلیل دیگری برای گرامی داشتن اشتباهات است.

روزی از «توماس ادیسون» پرسیدند: از اینکه بارها و بارها در تلاش برای ساختن لامپ برق با شکست روبرو شدی چه احساسی داشتی؟
ادیسون پاسخ داد:

«من هیچ وقت شکست نخورده‌ام، بلکه با موفقیت توانستم هزاران طریقه

ساختن لامپ برق را کشف کنم!»

بدون شک این نگرش مثبت موجب گردید که انبوه بی شماری از اندیشمندان و شخصیت‌های برجسته جهان از نقطه‌ای مسیر سازندگی خود و جامعه را آغاز کنند و به قلّه پیروزی دست یابند. همانگونه که «توماس. جی. واتسون، مؤسس کارخانه آی. بی. ام (I.B.M)» گفته است:

«راه دست یابی به موفقیت، مضاعف کردن میزان شکست‌هاست.»

و یا «اندره متیوس» بر این باور است که:

«اشتباهات واقعاً اشتباه نیستند. در هر موردی انتظار خطا از خود داشته باشیم و آنها را به عنوان بخشی از فرآیند یادگیری بپذیریم. شکست خوردن هرگز مایه شرمساری نیست، شرمساری تنها از تلاش نکردن است. جهان هستی منصف و عادل است، برداشت امروز ما از زندگی، حاصل کشته‌های دیروز ماست.»

انسان‌هایی که تاب و توان ارتکاب اشتباهات مختلف در زندگی را ندارند، در حقیقت شهامت پرداخت بهای عشق را ندارند. عاشق دانش، دارایی، شهرت،

❖ ۱۷۰ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

منزلت اجتماعی و تمام اندیشه‌های امنیت یا احتیاط‌های بیش از حد را رها کرده، بی پروا رو به هر خطری آغوش می‌گشاید؛ باید زندگی را همچون معشوقی در آغوش گرفت.

«موریس وست» با گفتن این سخن معتقد بود رسیدن به هر هدفی مستلزم قبول خطر است، خود را برای قبول سختی‌ها و خطرات آماده نگه داریم. آنان که شادی را از دست نمی‌دهند با توجه به این عوامل، ناهمواری‌های سخت و دشوار را به جان می‌خرند و با عبور از هر یک، خرسند و شادمان به آینده می‌اندیشند.

۸. تعهد نسبت به مسؤلیت‌ها

مُلک ایران یکی گلستانست ما گل سرخ این گلستانیم
کار ما ورزش است و خواندن درس همه از تنبلی گریزانیم
سستی و کارهای بی معنی کار ما نیست زانکه انسانیم^۱

قبول هر گونه مسؤلیت، نیازمند تعهد در باره چگونگی فعالیت و کسب موفقیت نسبت به آن است که رهاورد این رویداد مبارک، شادی و نشاط نام دارد، زیرا ثمره داشتن زندگی و «خوب‌کارکردن» و «کارخوب‌کردن» همراه با تعهد و مسؤلیت باعث خرسندی و خوشحالی درونی آدمی می‌شود. زیرا خود را به افق روشن زندگی یعنی بندگی و تقرّب به خداوند نزدیک و نزدیک‌تر می‌داند.

در این باره روانشناسان گفته‌هایی دارند، اما «گوته» می‌گوید:

«هر کاری را که می‌توانی انجام دهی یا رؤیای توانستنت را داری آغاز کن، در جسارت، نبوغ و قدرت و سحر نهفته است.»

۱. ملک الشعراء بهار.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۷۱

بی شک نخستین گام را باید ما خود، برداریم. تا وقتی در حاشیه ایستاده ایم و برای حضور در میدان زندگی و هجوم سختی‌ها آمادگی نداریم، گویی جهان در برابر ما با این نگرش ایستاده است که: «خوب، گویا درباره این مسأله جدی نیست، هر وقت آن را جدی گرفت، به او کمک خواهیم کرد!!»

در یک نگاه پرگستره، از آن لحظه‌ای که با قاطعیت می‌گوییم «به هر قیمتی این کار را خواهیم کرد»، قدم اول را به سوی (سبوح و قدرت و سحر) برداشته ایم. هر که در زندگی موفق می‌شود، تصمیم به موفق شدن گرفته است.

زندگی گانندی شاهدهی بر این حقیقت است که حتی یک فرد کاملاً در بند قادر به تغییر مسیر تاریخ یک ملت است.

«دیزرائلی» این سخن را به گونه‌ای زیبا می‌گوید:

«هیچ چیز قادر به متوقف ساختن اراده انسانی - که حتی زندگی خود را در گروه پیشبرد هدف خویش می‌گذارد - نیست.»

پس راه رسیدن به آرزوها، پرداخت بهای یکایک آنهاست. برخی از صاحب نظران نیز گفته‌اند:

«خوشبخت کسی است که طعم وظیفه و مسولیت را چشیده و هر روز با رضایت خاطر برای انجام بهتر آن تلاش می‌کند.»^۱

تأثیر دانش و دانایی در نوع بینش افراد نسبت به مسولیت پذیری در زندگی اینگونه نمایان است:

* لفظوظیفه در نظر من بزرگترین کلمات دنیاست.^۲

* خوابیدم و خواب دیدم زندگی جمال و زیبایی است، بیدار شدم و فهمیدم

۲. ویلسون.

۱. پرلوت.



زندگی عبارت است از «وظیفه‌شناسی»^۱

* هر مسئولیتی را که فراموش کنیم، پرده‌ای به روی حقیقتی که می‌بایست بدانیم کشیده می‌شود.^۲

۹. رو کردن به تلاش و کوشش

برای شاد زیستن به تلاش نیاز است و در این باره می‌توان از حیوانات درس گرفت؛ آنها تقریباً همیشه مشغول کارند؛ تدارک زمستان را می‌بینند، آماده بهار می‌شوند، خودشان را تمیز می‌کنند به بچه‌هایشان غذا می‌دهند و همیشه کاملاً زنده و متحرک اند و به نظر می‌رسد که کاملاً راضی و خشنود هم باشند.

با غفلت، سستی و دوری از فعالیت مفید پیشرفتی در امور حاصل نمی‌شود. هر باغبانی می‌داند علف‌های هرز خود به خود می‌رویند و نیاز به این نیست که یک علف هرز بکاریم، رسیدن به گل‌ها و چمن‌ها و سرسبز و با نشاط کردن فضای باغچه تلاش می‌خواهد؛ تلاشی مداوم و روزانه.

ما برای پیروزی و موفقیت و شادی و شادمانی نیاز به تلاش داریم، زیرا طبیعت آن را از ما «طلب» می‌کند. و این ویژگی‌ها، امتیاز و اشتیاق انسان برای یادگیری، خودآزمایی، آزمایش و تجربه است.

از امروز تنها برای دستیابی به هدف کوشش نکنیم که در صورت شکست، احساس یأس و نومیدی می‌کنیم، بلکه از کار و تلاش خود نیز لذت ببریم که در این هنگام، همیشه احساس شادمانی خواهیم داشت و رسیدن به نتیجه برای ما در حکم گرفتن انعام و جایزه خواهد بود.

«امرسون» گفته است:

۱. کانت.

۲. روسکین.

«پاداش یک کار کامل، همان کامل بودن آن است».

پیشتر دانستیم که وابستگی بیش از حد به نتایج، ما را از لحظه حال بیرون می‌برد و لذت اکنون را از دست می‌دهیم.

به قول «جیمز. ام. باری»:

«راز شاد زیستن، انجام دادن آنچه دوست می‌داریم نیست، دوست داشتن آن چیزی است که انجام می‌دهیم».

و «اندره متیوس» می‌گوید:

«اگر تمام توان خود را در هر کاری به خدمت بگیری معنایش این نیست که شکست را از زندگی خود حذف کرده‌اید، یا ناامیدی و یأس را کنار گذاشته‌اید. خوب، پس چرا به خود زحمت بدهیم؟ جواب این است که: «برای احترام به خود» وقتی فلسفه فردی شما این باشد که «من تمام تلاش خود را خواهم کرد، صرف نظر از آنکه...» آن وقت است که همیشه می‌توانید سرفرازانه بر عقاید خود بایستید».

پس شکست آسیب می‌رساند اما این آسیب هنگامی شدیدتر است که بدانیم حداکثر توان خود را به کار نبرده‌ایم.

اگر به خود بباورانیم که همیشه سردترین و تاریک‌ترین لحظه‌ها درست قبل از سپیده است و با ایستادگی در آستانه نومی‌دی و تسلیم، تاب مقاومت یابیم، پاداش‌ها و پیروزی‌ها سرازیر خواهند شد؛

اگر علت وجودی سختی‌های قبل از گشایش را درک کردیم، تا حد زیادی ضربه زندگی را از دست می‌دهیم؛ اگر اوضاع امروز و پدیده‌های فردا را دانستیم، یک گام پر موفقیت به جلو برداشته‌ایم؛ و اگر با هوشیاری و دوری از ضعف و

❖ ۱۷۴ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

ناتوانی، همه چیز را تیره و تار دیدیم و خود را سردرگم و حیران، چه بسا وقت جشن گرفتن باشد؛ وقتی که تقریباً به مقصد رسیده‌ایم و یافته‌ایم که: «پایان شب سیه سپیداست».

«پافشاری» در کنار تلاش بسیار، سامان بخش زحمات انسان است.
 «میکل آنز» - یکی از بزرگ‌ترین نقاشان و مجسمه سازان - گفته است:
 «اگر مردم می‌دانستند که مهارت من از چه تلاش‌های طاقت فرسایی نتیجه شده، این مهارت هرگز آنها را به شگفتی و نمی‌داشت».
 «ادیسون» نیز می‌گفت:

«یک درصد نبوغ، الهام و نود و نه درصد آن بسته به فعالیت انسان است؛ من هیچ کار ارزشمندی را تصادفی انجام ندادم و تمامی اختراعات من نه بر حسب تصادف، که با کار و تلاش خستگی‌ناپذیر به دست آمدند».
 اگر از بلندای جهان به زندگانی انسان‌های موفق خیره شویم، به خوبی در می‌یابیم که:

«پافشاری جزء مشترک تمام موفقیت‌های چشمگیر است و این مقدمه‌ای برای شادی و شادمانی در تمامی سال‌های زندگی خواهد بود».
 آری:

رمز شادی و تکامل در فعالیت و پافشاری است و رهاورد آن، خروج از حاشیه نشینی و ورود به صحنه اجتماع است و در این صورت زندگی انسان بهتر و بهتر خواهد شد.
 «لین یوتانگ» احساس مسئولیت و تلاش روز افزون را دستمایه شادکامی می‌داند و می‌گوید:

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۷۵

«برای کسی که می‌گوید هیچ چیز مهم نیست، واقعاً هیچ چیز مهم نیست!»
 با نگاهی به معارف آسمانی به خوبی در می‌یابیم که علاوه بر «خوب کار کردن»، «کار خوب کردن» نیز باعث نشاط و شادمانی می‌شود و آثار و برکات بسیاری برای او به همراه می‌آورد.
 امیرمؤمنان علی علیه السلام انجام کارهای نیک و شایسته را آسان‌تر از کارهای شرّ و ناشایست معرفی کرده می‌فرماید:

«الْخَيْرُ اسْهَلُ مِنْ فِعْلِ الشَّرِّ... فِعْلُ الْخَيْرِ ذَخِيرَةٌ بَاقِيَةٌ وَ ثَمَرَةٌ زَاكِيَةٌ...»^۱

کار خیر و خوب سهل‌تر از کار شرّ و زشت است [زیرا بنابر فطرت پاک و تابناک انسان انجام می‌شود] کار شایسته ذخیره جاویدان و رهاوردی پاکیزه است... [بدین خاطر] از انجام کارهای قبیح بپرهیز که ذخیره جاویدان و رهاوردی پاکیزه است... [بدین خاطر] از انجام کارهای قبیح بپرهیز که نام تو را زشت و نازیبا و گناهان تو را فراوان می‌سازد... آنان که از امور خیر دوری کنند، پایانی جز پشیمانی و ندامت ندارند [پس] سرعت بگیرید بر طاعات و سبقت بگیرید بر کارهای خیر و باقیات که طاعت و کار خوب، باعث تجارت پرسود [انسان‌های هوشمند] در زندگی آنان است.

پشتکار و استمرار طاعات و کارهای شایسته و صفات حسنه نشان کمال ایمان و بافضیلت‌ترین احسان است.

در سخنی دیگر، امام علیه السلام حياء را مانع کارهای ناروا شمرده (الحياء يصدُّ عن فعل القبيح)^۲ و هشدار می‌دهد که «هر کاری که دلشان می‌خواهد انجام

۱. غرر الحکم و درر الکلم، ص ۱۰۵ و ۱۰۶، ۱۵۴، ۱۵۸، ۱۸۱ و ۱۸۲ و ۱۸۴.

۲. همان، ص ۲۵۷.

❖ ۱۷۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

می‌دهند»، می‌فرماید:

«من فعل ما شاء لقی ماساء»^۱

کسی که هر کاری که دلخواه اوست [بی‌هیچ معیار و مانعی] انجام می‌دهد، هر آنچه را زشت و نارواست ملاقات می‌کند [چون سزای اوست].
آنگاه با زیبایی هر چه تمام‌تر بشارتی به افراد سنجیده‌نظر و سنجیده‌عمل ارائه داده، می‌فرماید:

«للحازم في كل فعلٍ فضلٌ»^۲

برای انسان احتیاط کار و دوراندیش در هر کاری که انجام دهد فضیلت و برتری است.

۱۰. دوری از رؤیاهای و توجه به حقایق زندگی

ما در جایی ایستاده‌ایم که اندیشه‌ها و کنش‌های چندین ساله گذشته برایمان رقم زده‌اند و تمام آنچه که در ده یا بیست سال آینده تجربه خواهیم کرد، تحت تأثیر آن چیزی است که امروز رقم می‌زنیم. دوستی‌ها، خانواده، شغل، درآمد، محل زندگی همه و همه با انتخاب امروز ما شکل خواهند گرفت.
زندگی، فرایند ساختن است. آنچه امروز انجام می‌دهیم برآنچه فردا خواهیم داشت، تأثیر می‌گذارد و نتیجه فردا ثمره تلاش امروز است.

خیلی‌ها غافل از آن هستند که مهم، فعالیت است که امروز - به دور از خیال بافی و رؤیاهای شیرین - انجام می‌دهیم. شاید بتوان چند صباحی را بی‌خیال و بی‌توجه به مسئولیت امروزمان، سپری کرد، اما دیر یا زود، فردا و فرداهایی در راه است

۱. همان، ص ۳۰۷.

۲. همان، ص ۴۵۴.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۷۷

که باید حساب پس داد و پاسخگوی گذشته خود بود.
پس امروز مهم است و باید امروز را دریافت.
«لائوتسه» می‌گوید:

«یک درخت هرچقدر هم که بزرگ باشد، با یک دانه آغاز می‌شود و
طولانی‌ترین سفرها با اولین قدم».

اگر باورمان آید هرچاکه هستیم همان جا نقطه آغاز است و تلاش بیشتر امروز،
استفاده از لحظه لحظه‌های حال، کنار زدن خیال‌ها و رؤیاهای نهفته در ذهن،
سازنده فردای ما خواهند بود و ارمغان شادی بخش و روح نواز همیشه زندگی مان
می‌شوند، تدبیری تازه، تصمیمی نو و حرکتی جدید آغاز می‌کنیم تا امروزمان را
شادتر از دیروز و فردایمان را زیباتر از امروز نماییم.
... و این تصمیم هوشمندانه و اندیشمندانه‌ای است که در هر زمان کارگشا و
کیمیا خواهد بود.^۱

برخی با توجه به نوع بینش و باورهای خود معتقدند:

«شادی نهایت واقعیت است، هر چیزی بوده هست و خواهد بود و به طور
دقیق همانطور که باید باشد».

۱۱. برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی زندگی

جوانی دوره‌ای است که در پی کودکی و نوجوانی فرا می‌رسد و به دنبال آن،
میانسالی و کهنسالی پدید می‌آید، با این تفاوت که کودک، تنها و تنها «امروز» را

۱. راز شاد زیستن، ص ۴۵ - ۱۴۹. ر.ک: خوب چون زندگی، اندره متیوس، ترجمه هوشیار رزم آرا؛ عظمت خود را دریابید، وین دایر، ترجمه رضا آل یاسین؛ سی درس برای موفقیت، وین دایر، ترجمه کامیار راد؛ روانشناسی شاد زیستن، جودی تاتل بام، ترجمه ژیلانینوایی؛ آیین زندگی، دیل کارنگی، ترجمه جواد پاکدل و مسعود میرزایی.

❖ ۱۷۸ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

می‌نگرد و از لحظات زندگی خویش، بیشترین لذت را می‌برد؛ راحت می‌خندد، بی‌هیچ خجالتی می‌گیرد، از حرص و زیاده‌طلبی پاک است، نسبت به کینه و بددلی، هیچ‌گونه انس و علاقه‌ای ندارد و چون در «حال» زندگی می‌کند، نسبت به آینده دلهره و اندوهی احساس نمی‌کند.

با طلوع نوجوانی و جوانی، بینش‌ها و برداشت‌های متفاوتی در این افراد به چشم می‌خورد. برخی «کودکی‌نا تمام» خود را با ورود به این ایام، «تمام» می‌کنند؛ کودکانه می‌پندارند، کودکانه می‌گویند و کودکانه عمل می‌کنند. شعارشان «بی‌خیالی»، «ولیش» گویی و رفتارشان «روزمرگی و باری به هر جهت بودن» است.

یگانه لذت در ذائقه اینان، خوراک چرب و شیرین، پوشاک زیبا و زرین و آواز و قهقهه بلند و آهنگین است و بس!

حیات و هستی در نگاهشان «لهو و زینة»^۱ یا سرگرمی و خودآرایی است؛ از این رو «شعبه‌ای از جنون»^۲ یا دورانی دور از امروزیایی و فردانگری را سپری می‌کنند و تنها احساس و شیدایی، عیار و معیار خواستنها و توانستهای آنان محسوب می‌شود! گروهی دیگر در ایام نوجوانی و جوانی، تنها به «فردا» فکر می‌کنند و در «حال» به سر نمی‌برند. اینان بر اساس هوس، آرزو و رؤیاهای خویش تنها منتظر آینده هستند تا اسب سفید خوشبختی از راه رسد و به ناکجا آباد خوشی‌ها و شادی‌ها رهسپارشان سازد، بدین خاطر سبقت و سرعت بسیاری در بی‌ارزشی و بی‌توجهی نسبت به لحظات امروز زندگی خویش دارند و روزها و هفته‌هایی را که اکنون در آن حضور دارند، مانعی برای شادی‌ها و خرسندی‌های خیالی خود می‌دانند.

۱. ﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ﴾؛ حدید/ ۲۰.

۲. رسول‌گرامی اسلام ﷺ: «الشباب شعبه من الجنون»؛ کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۷۷.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۷۹

دستهٔ سومی نیز وجود دارند که از «افراط» و «تفریط» بیزارند و به دنبال «تعادل»، از «حال» خود لذت می‌برند و به «آینده» و «فردا» می‌اندیشند؛ معتقدند:

فرصت، گرانبهاترین اشیاء انسان است که باید برای گرانبهاترین کارها صرف کرد؟! آنکه امروز را از دست می‌دهد، فردا را نخواهد یافت، زیرا خوشبختی آینده در استفاده کردن از زمان حال است.^۱ کسانی که کار امروز را به فردا موکول می‌کنند، کسانی هستند که کارفردارا هم به پس فردا موکول خواهند کرد.^۲ همت و دقت این گروه چنان است که هر ثانیه در نگاهشان یک لحظه بی‌همتا است و دنبال لحظه‌های فوق العاده گشتن، بیهودگی و اتلاف عمرست و بس. گاه به کسانی که برای کارهای بنیادین و ارزشمند در زندگی خویش سخن از «نیوفرصت کافی» مطرح می‌کنند، می‌گویند:

«هیچ وقت نگو: «وقت ندارم»؛ تو دقیقاً همان قدر وقت داری که کسانی مثل لوئی پاستور، میکال آنژ، مادر ترزا، هلن کلر، لئوناردو داوینچی، ادیسون و آلبرت انیشتین وقت داشتند.»^۳

ارزش و احترام روزها و لحظه‌ها در نگاه پربصیرت اینان چنان رفیع است که به این باور دست یافته‌اند:

هر چه بینی در جهان دارد عوض	کز عوض حاصل تو را گردد غرض
بی عوض دانی چه باشد در جهان؟	عمر باشد؛ عمر، قدر آن بدان ^۴

۱. شانینگ.

۲. اسمایلز.

۳. جکسون براون.

۴. شیخ بهایی.



۱۲. خود بودن در زندگی

هر فردی سه شخصیت دارد: شخصیتی که «نشان می‌دهد»؛ شخصیتی که «واقعاً دارد» و شخصیتی که «خیال می‌کند دارد».^۱ آن «طور بودن» و «آن‌طور به نظر آمدن» دو چیز مختلف است، اما امروزه دومی ابزار رسیدن به اولی است.^۲

در یک نگاه، آنان که حقایق پایدار و ماندگار زندگی را درک کنند به خوبی از ایفای نقش و گریم چهره واقعی یا، دورویی و ریا و یا دروغ و فریب پرهیز می‌کنند. اینان گروهی خاص با اندیشه‌هایی شایان هستند که صداقت در گفتار و رفتار را عاملی عالی در آرامش روح و آسایش جسم می‌شمرند و گام بلندی به سوی شادکامی می‌دانند، گرچه بنابر باورهای قدسی و آسمانی چنین باوری نداشته و تنها بنابر تجربیات و مطالعات خویش روشی اینگونه داشته باشند.

چنین افرادی هرگز برای لحظه‌ای هم در اضطراب رسوایی و دلمشغولی‌های بی‌آبرویی به سر نمی‌برند زیرا همیشه «خود» هستند بدون چهره‌ای ظاهری همراه با رنگ و نیرنگ و چهره‌ای باطنی آمیخته با دروغ و ریا!

بدین خاطر معتقدند:

* آدم مجبور نیست [با تظاهر و خودنمایی] مرد بزرگی باشد، کافی است که مرد باشد، همین خودش زیباست.^۳

* چنان زندگی کن که حتی اگر طوطی خانگی خود را به شایعه سازان شهر بفروشی، بیمناک از آبروی خویش نباشی.^۴

* در زندگی دو هدف شایسته وجود دارد:

۱. الفونس کار، نویسنده فرانسوی.

۲. والتور.

۳. آلفرد کابو.

۴. ویل راجرز.

۱. آنچه می‌خواهیم بدست آوریم. ۲. از آنچه بدست آورده‌ایم بهره ببریم.
تنها خردمندترین افراد بشر هستند که به دومی دست می‌یابند.^۱
* از زندگی خود لذت ببرید، بدون آن‌که آن را با زندگی دیگران مقایسه کنید.^۲
* هر کس می‌تواند خودکشی کند اما هر فردی لیاقت زندگی کردن را ندارد.^۳
* زندگی به معنای واقعی و حقیقی بسیار مشکل است و بیشتر مردم فقط در مرحله «وجود» بسر می‌برند.^۴

ما نور چشم ما در این خاک تیره‌ایم آبای انجم فلکی را نبیره‌ایم
گر کرده‌ای تجارت هندوستان عشق دانی که ما متاع کدامین جزیره‌ایم
با «اوحدی» معاشرت روح قدسیان نشگفت از آن، که ما همه از یک عشیره‌ایم^۵
آموزه‌های دینی «عالم واقعی» را کسی می‌شمرد که آنچه می‌گوید خود بدان
عمل می‌کند^۶ و برتر از آن صداقت در گفتار را مرز امتیاز «مؤمنان حقیقی» می‌داند،
بی‌آن که نسبت به زیادی نماز یا بسیاری روزه فردی فریب خورده و او را تمام عیار
دانست.^۷

آثار «خودبودن» نسبت به دوستان و اطرافیان به گونه‌ای است که امام صادق علیه السلام
با اشاره بدان فرمود:

«مَنْ صَدَقَ لِسَانَهُ زَكِيَ عَمَلُهُ وَ مَنْ حَسُنَتْ نَيْبَتُهُ زِيدَ فِي رِزْقِهِ وَ مَنْ حَسَنَ بَرُّهُ
بِأَهْلِ بَيْتِهِ مُدَّ لَهُ فِي عَمْرِهِ»^۸

کسی که زبان او صادق و به دور از نفاق و دورویی است، عملش پاک و پاکیزه

۱. لوگال پیرسال اسمیت، رهبر مذهبی آمریکایی.

۲. کندو رسه.

۳. ضرب المثل یونانی.

۴. اسکار وایلد.

۵. اوحدی مراغه‌ای.

۶. (امام صادق علیه السلام)؛ الکافی، ج ۱، ص ۳۶.

۷. (امام صادق علیه السلام)؛ همان، ج ۲، ص ۱۰۴.

۸. الکافی، ج ۲، ص ۱۰۵.

❖ ۱۸۲ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

است و کسی که نیت او نیکوست، رزق او افزایش می‌یابد و آن که با اهل و عیال خویش برخورد شایسته دارد، عمر وی طولانی می‌شود.

بی‌شک اعمال پاک و پاکیزه و زیادی رزق و روزی همراه با عمر طولانی و با برکت، زمینه‌ساز شادکامی و شادمانی ماندگاری است که بسیاری از افراد آرزوی آن را داشته‌اند اما هر چه بیش‌تر می‌جویند، کمتر می‌یابند، زیرا خود بودن، صلاح ظاهری و باطنی و صداقت حقیقی را از دست داده‌اند.

زینت بخش این فراز از سخن، کلام امام علی علیه السلام است که فرمود:

«عادل و خردمند کسی است که گفتار وی، افعالش را تصدیق کند؛ مروّت و مردانگی فرد صداقت گفتار اوست؛ آن که صداقت در گفتار یافت، جلال در شخصیت یافته است؛ بهترین برادران و دوستان تو کسی است که تو را به صداقت در گفتار یا سخن صادقانه خود فرامی‌خواند؛ آن که صداقت در لهجه و بیان یافت، صحّت در دلیل و برهان می‌یابد؛ بهترین نشان دلبستگی‌های دینی و معنوی فرد، تقوای نیکو و صداقت و پرهیزگاری [در زندگی] است.»^۱

برخی از اندیشمندان با توجه به این حقایق گفته‌اند:

«این که شادی را در خودمان پیدا کنیم کار ساده‌ای نیست اما امکان هم ندارد آن را در جای دیگری بیابیم.»

۱۳. دوری از افکار نگران‌کننده؛ اعتماد به نفس و توکل به خداوند

«اعتماد به نفس» پدیده‌ای اکتسابی است که راه دستیابی به آن تمرین، ریاضت و برنامه نویسی است.

۱. غرر الحکم، ص ۲۱۸، ۲۵۹، ۳۸۴ و ۴۱۷.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۸۳

«اعتماد به نفس»، شکست‌ناپذیر بودن، آلوده نکردن نفس به گناه، قناعت، خودشناسی، درک منزلت معنوی، خودباوری، اظهار ریاضت در حضور جمع، توانایی ابراز وجود و مطرح نمودن شخصیت به صورت متعادل است.

بررسی مناسباتی که اعتماد به نفس با سایر ویژگیهای شخصیتی دارد و معرفی آنها به افراد، می‌تواند در ایجاد جاذبه بیشتر برای دستیابی به این پدیده موثر واقع می‌شود و جایگاه واقعی و ارزش راستین اعتماد به نفس را به خوبی ترسیم نماید تا در پی آن نوعی آرامش روحی و شادکامی درونی برای ما پدید آید.

تاثیرات «اعتماد به نفس» در زندگی

برخی آثار مفید و سازنده این صفت برجسته برای تمامی افراد به ویژه نسل جوان عبارت است از:

الف) اعتماد به نفس، موجب تقویت شخصیت و پایداری ما در قبال دشواری‌ها و تنگناهای زندگی می‌شود.

ب) افراد دارای اعتماد به نفس در جلب اعتماد دیگران به‌خوبی، موفق‌تر از دیگران عمل می‌کنند، زیرا رفتار این عده به گونه‌ای آکنده از اطمینان، آرامش و تدبیر است که نظر موافق دیگران را جلب می‌نماید.

ج) برخورداری از خصیصه «اعتماد به نفس» زمینه‌بروز خلاقیت‌ها و ظرفیت‌های درونی را فراهم می‌نماید، زیرا توانایی‌های ذاتی در شرایطی به ظهور می‌رسند که فرد اولین گام را در این راه که همان خودباوری است، بردارد و در نتیجه هم به خود شکوفایی دست می‌یابد و هم بر مجموع دستاوردهای علمی و پژوهشی جهان معاصر می‌افزایند.

د) تفهیم اعتماد به دیگران، نیز از جمله موارد ارزشمندی است که در پرتو

اعتماد به نفس تحقق می‌یابد علت آن را باید در خوشبینی و مثبت‌نگری این عده جستجو نمود. آنان که به دیگران اعتماد می‌کنند، برای روابط سالم و منطقی خود با افراد نقطه شروع خوبی یافته‌اند و دیگران را برمی‌انگیزند تا متقابلاً حس اعتماد خود را به جوانان اثبات نمایند.^۱

۱۴. کاهش سطح توقعات و انتظارات؛ دوری از زیاده‌خواهی و

آرزوگرایی

یکی آرزو داشت روشن دلم	همی دل که آن آرزو نگسلم
بدان آرزو دارم اکنون امید	شب تیره تا گاه روز سپید ^۲

«آرزو» برای انسان چونان سگه‌ای سرنوشت ساز دارای دوروی مثبت یا مفید و منفی یا زیانبارست. چهره مثبت آن همانند بال برای فرشتگان باعث پرواز می‌شود و همراه خود عشق و کوشش و تلاش و جوشش می‌آورد. این جلوه زیبا رهاورد خواسته‌های منطقی و سنجیده بر اساس واقعیات زندگی است که همسو با استعدادها و توانمندی‌های فردی و شرایط اجتماعی تدوین می‌شود و شیرینی و شادکامی ماندگار در کام وجود انسان می‌آفریند.

از این رو به دور از احساسات زودگذر و سطحی، با توجه به فردا و فرداها و به دور از یأس و افسردگی برگزیده می‌شود و در پاره‌ای از عرصه‌ها برکات و حسنات بسیاری همراه خود می‌آورد.

اما در چهره منفی آرزو، خواسته‌هایی به دور از خردورزی و عقل‌گرایی دیده می‌شود که بیگانه با حقایق زندگی است و گاه متفاوت یا متناقض با ارزش‌های عالی انسان به حساب می‌آید.

۱. روان‌شناسی کمال، دوان شولتز، ص ۱۲۵. ۲. حکیم ابوالقاسم فردوسی.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۸۵

رهاورد این آمال، پستی و کاستی، بی توجهی و بی حالی نسبت به واقعیات تأثیرگذار زندگی است. بدین خاطر به جای سازندگی، سوزندگی دارد و در نگاه اندیشمندان و صاحب نظران حاصلی، جز بی حاصلی بیهودگی و پوچی در تمامی حیات به جای نمی‌گذارد زیرا یکایک خواسته‌ها براساس ظن و گمان یا خیال و رؤیا ترسیم شده است.

اگر مؤرخ یونانی، «پلوتارک» معتقد است:

«هرچه کمتر آرزو داشته باشید، محرومیت‌های شما کمتر است.»

یا روانشناس سوئیسی، «کارل یونگ» بر این باور است:

«آرزوهای ما بسان سایه‌اند؛ هر چه خورشید زندگی و عمر، بیشتر رو به غروب

می‌رود، آرزوهای ما دور و دراز می‌شود.»

بی شک آرزوهایی از جنس خیال و رؤیا بوده است، چنانکه بیدل دهلوی آمل

یا آرزوهای بی‌پشتوانه را چونان ریسندگی پیرزنی در تاریکی می‌داند و می‌گوید:

آمل سست است از نیرنگ این چرخ کهن، یکسان

خیالی چند می‌رسد، زن پیری به تاریکی

حضرت علی علیه السلام به فرزند عزیز خود محمد بن حنفیه توصیه‌ای اینچنین

می‌فرماید:

«یا بُنیَ اَیَّاکَ وَاِلا تَکَالَ عَلَی الْاِمَانِی فَانَّهَا بَضَائِعُ النَّوْکِی وَ تَشْیِطُ عَن

الْاٰخِرَةِ»؛^۱

پسرم! به دور باش از تکیه کردن بر آرزوها و آمال [بی‌پشتوانه] که همانا دارایی

افراد احمق است و باعث روی گرداندن از آخرت [و حقایق هستی] می‌شود.

۱. کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۸۴.

❖ ۱۸۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

در سخنانی درس آموز، امام علی علیه السلام همه متقیان و پیروان خویش را به توجه و تنبّه نسبت به خواسته‌های خویش فرامی خواند و هشدار می دهد:

«الامانی همة الجُهال... الامانی شیمة الحمقى... الامانی تخدعک و عند الحقائق
تخذلک... اشرف الغنی ترک المنی»^۱

آرزوها [ی بوج و بدون عمل و اندیشه] کار و تلاش جاهلان است و روش
احمقان. [این آرزوها] تورا فریب می دهد و نزد حقایق [زندگی] خوار و بی
مقدار می سازد. بهترین بی نیازی ترک آرزوهاست.

و در سخنی سراسر نور و بصیرت فرمود:

«از کسانی مباش که بدون عمل صالح به آخرت امیدوار است و توبه را با
آرزوهای دراز به تأخیر می اندازد، در دنیا چونان زاهدان سخن می گوید اما در
رفتار همانند دنیاپرستان است. اگر نعمت‌ها به او رسد سیر نمی شود و در
محرومیت قناعت ندارد، از آنچه به او رسید شکر گزار نیست و از آنچه مانده،
زیاده طلب است. دیگران را پرهیز می دهد اما خود پروا ندارد، به فرمانبرداری
امر می کند اما خود فرمان نمی برد نیکوکاران را دوست دارد اما رفتارشان را
ندارد؛ گناهکاران را دشمن دارد، اما خود یکی از گناهکاران است و با گناهان
فراوان مرگ را دوست نمی دارد، اما در آنچه که مرگ را ناخوشایند ساخت
پافشاری دارد. اگر بیمار شود پشیمان می شود و اگر تندرست باشد، سرگرم
خوشگذرانی هاست. در سلامت مغرور و در گرفتاری ناامید است. اگر مصیبتی
به او رسد با زاری خدا را می خواند، اگر به گشایش دست یافت مغرورانه از خدا
روی برمی گرداند. نفس با نیروی گمان ناروا بر او چیرگی دارد و او با قدرت

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۳ ص ۴۷؛ الکافی، ج ۸، ص ۲۲.

یقین بر نفس چیره نمی‌گردد. برای دیگران که گناهی کمتر از او دارند نگران است و بیش از آنچه که عمل کرده امیدوار است. اگر بی نیاز شود مست و مغرور گردد و اگر تهیدست شود، سست و مأیوس خواهد شد... سخن بسیار می‌گوید اما کردار خوب او اندک است! برای دنیای زودگذر تلاش و رقابت دارد، اما برای آخرت جاویدان آسان می‌گذرد. سود را زیان و زیان را سود می‌پندارد، از مرگ هراسناک است اما فرصت را از دست می‌دهد؛ گناه کوچک دیگری را بزرگ می‌شمارد، اما گناه بزرگ خود را کوچک می‌پندارد... خوشگذرانی با سرمایه داران را بیشتر از یاد خدا با مستمندان دوست دارد. به نفع خود بر زیان دیگران حکم می‌کند، اما هرگز به نفع دیگران بر زیان خود حکم نخواهد کرد... حق خود را به تمام می‌گیرد، اما حق دیگران را به کمال نمی‌دهد، از غیر خدا می‌ترسد اما از پروردگار خود نمی‌ترسد!^۱

روزی خبرنگار روزنامه‌ای از انسان صاحب «هویت دینی» پرسشی زیبا و کوتاه نمود که «بزرگترین آرزوی فروخورده شما چیست؟» و او پاسخ داد:

«بی‌اغراق می‌گویم چنین آرزویی نداشته‌ام. من همیشه با خود صادق بوده‌ام. میان انتظارات از خود و توانایی‌هایم تعادل برقرار کرده‌ام. طول آمال [و آرزوی طولانی] ندارم و همیشه سعی کرده‌ام به میل خود زندگی کنم. در زندگی اگر کاری کرده‌ام یا نکرده‌ام به تشخیص خودم بوده‌است.»^۲

بی‌دلیل نیست که پاره‌ای از سخن سنجان معتقدند:

«شادی به طور عمده محصول فرعی انجام آنچه است که به ما احساس کامل بودن می‌دهد.»

۱. حکمت ۱۵۰.

۲. روزنامه جام جم، شنبه ۱۷ اردیبهشت ۱۳۸۴، ص ۵ (مصاحبه با دکتر علی لاریجانی).



۱۵. کارهای مفید و سودمند در زندگی

در حقیقت تنگدستی مایهٔ دیوانگی است

در چمن بید از غم بی حاصلی مجنون شود^۱
 ارزش زندگی انسان به اندازه‌ای است که از فکر و وجود و حیات خویش به
 دیگران فایده می‌رساند؛^۲ انسان واقعی از نیکی کردن به دیگران شاد می‌شود اما
 اینکه دیگران دربارهٔ او نیکی کنند شرمنده می‌گردد، زیرا آن اوج بزرگواری است و
 این نشانهٔ کوچکی و خواری^۳ مرد بزرگ هر چه می‌خواهد در خود جستجو می‌کند
 اما مرد کوچک هر چه می‌خواهد در دیگران جستجو می‌کند.^۴

با نگاهی به اطراف و اطرافیان مجموعه انسان‌ها را دو گروه می‌توان یافت:
 نخستین گروه کسانی هستند که با منطق «همه برای من» انتظار و توقع فراوان از
 زمین و آسمان و زمینیان و آسمانیان را دارند و همه چیز را تنها برای خود
 می‌خواهند و بس! بی‌آنکه خود را در مقابل نعمت‌ها، لطف‌ها و امکانات موجود
 مسؤول و پاسخگو بدانند. اینان عوامّ جامعه هستند که نگاهی سطحی، زودگذر و
 ظاهری به زندگی دارند و تنها امروزِ زندگی را آن هم برای خود می‌خواهند.
 دومین گروه جامعه، خواصّ هستند که با «حقایق هستی» و «معنا و مفهوم
 زندگی» به خوبی آشنا هستند، به جای «همه برای من»، «همه برای هم» می‌گویند و
 علاوه بر این باور، از منطق «من برای همه» بهره دارند به گونه‌ای که بهترین لذّت
 زندگی خویش را در شاد کردن هم‌نوعان و خدمت‌رسانی به دیگران می‌دانند.
 اینان با صفت زیبا و زرّین «دیگرگرایی»، صاحب نوعی «وسعت اندیشه»،

۱. کلیم کاشانی.

۲. شهید آیت الله سید محمد باقر صدر رحمته الله.

۳. سقراط، حکیم یونان.

۴. کنفوسیوس، حکیم چین باستان.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۸۹

«دریادلی» و «جاودانگی» هستند که گویی برتر از «فرد»، نماد «فرهنگ» گردیده و پس از مرگ به خوبی درباره آنان می‌توان چنین سرود:

از شمار دو چشم یک تن وز شمار خرد هزاران بیش
حقیقتی که پروردگار حکیم درباره پیامبر خویش حضرت ابراهیم علیه السلام فرمود که:
«إِنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ أُمَّةً»^۱

ابراهیم امت یگانه و یکتایی [برای مردم خود] بود.

و در زمان ما حضرت امام خمینی رحمته الله علیه درباره شهید مظلوم آیت الله بهشتی فرمود:

«بهشتی یک ملت بود برای ملت ما».

آری:

آن کس که چو سیمرغ بی‌نشان است از رهزن ایام در امان است
آن زنده که دانست و زندگی کرد در پیش خردمند زنده آن است
از منقبت و علم نیم ارزن ارزنده‌تر از گنج شایگان است^۲
در یک نگاه، مفید و پرثمر بودن در طول حیات و هستی، زمینه‌ساز نوعی سربلندی، افتخار و شادکامی ماندگار است که انسان‌های فرزانه، نیک‌اندیش و آرمان‌گرا بدان دست می‌یابند و موجودی «مبارک و خجسته» می‌گردند، چنان‌که حضرت عیسی بن مریم علیه السلام درباره شخصیت خویش فرمود:

﴿وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَمَا كُنْتُ﴾^۳

و خداوند هر جا که هستم مرا مبارک، پرخیر و برکت و خجسته قرار داده است.

۲. پروین اعتصامی.

۱. نحل / ۱۲۰.

۳. مریم / ۳۱.

❖ ۱۹۰ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

امام صادق علیه السلام گفتار آن پیامبر پر مهر را اینگونه توصیف فرمود که:
 «عیسی بن مریم انسان بسیار نفع رساننده به دیگران بود.»^۱

۱۶. خوشحال کردن پدر و مادر

احترام و ارتباط فرزندان با پدران و مادران هرگز در زمان و مکان خاصی خلاصه نمی‌شود، بلکه در آخرین لحظه حیات هر یک از ما نیز آثاری مثبت و یا منفی به دنبال دارد. یکی از زیباترین آثار این ارتباط، سرور و خرسندی یا طراوت و سربلندی معنوی است.

امام باقر علیه السلام فرمود:

«فردی در حیات پدر و مادر خویش نیکوکار و شایسته دانسته می‌شود اما پس از مرگ والدین چون بدهی آن دو را پرداخت نکرده و طلب مغفرت برای آنها ننموده است، خداوند وی را عاقق یعنی دور از رحمت خویش ثبت می‌کند و گاهی شخصی در حیات پدر و مادر، ناشایست و زشت کردار شناخته می‌شود اما پس از رحلت والدین بدهی آنان را پرداخت می‌کند و برای هر یک طلب مغفرت می‌نماید [و خطاهای گذشته خویش را جبران می‌کند] در این حال خداوند او را نیکوکار ثبت می‌نماید.

خرسند ساختن پدر و مادر قله‌ای قدسی برای دست یابی به عمری بیشتر است زیرا دعای خیر آنان را به همراه دارد و هر یک از ما را برکت افزون‌تر می‌بخشد.»

امام صادق علیه السلام به شیفتگان عمر بیشتر فرمود:

۱. الکافی، ج ۲، ص ۱۶۵.

«إِنْ أَحْبَبْتَ أَنْ يَزِيدَ اللَّهُ فِي عُمْرِكَ فَسُرِّ ابْوَيْكَ»^۱

اگر دوست داری خداوند عمر تو را افزایش دهد، پس پدر و مادر خود را مسرور و شادمان کن.

۱۷. بیان احساسات یا تخلیه غم‌ها و غصه‌ها

دردم از یارست و درمان نیز هم دل فدای او شد و جان نیز هم این که می‌گویند آن خوش‌تر ز حُسن یار ما این دارد و آن نیز هم هر دو عالم یک فروغ روی اوست گفتمت پیدا و پنهان نیز هم^۲ حزن و اندوه یا غم و غصه، لازمه زندگی است و هرگز از مسیر حیات و هستی ما جدا نمی‌شود، چنان که شادی و نشاط نیز این‌گونه است.

امام علی عَلَيْهِ السَّلَام با نگاه به نور نشسته خویش درباره پیچیدگی زندگی با بلاها و همراهی حیات با غم‌ها و غصه‌ها به گونه‌ای اجتناب‌ناپذیر و غیرقابل‌گریز فرمود: «دنیا سرایی است که بلاها با آن پیچیده و آمیخته شده است، به بی‌وفایی و مکر معروف است، حالاتش یکنواخت نمی‌ماند و ساکنانش ایمن نیستند... امنیت و آسایش در آن غیرممکن است و اهل آن همواره هدف تیرهای بلا هستند که پی در پی به سوی آنان پرتاب می‌شود و با مرگ نابودشان می‌سازد؛ مزرعه شرور و بدی‌ها و معدن تلخی‌ها و ناکامی‌هاست»^۳.

در سخنی دیگر از آن حضرت پیری زودرس، اندوه جسم و جان و تیرگی روح و روان از جمله آثار غم‌ها و غصه‌ها در زندگی بیان شده است. اما در کنار این آسیب‌ها، راه‌های برون رفتی نیز برای اندوه یادآور شده است

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۸، ص ۳۷۱.

۲. حافظ.

۳. شرح نهج البلاغه، ج ۱۱، ص ۲۵۷.

❖ ۱۹۲ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

همانند: دعا و راز و نیاز با خدا، توبه و بازگشت به سوی پروردگار، اشک و گریه مقدّس و ناب همراه با نورانیت معنویت و انس با خدا.

گریه از ویژگی‌های انسان‌ها بوده و ره آوردهایی چون افزایش عمر، سلامتی روحی و جسمی، تهی‌سازی وجود از غبار غم و اندوه، فراهم کردن فضایی روشن از معنویت، سبکبالی و آرامش و شادی روانی برای انسان به دنبال خواهد داشت. امام صادق علیه السلام، گریه را موهبتی الهی دانسته که توسط آن رطوبت مغز انسان جدا می‌شود؛ رطوبت‌هایی که زمینه‌ساز دردهای بسیاری در وجود آدمی می‌شود. گریه، افراد را از کوری نجات بخشیده، سلامتی و تندرستی بدن را به همراه می‌آورد و به دنبال آن، حالت نشاط، سبکبالی و طراوت روحی برای انسان فراهم می‌سازد.^۱ اندیشمندان به هنگام تعریف گریه این چنین می‌گویند:

«ریزش اشک از دیدگان انسان، همراه با غم و زاری و گاه با سخن و زمزمه، گریه نامیده می‌شود».^۲

شکسپیر معتقد است:

«اندیشه‌ها، رؤیایها، آه‌ها، آرزوها و اشک‌ها از ملازمان جداناپذیر عشق هستند و عشقی که با اشک‌های چشم شستشو می‌شود، همیشه پاکیزه و تمیز و زیبا خواهد ماند».^۳

برای همه آدمها زمانی اتفاق می‌افتد که گریه کنند. تعدادی از ما با دیدن مراسم ازدواج نزدیکانمان بغض می‌کنیم و اشک در چشمانمان جمع می‌شود. نخستین روزی که کودکمان به مهد کودک می‌رود یا فرزندمان خانه را به قصد رفتن به دانشگاه

۱. توحید مفضل، ترجمه ملامحمدباقر مجلسی، ص ۶۲.

۲. مفردات الفاظ القرآن، ص ۵۸؛ مجمع البحرین، مجلد اول، ص ۲۳۴.

۳. چکیده اندیشه‌ها، ج ۱، ص ۲۵۰.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۹۳

ترک می‌کند هم به گریه می‌افتیم. البته در مقابل، هنگامی که به دیدن دوستی می‌رویم که به سختی بیمار شده یا وقتی شغل خود را از دست می‌دهیم بی‌اختیار اشک می‌ریزیم و این قضیه هنگامی که از دست همسرمان عصبانی هستیم یا زمانی که به شدت شگفت‌زده شده‌ایم هم تکرار می‌شود.

روان‌شناسان معتقدند اشکها می‌توانند به جای لغات به کار روند، در واقع هنگامی که نمی‌توانیم احساس درونی خود را بیان کنیم، آن زمان است که منفجر می‌شویم و اشک می‌ریزیم.

اولین و ساده‌ترین فایده‌گریه کردن این است که چشمان ما مرطوب نگه داشته می‌شوند و حرکت حدقه چشم راحت‌تر انجام می‌گیرد. اشک ترکیبی است از آب و کلرید سدیم، اما با اضافه شدن احساسات و عواطف به واکنش بدن، این فرمول به صورت کلی تغییر می‌کند. هنگامی که خوشحال هستید و از این خوشحالی گریه می‌کنید، اشک شما دارای مقدار کمی از هورمون استرس است و همین باعث می‌شود تا سیستم عصبی مجزا واکنش نشان دهد. در این حالت فشار خون، ضربان قلب و میزان انرژی افزایش پیدا می‌کنند و این در حالی است که احساساتی مانند عصبانیت و خصومت در بدن کاهش می‌یابند. البته تمامی این تغییرات موقتی هستند و به محض آن‌که دست از گریه بردارید، وضعیت بدن به حالت نرمال و عادی بر می‌گردد. هنگامی که به دلیل مسائل و مشکلات ناراحت کننده و غم‌انگیز گریه می‌کنید هم، اشک شما دارای مقدار زیادی هورمون استرس است و به همین دلیل احساس آشفتگی و هیجان بیشتری می‌کنید، اما وقتی این بحران رد می‌شود، میزان ترشح هورمون کم می‌شود و حالتی از رهایی و آرامش را تجربه می‌کنید.



آیا گریه کردن صفتی زنانه است؟

مطالعات مختلف نشان می‌دهند، بیش از ۸۰ درصد از زنان در اکثر شرایط خاص روحی گریه می‌کنند و البته ۲۰ درصد بقیه هم بندرت در این وضعیت اشک می‌ریزند. اما در مورد مردان ۲۶ درصد در شرایط خاص گریه می‌کنند و در حدود ۶۵ درصد از آنها تا به حال گریه نکرده‌اند. اگر چه ممکن است ما به نتیجه این بررسی شک کنیم، اما باید قبول کرد که مردان کمتر مستعد گریه کردن هستند. البته همیشه این طور نیست. تحقیقات نشان می‌دهند نوزادان دختر و پسر به یک اندازه گریه می‌کنند و دلیل گریه کردن آنها هم یکسان است. اما بزرگترها در مورد پسرها اغلب رفتاری می‌کنند که باعث می‌شود اشک نریزند و به همین دلیل است که یک مرد کمتر گریه می‌کند!

همچنین مطالعات نشان می‌دهند، بچه‌ها در این زمینه دنباله‌رو پدر و مادر خود هستند. البته مطابق با جنسیت آنها، به این معنی که وقتی پسری ببیند پدرش سعی می‌کند جلوی گریه خود را بگیرد او هم تلاش می‌کند همین کار را انجام دهد. دلایل دیگری هم مثل تغییرات هورمونی در زنان باعث می‌شود تا آنها بیشتر گریه کنند. زنان قبل از قاعدگی بسیار حساس و زودرنج می‌شوند. همچنین در دوران بارداری یک سری تغییرات غدد درون‌ریز یعنی هورمون‌های استروژن و پروژسترون مستقیماً روی واکنش‌های شیمیایی بدن تاثیر می‌گذارند که این مواد شیمیایی ارتباط مستقیم با بخش حسی و روانی زنان دارند، ترشح هورمون استرس که کورتیزول نام دارد زیاد می‌شود و مقدار هورمون اکسی‌توزین که یک هورمون تسکین دهنده است، پایین می‌آید و روی مواد شیمیایی درون مغز تاثیر می‌گذارد.

فواید گریه کردن

هنگامی که دچار استرس هیجانی می‌شویم، مغز و بدن شروع به تولید ترکیبات

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۹۵

شیمیایی و هورمون‌های خاصی می‌کند و گریه کردن کمک می‌کند تا این ترکیبات شیمیایی زاید که نیازی به آنها نیست از بدن حذف شوند. در مورد گریه بد نیست موارد زیر را نیز یاد داشته باشیم.

- اشکهای احساسی، در واقع مواد سمی‌ای که در پی استرس هیجانی در خون تجمع می‌یابند را از بدن دفع می‌کند.

- اشکهای احساسی، سطح منگنز بدن را کاهش می‌دهند. این مواد معدنی بر خلق و خوی انسان تاثیر مستقیم می‌گذارد.

- غلظت منگنز اشک احساسی 30° برابر بیشتر از منگنز موجود در سرم خون است.

- اشک احساسی نسبت به اشک پایه و رفلکس حاوی ۲۴ درصد پروتئین آلبومین بیشتری است.

- گریه مانند ادرار و تعرق باعث حذف مواد سمی و زاید بدن می‌شود.
- گریه یک مکانیسم رایگان، طبیعی و قدرتمند برای کنار آمدن با درد، استرس و اندوه است.

- هورمون‌هایی که پس از استرس در بدن انباشته می‌شوند و به حد سطح سمی رسیده و باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن و دیگر فرآیندهای بیولوژیکی می‌شوند.

- اشکهای احساسی به عنوان دریچه اطمینان برای قلب عمل می‌کنند.
- ترکیباتی که حین استرس در بدن تجمع می‌یابد با اشک خارج می‌شوند، همین امر باعث کاهش استرس می‌شود.

- نه تنها گریه باعث ارتقای سطح سلامتی فرد می‌شود بلکه در افزایش حس تعلق در گروه نیز تاثیرگذار بوده و موجب افزایش حضور و دخالت دیگران در تامین رفاه فرد می‌شود.

❖ ۱۹۶ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

- اشکها یک روش مؤثر در ایجاد ارتباط بوده و در برانگیختن حس همدردی و دلسوزی سریع‌تر از هر ابزار دیگری عمل می‌کنند.

- گریه به طور موثری بازگو کننده آن است که شما در مورد یک دل‌مشغولی خاص صادق و بی‌ریا بوده و در کنار آمدن با آن مشکل مضطرب هستید.

- گریه عملی طبیعی، سالم و شفابخش است.

- گریه در کاهش و جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با استرس موثر است.

- خنده و گریه دو ابزار کارآمد در کاهش استرس و رهایی از احساسات منفی است.

- هنگامی که گریه سرکوب می‌شود، هیجانات رها نمی‌شوند و خصایص شخصیتی مخرب همچون پرخاشگری بروز می‌کنند.

- انسان‌ها پس از گریه کردن از لحاظ جسمی و روانی احساس بهتری پیدا می‌کنند و در واقع سبک و خالی می‌شوند. (به علت دفع مواد انباشته شده که توضیح داده شد).

- گریه یک ابزار برقراری ارتباط است، یک زبان جهانی برای درخواست کمک و حمایت اجتماعی.

- گریه به آزادسازی آندورفین‌ها در جریان خون کمک می‌کند. آندورفین‌ها ترکیبات شیمیایی هستند که باعث بهبود خلق و خو و تسکین دردها می‌شوند.

پس سعی کنید جلوی گریه خود را نگیرید و از آن خجالت نکشید.^۱

آنگاه که جلوه اعتقادی اشک را بنگریم به افزایش شور و شوق نسبت به باورهای آسمانی محبوب، تصمیم به یکرنگی و هم‌سوئی با عقاید پاک و الهی وی،

۱. اصغر الوندی.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۹۷

دریافت پیام‌های روشن‌گر و روشنی‌بخش با صفات تابناک و اندیشه‌های ناب معشوق می‌توان اشاره کرد. و این آثار بدان خاطر است که گریه، مظهر شدیدترین حالات احساسی انسان است و چونان سیری در ژرفای وجود و تهییج تمامی عاطفه، عشق و حس آرمان‌گرایی است، که بدین سان خود را ظاهر می‌کند. آنگاه که اشکی حقیقی، از عمق وجود بریزیم، از سرچشمه عاطفه و احساس خود نوعی مهربانی و هم‌سوئی اجتماعی، تصمیم‌راسخ در ادامه راه محبوب و شرکت در حماسه سیاسی معشوق و یکرنگی با عقاید و باورهای ناب آسمانی وی در جلوه‌های اعتقادی در وجودمان ایجاد می‌شود.

ویکتور هوگو می‌گوید:

«خوشبخت آن کسی است که خدا به او دلی بخشیده که شایسته عشق و سوز و گداز است. هر کسی اوضاع عالم و قلب انسانی را در آینه دو روی عشق و درد ندیده باشد، او هیچ حقیقتی را ندیده و از دنیا چیزی نفهمیده است»^۱.

۱۸. صمیمی بودن با مردم، دوستان و اطرافیان

زهی سعادت آن مقبلی که از سر وجود به مهر با همه احسان نمود و بی‌کین رفت دعای نیک ز اصناف خلق در عقبش چنان که در پی الحمد لفظ آمین رفت^۲ ارتباط با دوستان و اطرافیان و عموم مردم، پس از تولد و ارتباط با پدر و مادر، بیش‌ترین سهم را در شخصیت ما ایفا می‌کند.

«واردات قلبی» انسان در اثر نشست و برخاست‌ها و گفتگوهای اینچنین رقم می‌خورد که در یک نگاه سازنده شخصیت آدمی است و «صادرات قلبی» ما نیز در اثر تعامل و ارتباط با دوستان و اطرافیان نمایان می‌شود و نشانگر شخصیت اوست.

۲. سیف فرغانی.

۱. چکیده اندیشه‌ها، ج ۱، ص ۲۵۰.

از این رو شناخت «روش گفتگو و نشست و برخاست با مردم» و در پی آن «صمیمیت، مهربانی و محبت به آنان» سهم بسیاری در رهایی از فکر مشغولی، دغدغه خاطر و آزرده‌گی روحی دارد و بستر مناسبی برای شادکامی و سرور خالص قلبی فراهم می‌سازد.

این تحفه کم‌نظیر از نعمت‌ها و الطاف طلایی و گرانسنگی است که فرصت‌های موفقیت و کامیابی در سایر عرصه‌ها برای ما فراهم می‌سازد و آرامش خاطر و نشاط ماندگاری به ما می‌بخشد.

با نگاهی به شیوه‌های زندگی و کنش‌ها و واکنش‌های افراد، به خوبی در می‌یابیم بسیاری در این عرصه، اسیر افراط و زیاده‌روی، برخی گرفتار تفریط و کندروی و اندکی حالت اعتدال یا تعادل دارند؛ نیکو می‌نگرند، نیکو عمل می‌کنند و به گونه‌ای حکیمانه و خردمندانه به افراد و افعال اطرافیان نظر می‌کنند و عکس‌العمل شایسته‌ای نشان می‌دهند.

پیشوای روشن ضمیر و سنجیده سخن، امام علی علیه السلام، رهنمودهای گرانسنگ و پربهایی برای شیعیان شیفته بیان فرموده تا راز و رمز پیروزی و بهروزی را در ارتباطات فردی و اجتماعی نصیب خود سازند و همیشه احساس سبکبالی، آرامش و شادی روحی نمایند نخست «محبت، صفا و صمیمیت» با مردم را کلید شادمان بودن در عرصه‌های اجتماعی معرفی نموده، فرموده است:

«با مردم آنگونه معاشرت کنید که اگر مردید بر شما اشک ریزند و اگر زنده

ماندید با اشتیاق به سوی شما آیند».^۱

سپس توجه به «ستایش‌ها و احساس‌ها» را راهکار یکرنگی و صداقت با اقشار

۱. نهج البلاغه، حکمت ۱۰.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۱۹۹

مختلف مردم دانسته، چنین روشی را پیشنهاد می فرمود:

«چون تو را ستودند، بهتر از آنان ستایش کن و چون به تو احسان کردند،

بیشتر از آن ببخش، که پاداش بیشتر از آن آغاز کننده است.»^۱

آنگاه توصیه ای اخلاقی اجتماعی نموده که:

«از کفاره گناهان بزرگ، به فریاد مردم رسیدن و آرام کردن مصیبت دیدگان

است.»^۲

در پی این سخن، گفتاری هشدار گونه نسبت به برخورد برخی افراد داشته،

تشویق به انجام و استمرار نیکوکاری می نماید که:

«ناسپاسی مردم تو را از کار نیکو باز ندارد، زیرا هستند کسانی، بی آنکه از تو

سود برند، تو را می ستایند چه بسا ستایش اندک آنان برای تو، سودمندتر از

ناسپاسی ناسپاسان باشد «و خداوند نیکوکاران را دوست دارد»^۳»

رسول اعظم ﷺ می فرمود:

«الخلقُ عيالُ الله فاحبُّ الخلقِ الى الله من نفع عيال الله و ادخل على اهل بيته

سرورا...»^۴

خلق عیال و افراد تحت سرپرستی خداوندند، پس محبوب ترین مخلوقات نزد

پروردگار کسی است که نفع رساننده به عیال الله یعنی مردم باشد و بر اهل

بیت و افراد تحت تکفل خود سرور و شادی داخل کند.

تو با خلق نیکی کن این نیکبخت که فردا نگردد خدا با تو سخت

۱. حکمت ۶۲.

۲. حکمت ۳۴.

* آل عمران / ۳۴.

۳. حکمت ۳۰۴.

۴. الکافی، ج ۲، ص ۱۶۴.

❖ ۲۰۰ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

در پی این سخن پیشوایان پاک اندیش و روشن بین فرموده‌اند:

* همانا مسلمانان هنگامی که با هم ملاقات می‌کنند، برترینشان، دارای بیش‌ترین محبت نسبت به دوستان و اطرافیان است.^۱

* مؤمنان زمان دیدار و گفتگو، هرگاه همدیگر را ملاقات و دست در دست هم قرار دهند، خداوند دست خود را بین دو دست آن دو قرار می‌دهد و با کسی که با محبت، صمیمیت و گرمی بیش‌تری دوست و رفیق خویش را دیدار کرده است، مصافحه می‌نماید^۲... در این هنگام گناهان این دو همانند برگ درختان ریخته می‌شود.^۳

* شبیه‌ترین شما به من؛ خوش اخلاق‌ترینتان، نرمخو‌ترینتان، نیکوترین در رفتار و گفتار به خویشان و دوستان، صاحب بیش‌ترین محبت و دوستی به برادر خود در دین و آیین خویش، صبورترینتان بر حق، فرو خورنده‌ترین غیظ و خشم، نیک‌ترین در عفو و شدیدترین شما در انصاف در رضا و غضب الهی است.^۴

* صمیمیت و محبت مؤمن نسبت به مؤمن در راه خدا از عظیم‌ترین شعبه‌های ایمان است. آگاه باشید کسی که چنین باشد از برگزیدگان الهی است.^۵

* دوستی و صمیمیت اهل دنیا قطع می‌شود به خاطر قطع اسباب این دوستی [اما] محبت و صمیمیت فرزندان آخرت [یعنی مؤمنان و خداجویان] استمرار دارد، زیرا سبب این صمیمیت دوام خواهد داشت.^۶

* نصیحت، پدیدآورندهٔ وُد و دوستی؛ صمیمیت و محبت است.^۷

۱. (امام صادق علیه السلام)؛ الکافی، ج ۲، ص ۱۲۷.
 ۲. همان.
 ۳. (پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم)؛ همان، ص ۱۲۵.
 ۴. (امام باقر علیه السلام)؛ همان، ص ۱۷۹.
 ۵. (رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم)؛ الکافی، ج ۲، ص ۲۴۰.
 ۶. (امام علی علیه السلام)؛ غرر الحکم، ص ۱۳۷ و ۴۱۷.
 ۷. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۴۳۰.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۲۰۱

پایان بخش زیبا نسبت به کلام‌های زرین، سخن خداوند مهربان و مهرآفرین است که آرامش، شادی و شادکامی ماندگار یا محبت و صمیمیت حقیقی را هرآورد ایمان و عمل صالح دانسته، آن هم به گونه‌ای خدادادی و با سرعت و شتاب بسیار از سوی خداوند رحمان و مهربان:

﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا﴾^۱

۱۹. خلاقیت و ابتکار

هم آینه‌ایم و هم لقائیم همه سرمست پیاله بقائیم همه
هم دافع رنج و هم شفاییم همه هم آب حیات و هم سقائیم همه^۲

خلاقیت، نوآوری و ابتکار یا تولید علم و فن‌آوری زمینه‌ساز نشاط روحی و شادمانی ماندگار در پرتو برکات و افتخارات این صفات است.

آنان که در مسیر حیات و هستی خود سنت حسنه یا عملی صالح، مفید و خداپسندانه به یادگار گذارند، با یادآوری و یا نگاه و نگرشی عمیق و دقیق، هرگز احساس پوچی و بی‌حاصلی نمی‌کنند، بلکه خود را فردی تأثیرگذار می‌یابند که توانسته مشکلی را حل یا لبخندی را بر لب بنشانند و دل‌ها و دیده‌ها را سرشار از سلامت و سعادت سازد.

با نگاهی به اطراف و اطرافیان به خوبی در می‌یابیم بسیاری در زندگی تنها «صرف‌کننده» امکانات و نعمت‌های پیدا و پنهان هستند و بی‌هیچ تحرّکی تنها به استفاده و مصرف رو می‌کنند. بدون آن‌که نفع و فایده‌ای داشته باشند؛ در کنار این گروه برخی «توزیع‌کننده» بوده، نقشی مفید تا این حدّ در جامعه ایفا می‌کنند که واسطه‌ای بین تولیدکننده و مصرف‌کننده هستند که گاه در عرصه‌های مادی و

۲. مولوی.

۱. مریم / ۹۶.

❖ ۲۰۲ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

گاهی در جلوه‌های معنوی این چنین‌اند.

اما بخش سوم، عده‌ای بلند همت و سختکوش به چشم می‌خورند که در سال‌های حیات، بسیاری از خوشگذرانی‌های رایج و تفریح‌های روزمره را کنار گذاشته با اندیشه‌هایی شایان به «تولید و خلاقیت» رو می‌کنند و از کمترین «امکانات»، بیش‌ترین «ابتکارات و افتخارات» را می‌آفرینند و خود را ماندگار و جاویدان می‌سازند.

نام دیگر این عمل در فرهنگ و معارف آسمانی «سنت حسنه» است که پیشوایان ما با نگاهی به وسعت ابدیت، این شیوهٔ عرشی را ستوده و دربارهٔ آن فرموده‌اند:

«من سنَّ سنَّةً حسنهً فله أجرها و أجر من عمل بها إلى يوم القيامة من غیر ان يُتَقَضَ من اجورهم شیءٌ»^۱

کسی که سنت حسنه و عمل نیک و شایسته‌ای را بنیان نهد، برای او اجر آن کار خوب و پاداش کسانی که به آن عمل کنند تا روز قیامت ثبت خواهد شد، بی‌آنکه از پاداش تمامی کسانی که عمل کرده‌اند، چیزی کاسته شود.

خلاقیت و ابتکارگاه در عرصه‌های علمی آن هم در کشور پهناور ایران زمین تجلی می‌کند، همانند آثار علمی و رساله‌های تحقیقی در حوزه‌های علمیه و دانشگاه‌های سراسر کشور و گاهی در صحنهٔ صنعت یا پزشکی و کشاورزی خود را نمایان می‌سازد، همانند بیرق افتخار و سربلندی جوانان والاگوهر و بلند همت ایران زمین در انرژی‌هسته‌ای و سلول‌های پنیادین که تمامی دنیا را دچار شگفتی و اعجاب نمود و دل‌های سراسر شوق دوستان و مالمال از تیرگی و تاریکی دشمنان

۱. (رسول اکرم ﷺ): الکافی، ج ۵، ص ۹.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۲۰۳

را به ستایش و کرنش و اداشت. بدون شک این آثار تا هستی پابرجاست برای مبتکران و نوآوران و همچنین آنان که لب به دعا گشوده‌اند و از این تحول شگرف خوشحال و خرسند شده‌اند، سنت حسنه‌ای جاودان محسوب می‌شود و شیرینی و دلنشینی همیشگی به ارمغان می‌آورد.

۲۰. غنای نفس و قناعت وجود

تشنه جوی کریمان نشوی که قناعت همه دریا باشد
مرد را پای قناعت به زمین سر همت به ثریا باشد

«عقاید و اعمال» و «عواطف و احساسات» پاک و آسمانزاد به انسان‌های الهی چنان عظمت و عزتی می‌بخشد که تمامی نعمت‌های مادی توان جایگزینی ذره‌ای از آن همه ابهت را ندارد و در کنار این نعمت بی‌نظیر، آرامش و شادکامی درونی و ماندگاری به انسان می‌بخشد.

هر یک از ما افرادی را دیده‌ایم و یا شنیده‌ایم که با دست خالی و به دور از پشتیبانی قدرت‌های مادی چنان لرزه‌ای بر وجود استکبار و استکبار باوران وارد کرده‌اند که با نگاه ظاهری هرگز قابل قبول نبوده است و این حقیقتی از پیوند انسان‌هایی است که خود را بدون خدا هیچ می‌دانند و در عمق وجود به این ارزش پایدار اعتراف می‌کنند. اما پروردگاری که دگرگون‌کننده قلب‌ها و چشم‌هاست، در دل‌ها و دیده‌ها عظمتی مثال‌زدنی به آنان عطا می‌کند و هر راه‌بن بستی را برابرشان می‌گشاید و نمادی گویا و دلربا از «پیروزی خون بر شمشیر» می‌شوند.

صادق آل محمد علیهم‌السلام به گونه‌ای شیرین و دلنشین این حقیقت دلربا را اینچنین ترسیم فرمود:

«إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ إِذَا أَحَبَّ عَبْدًا عَظَّمَهُ وَ جَعَلَ غَنَاهُ فِي نَفْسِهِ وَ نوره بین عینیه و

❖ ۲۰۴ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

اذا ابغضه وکله الی نفسه و جعل فقره بین عینیه»^۱؛
 به درستی که هرگاه خداوند بلند مرتبه بنده‌ای را دوست بدارد او را عزت و
 عظمت [در دل‌ها و دیده‌های همگان] می‌بخشد و [در پرتو این بزرگی] غنا و
 بی‌نیازی در وجود او قرار می‌دهد [تا آزاد و آزاده از وابستگی‌ها و یا حقارت‌ها و
 ناداری‌ها گردد] و نورانیت در بین دو چشمان و سیمای او قرار می‌دهد و هرگاه
 بنده‌ای را دشمن بدارد، او را به خود واگذار می‌کند و فقر و نیازمندی را در چهره
 وی می‌نشانند.

کیمیایی تو را کنم تعلیم که در اکسیر و در صناعت نیست
 رو قناعت گزین که در عالم کیمیایی به از قناعت نیست^۲

«قناعت» صفتی سبز و ستودنی در مزرعهٔ جان و دل انسان‌های فهیم و فرزانه
 است که راهی نورانی به سوی بی‌نیازی دل و دیده از جاذبه‌های زیبا و فریبا اما
 هلاکت‌بار و سرنگون‌ساز زندگی محسوب می‌شود.

همه ما دوست داریم زندگی سالم و شاداب و راحت و روان در کنار ثروت
 سرشار و مقام و موقعیت بسیار داشته باشیم تا هر آنچه دوست داریم، به دست
 آوریم و به هر جا که علاقمندیم سفر کنیم. یک زندگی زیبا و زرین با خاطره‌های ناب
 و شیرین داشته باشیم و برتر از دیگران زندگی شایسته‌ای داشته باشیم.

اما گاه این چشم انداز یا دورنمای خوب و به یاد ماندنی به ترسیم مسیرهای
 دست نیافتنی می‌انجامد و بسیاری از ما به جای «آب»، «سراب» می‌بینیم به خیال آن
 عمری تلاش می‌کنیم و پس از آنکه تمامی توان خود را از دست دادیم و فرصت
 جبران نداشتیم، هوشیار و بیدار می‌شویم که در آن حال و با تأسف بسیار، هیچ کار
 نمی‌توان کرد.

۱. اعلام الدین، ص ۴۳۸.

۲. انوری ابیوردی.

❖ پیشنهاد‌های افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۲۰۵

یکی از نمونه‌های ملموس از واقعیت تا رؤیا، نوع نگاه و نگرش ما و انواع تلاش و کوششمان برای دستیابی به «غنا و بی‌نیازی» است. در نگاه نخست و با دید ظاهری و سطحی، ثروت و دارایی مادی کیمیایی است که توان بی‌نیازی و سربلندی ما را دارد و هر چه مال و منال بیشتری به دست آوریم، آینده‌ای بهتر و آرام‌تر نصیب خود می‌سازیم، از این رو باید کوشید و کوشید، برچید و برچید تا فردای خود را در کمال آرامش و آسایش و سربلندی و افتخار رقم زد و در خانواده و جامعه سرآمد دیگران شد.

غافل از آنکه مسیری چنین لغزان هرگز به منزلگاه آرامش و آسایش روحی - روانی و مادی - معنوی نمی‌انجامد زیرا ایستگاه و توقف نمی‌شناسد، هر چه هست سرایشی است و سرایشی، چون راه و مسیر این ویژگی را دارد و از لحظه نخست نباید قدم در این راه می‌گذاشتیم و اکنون که وارد شده‌ایم چاره‌ای جز بازگشت و توقف و یا حرکت و سرعت در مسیرهای دیگر نداریم، که این تصمیم یعنی تغییر نوع نگرش و گرایش، مایه آرامش روحی و آسایش جسمانی است و بس.

به مجموعه معارف حیات بخش که می‌نگریم چنین بینش و بینایی را به خوبی می‌یابیم، چنانکه امام صادق علیه السلام به هشام فرمود:

«یا هشام مَنْ اراد الغنی بلامال و راحة القلب من الحسد و السلامة فی الدین فلیتضرع الی الله عز و جل فی مسألته بِأَنْ یُکَمِّلَ عَقْلَهُ فَمَنْ عَقَلَ قَنَعَ بِمَا یَکْفِیهِ و مَنْ قَنَعَ بِمَا یَکْفِیهِ استغنی و من لم یقنع بما یَکْفِیهِ لم یُدْرک الغنی ابدًا»^۱

ای هشام! کسی که دوستدار غنا و بی‌نیازی بدون مال و راحت قلب از حسد و سلامت در دین است پس باید تضرع و ناله به پیشگاه خداوند سر دهد و

۱ الکافی، ج ۱، ص ۱۷.

❖ ۲۰۶ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

درخواست‌های خود را طلب کند که پروردگار عقل او را کامل کند، پس کسی که عقلش کامل گردید، به آنچه خداوند به او داده قانع می‌شود و کسی که قناعت یافت و راضی به داده‌های پروردگار گردید، استغنا و بی‌نیازی حقیقی و واقعی می‌یابد [که همیشگی و ماندنی است] و کسی که نتوانست به این مرحله دست یابد و قناعت نیافت، هرگز غنا و بی‌نیازی را لمس نمی‌کند، هرگز.^۱

در سخنی دیگر از آن حضرت، رهاورد قناعت در زندگی، ندوختن نگاه به مال و دارایی^۲ دیگران است که باعث آرامش روح و روان و آسایش جسم و جان می‌شود.

چنانکه امام صادق علیه السلام نیز معیاری اینچنین برای قناعت تعریف می‌فرماید:

۱. به آنچه خداوند قسمت تو کرده است قانع باش.

۲. نگاه به آنچه دیگران در زندگی خود دارند، مکن.

۳. و آنچه را به آن نمی‌رسی، آرزوی خویش مگردان.

که همانا کسی که قانع گردید سیر می‌شود و کسی که قناعت در زندگی خویش نکرد، هرگز سیر نمی‌شود. و بر آن باش بهره‌ات را از آخرت بگیری [و در این سرای فانی قانع باش و برای آن سرای باقی و جاودان حالت سیری ناپذیر داشته باش].^۳

تا دل من رو به قناعت نهاد ملک جهان را به جهان باز داد

۱. القانع هو الذی یقنع بالقلیل و لا یسخط و لا یکلح و لا یربشده شده غیظاً (قانع کسی است که بسنده می‌کند به اندک و از این حالت خشمگین نمی‌شود و دندانهایش از شدت عبوس شدن نمایان نمی‌شود و چهره‌اش از شدت غضب گرفته نمی‌شود و به خاطر غیض و ناراحتی دگرگون نمی‌شود): ر.ک: مجمع البحرین، ج ۴، ص ۳۸۴.

۲. همان، ج ۸، ص ۲۴۳.

۳. الکافی، ج ۸، ص ۲۴۳.

دفتر آز از بر من گرفت مصحف عزلت عوض آن نهاد^۱

۲۱. حضور در اجتماعات و فعالیت‌های جمعی مثبت و سازنده

«روز جمعه» به عنوان عید عمومی مسلمانان و «سید الايام» یعنی سرور روزها و «جماعات مسلمانان» یا محل دیدار، گفتگو و ملاقات دین‌باوران و خداجویان، فرصت بسیار شایسته‌ای است که هر یک از افراد را از خودنگری و خودمحوری به توسعه شخصیت انسانی و روابط اجتماعی وسعت وجود می‌بخشد و شادی‌ها و غم‌های فردی را به اقیانوسی وسیع از جامعه انسانی و اسلامی گسترش می‌دهد. فضیلت «جماعت» در امور عبادی، اجتماعی، فرهنگی و حتی اقتصادی - نسبت به دستگیری و مدد رساندن به دیگران - در عبادات و مفاهیم مختلف آموزه‌های دینی به گونه‌ای شفاف بیان شده است، به گونه‌ای که نماز جماعت نسبت به نماز فردی و یا فردی، بیست و پنج برابر ارزش دارد، گرچه این جماعت از یک مرد و یک زن تشکیل شده باشد.

اهمیت حضور در اجتماعات، رسیدگی به احوال دیگران و نگاه جامع به زندگی بدون در نظر داشتن منافع فردی و شخصی به گونه‌ای است که علاوه بر آرامش و شادکامی درونی، جلوه‌ای الهی و ملکوتی نیز به همراه دارد که درباره آن فرموده‌اند:

«فان یدالله مع الجماعة و ان الشيطان مع الفرد»؛^۲

همانا دست خدا با جماعت است و به درستی که شیطان با فرد است [که از جماعت و اجتماع دورمانده است].

۱. خاقانی شروانی.

۲. الامالی، شیخ طوسی، ص ۲۳۶.

❖ ۲۰۸ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

تأیید و تأکید دیگری بر این موضوع سخن درس آموز رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ است که فرمود:

«الجماعةُ بركةٌ و طعامُ الواحدِ يكفي الاثنين و طعامُ الاثنينِ يكفي الاربعه»؛^۱
جماعت، باعث برکت است، و غذای یک نفر [به خاطر برکت جماعت] دو نفر را سیر می‌کند و طعام دو نفر، چهار نفر را کافی خواهد بود.

یقین شد که جماعت رحمت آمد جماعت رابه جان من چاکرستم
همان ارزد کسی کش می‌پرستد زهی من که مراورا می‌پرستم^۲

به یقین راز این همه تأکید نسبت به جمعه و جماعات، دوری از خوف و وحشت درونی است که گاه و بیگاه با وسوسه‌های شیطان بر وجود انسان مستولی می‌شود و آرامش، شادی و شادکامی قلبی انسان را که رهاورد امید، ایمان و اطمینان است، از آدمی می‌رباید. چنان‌که پیشوایان قدسی با اشاره به این نیاز در بین همه خداجویان، آنان را به حضور پر نشاط و بهره‌گیری از برکات آن تشویق کرده‌اند^۳ و چنین فرموده‌اند:

«لَهُوَ الْمُؤْمِنُ فِي ثَلَاثَةِ أَشْيَاءَ التَّمَتُّعُ بِالنِّسَاءِ وَ مَفَاكِهِةُ الْإِخْوَانِ وَ الصَّلَاةُ بِاللَّيْلِ»؛^۴

تفریح، سرگرمی و شادی و شادکامی مؤمن سه چیز است:

الف) لذت شایسته و مباح از همسر،

ب) دیدار و گفتگوی شاد و پر نشاط با دوستان،

ج) نماز شب.

۱. الجعفریات، محمد بن اشعث کوفی، ص ۱۵۹. ۲. مولوی.

۳. غرر الحکم، ص ۴۶۶. ۴. (امام باقر عَلَيْهِ السَّلَام)؛ وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۱۴.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۲۰۹

در یک نگاه حضور در عرصه‌های اجتماعی در نشست و برخاست با دوستان و همفکران و باخبر شدن از اخبار روز جامعه از یک سو، توجه به نیازهای خانوادگی، غریزی و روحی در گفتگوها و لذت‌های سازنده با همسر و یا اعضای خانواده از سوی دیگر و در جلوه سوم اوج عبودیت و بندگی آن هم با نماز شب در لحظات خلوت و تنهایی و راز و نیاز با خداوند حکیم و قدیر و مهربان، نشان دهنده ضلع‌های مثلث شخصیت یک انسان کامل است.

این بینش و برداشت باعث دوری از افراط یا تفریط انسان در پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی یا لذت و علاقه به خانواده و زندگی و یا حضور تمام وقت در عرصه‌های عبادی می‌گردد، که هر یک از این سه بدون دو عنصر دیگر نشان دهنده نقص انسان است، مگر آن که تنظیم ساعات و تدوین برنامه‌های پیش رو، هرگز ما را از توجه به مجموع برنامه‌ها غافل نسازد.

۲۲. شکر و سپاس نسبت به نعمت‌های پروردگار مهربان

ستایش خدا را که اندوه برد غم و غصه از روح و از جان سترد
خداوند ما هست حقاً غفور رساند به پاداش خیل شکور

﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾؛^۱

«شکر» و «سپاس» نشان روشن‌بینی و خردمندی و نماد توجه به نعمت و نعمت‌آفرین است. رهاورد این اندیشه شایان، استفاده داده‌های الهی در مسیری تابان و مورد رضایت پروردگار مهربان و برکات آن نشاط و آرامش و محو تمامی غم‌ها و غصه‌ها از آینه دل است.

چنانکه امام صادق علیه السلام با معرفت هر چه فراوان فرمود:

۱. فاطر / ۳۴؛ ترجمه منظوم قرآن مجید، ص ۴۳۸.

❖ ۲۱۰ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

«شکرُ النعمة اجتناب المحارم و تمامُ الشکر قولُ الرَّجل: الحمد لله رب العالمین»؛^۱

شکر نعمت پرهیز از گناه و عصیان است و تمامی شکر سخن فرد است که: الحمد لله رب العالمین.

حمد و شکر دو واژه زرّین در آموزه‌های الهی است با این تفاوت که حمد به صورت عملی و زبانی است اما شکر تنها به صورت عمل ظهور می‌یابد^۲ و برترین حالت شکر، سجده شکر است که عالی‌ترین شیوه آن باز کردن دست‌ها، تماس سینه با زمین و گذاردن پیشانی بر خاک^۳ و بیان عبارت: شکرًا شکرًا یا عفوًا عفوًا^۴ است که ثواب ده نماز به همراه دارد و علاوه بر آن ده گناه بزرگ از انسان می‌آمرزد.^۵

روزی رسول اعظم ﷺ درباره اکسیر حیات بخش شکر فرمود:

«چهار چیز است که در هر که باشد خداوند سیئات او را گرچه از سر تا قدم او باشد به حسنات تبدیل می‌کند: صدق و راستی، حیاء و پاکدامنی، حُسن خلق و خوش اخلاقی و شکر نسبت به نعمت‌های الهی».^۶

از این رو آن حضرت در نیمه شب‌ها و هنگام سکوت و آرامش اطرافیان سر بر سجده سپاس الهی می‌گذازد و پیوسته خدا را شکر می‌کرد و گاه که یکی از همسران، او را در اوج عبودیت می‌دید و سخن از عصمت و پاکی پیامبر ﷺ بر زبان جاری می‌کرد و از علّت این همه خضوع و خشوع به درگاه ربوبی جو یا می‌شد، حضرت می‌فرمود:

۱. الکافی، ج ۲، ص ۹۵. ۲. غرر الحکم، ص ۲۷۹. ۳. امام رضا علیه السلام؛ وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۱۳. ۴. امام کاظم علیه السلام؛ الکافی، ج ۳، ص ۳۲۶. ۵. امام صادق علیه السلام؛ وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۵. ۶. الکافی، ج ۲، ص ۱۰۷.

«الا اکون عبداً شکوراً»^۱

آیا من بنده سپاسگزار و حق شناس نعمت‌های پروردگارم نباشم.
 هنگامی که امیرمؤمنان علی علیه السلام سجده شکر به جا می‌آورد به پاس آن همه
 نعمت حالت غشوه به امام دست می‌داد.^۲ و هر از گاهی رو به اصحاب می‌کرد و
 می‌فرمود:

«انسان خداجو و مؤمن به هنگام عطای نعمت الهی شکرگزارست؛ بهترین
 مردم کسی است که هر وقت نعمتی به او داده شود شکر و سپاس می‌گذارد، در
 هر نیکی و خوبی شکر و سپاس است و در هر شکری استمرار نعمت پروردگار.
 عالی‌ترین شکر نعمت‌ها، بخشش و در اختیار گذاردن آن لطف است؛ شکر
 پروردگار با ثنای بسیار و فراوان برای خدا و نسبت به انسان‌های بی‌نصیب از
 آن، عطای آن نعمت است.

آن که شکر نعمت خدا به ذهن و قلب او خطور کند، پیش از آنکه بر زبانش
 جاری شود، مستحق افزایش نعمت است، شکر نعمت عصمت، پاکی و پرهیز
 از معصیت است. شکر منافق از زبان او تجاوز نمی‌کند اما شکر انسان مؤمن بر
 زبان و عمل او جاری می‌شود».^۳

شود زیادت شادی و غم شود نقصان	چو شکر و صبر کنی در میان شادی و غم
ز شکر گردد نعمت بر اهل نعمت بیش	به صبر گردد محنت بر اهل محنت کم ^۴

۲. مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۱۵۷.

۱. الکافی، ج ۲، ص ۹۵.

۴. انوری ابیوردی.

۳. غرر الحکم، ص ۲۷۹ و ۲۸۰ و ۴۵۸.

۲۲. بوی خوش

بوی خوش تو هر که ز باد صبا شنید

از یار آشنا سخن آشنا شنید

پند حکیم محض صواب است و عین خیر

فرخنده آن که به سمع رضا شنید^۱

خداوند مهربان زیبایی و خودآرایی را دوست دارد^۲ و از کسانی که بوی آزاردهنده‌ای دارند، بیزار است.^۳ بنیان اسلام را بر طراوت، پاکیزگی و دوری از ژولیدگی و کثیفی نهاده و تنها انسان‌های پاکیزه را به فردوس برین؛ بهشت می‌برد.^۴ و از آنجا که در سلسله دستورات خود در قرآن، احساسات، عواطف و فطرت مردم را در نظر گرفته و سخنان خود را بر پایه سرشت انسان‌ها بیان کرده است. زیباپسندی، آراستگی، علاقه به عطر و ماده فرح‌انگیز و روح پرور در اعماق وجود آدمی نهفته است، اما با آموزه‌هایی ارزشمند از افراط و تفریط در این باره جلوگیری می‌کند تا در مسیر صحیح و منطقی خود قرار گیرد. بدین خاطر در پاره‌ای موارد نوعی امر و دستور محکم برای روی‌بردن به زینت و آراستگی می‌کند و می‌فرماید:

«باید برای برادر مسلمان، خود را زینت دهید و آراسته کنید...»^۵

و در برخی سخنان عبارت «وست داشتن» به کار برده شده که:

«خداوند دوست دارد هنگامی که بنده مؤمنش به طرف برادر ایمانی خود

می‌رود، آراسته و زیبا باشد».^۶

۱. حافظ. ۲. (امام صادق علیه السلام)؛ بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۱۴۱.

۳. (امام علی علیه السلام)؛ وسایل الشیعه، ج ۱، ص ۱۷۶ و ۲۷۸.

۴. (رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم)؛ نهج الفصاحه، ص ۷۲، ش ۲۳۷.

۵. (امام علی علیه السلام)؛ بحار الانوار، ج ۷۹، ص ۲۹۸؛ تفسیر المعین، ص ۱۵۳ و ۱۵۴.

۶. (حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم)؛ همان، ص ۳۰۷.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۲۱۳

اما آنگاه که به کانون مقدسی همچون «خانواده» می‌رسد و درباره همسران - که طراوت‌بخش و نشاط‌آفرین خانه و ساکنان آن هستند - سخن می‌گوید با نگاهی ژرف‌تر و سخنانی شفاف‌تر، زن و شوهر را به آراستگی ظاهری، بهره‌گیری از آرایش و عطر در چنین محیط ارزشمندی توصیه می‌کند. رسول خدا ﷺ به مردان می‌فرماید:

«لباس‌های خود را پاکیزه کنید و موهای خود را کم نمایید، مسواک بزنید و آراسته و پاکیزه باشید که بنی اسرائیل چنین نکردند و زانیشان زناکار شدند.^۱ [شما مردان] ناخن‌های خود را از بیخ بگیرید.»^۲

سپس روبه زنان کرده می‌فرماید:

«قدری از ناخن‌های خود را باقی بگذارید که بر زینت شما می‌افزاید [البته اگر تنها برای شوهر نمایان باشد].»

سپس فرمود:

«بوی خوش زنان چیزی است که رنگش آشکار و بویش نهان باشد و بوی خوش مردان چیزی است که بویش آشکار و رنگش نهان باشد.^۳ هر زنی که خود را برای غیر شوهرش، خوشبو کند، هیچ نمازی از او پذیرفته نخواهد شد تا آنکه همان‌گونه که نسبت به جنابت غسل می‌کند، نسبت به این بوی خوش نیز غسل نماید.»^۴

آری، حفظ اعتدال در خودآرایی و دوری از هرگونه افراط و تفریط زن و شوهر

۱. نهج الفصاحه، ص ۷۲، ش ۳۷۸.

۲. وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۴۳۵؛ تفسیر المعین، ص ۱۵۳ و ۱۵۴.

۳. روضة المتقین، ج ۸، ص ۳۶۷. ۴. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۴۴۰.

❖ ۲۱۴ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

در استفاده از بوی خوش و آراستگی، زمینه‌ساز پاکدامنی، دلدادگی، عشق و صفا و صمیمیت هر چه بیشتر همسر گشته و هر یک را از نگاه نادرست به دیگران و گناهان فراوان ایمنی می‌بخشد. از این رو چون یکی از اصحاب امام رضا علیه السلام - یا امام کاظم علیه السلام - حضرت را با موهای رنگ کرده [و چهره‌ای آراسته] دید، گفت: فدایت شوم خضاب کرده‌اید؟ امام فرمود:

«آری، زیرا آراستن خود از جمله چیزهایی است که موجب افزایش پاکدامنی زنان می‌شود و زنان بنی‌اسرائیل، عفت و پاکدامنی را بدین علت رها کردند که شوهرانشان آراستن خود را ترک نمودند. آیا تو خوش داری همسرت را به شکلی که او تو را در حال ژولیدگی و نامرتبی سر و وضع می‌بیند، ببینی؟ صحابی امام می‌گوید: نه. و حضرت ادامه می‌دهند که: «پس، این، همان است، نظافت و استعمال بوی خوش و اصلاح سر و... از اخلاق انبیای الهی است.»^۱

اهمیت دو چندان این صفت پسندیده برای همسران - به ویژه زنان - چنان است که دستور داده شده زنان [در رسیدن به وضع ظاهری خویش به خاطر همسر] مبادا از خود غفلت کنند، گرچه گردنبندی در گردن آویخته و یا دست خود را مختصر حنایی گذارند هر چند سالخورده باشند^۲... زنان هرگونه آرایش و زیستی برای شوهر کنند، جایز است و مانعی ندارد.^۳

استفاده از عطر، نگاه در آب برای آراستگی ظاهری و شانه زدن، خوشبو بودن با همسر و هنگام نماز، استفاده از رنگ‌های روشن در لباس‌ها همانند سفید و یا

۱. الکافی، ج ۵، ص ۵۶۷؛ وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۸۳.

۲. وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۱۸. ۳. (امام باقر علیه السلام)؛ وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۱۳۵.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۲۱۵

رنگ‌های نشاط آفرین و فرح‌زا مثل سبزه، شیوه زندگی رسول الله ﷺ^۱ بود که فاطمه علیها السلام نیز آموخته بود و همواره بدان عمل می‌کرد.

از آنجا که این ویژگی در سراسر زندگی حضرت بود در لحظه‌های واپسین زندگی آن بانو نیز فراموش نشد. از این رو پس از وضوگرفتن، رو به اسماء بنت عمیس کرده فرمود:

«ای اسماء! عطر مرا؛ همان عطری که همیشه می‌زنم و پیراهنی را که همیشه در آن نماز می‌گذارم بیاور...»^۲

عثمان بن مظعون گوید: روزی خواستم عطر و وسایلی برای خودم بخرم. رسول خدا ﷺ رو به من کرد و فرمود:

«لا تدع الطيب فان الملائكة تستنشق ريح الطيب من المؤمن فلا تدع الطيب في كل جمعة»^۳

عطر و بوی خوش را فراموش مکن و همیشه استفاده نما که فرشتگان بوی عطر مؤمن را احساس می‌کنند، پس مبدا [حداقل] بوی خوش را در جمعه‌ها ترک کنی.

امیرمؤمنان علی علیه السلام همین مفهوم را با این بیان فرموده است که:

«فلا تردوا الطيب فانه ريح طيب خفيف المحمل»^۴

مبدا عطر را فراموش کنید که بوی خوش دارد و راحت و سبک حمل می‌شود.

معطر ساختن خود در زمان‌ها و مکان‌های ویژه همانند زمان خواندن نماز

۱. سنن النبی ﷺ، تألیف علامه طباطبایی، ص ۴۲، ۱۰۱، ۱۱۰، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۴ و ۱۲۵.

۲. نهج الحیاة، ص ۱۶۹.

۳. الکافی، ج ۶، ص ۵۱۱.

۴. شرح نهج البلاغه، ج ۱۹، ص ۳۴۱.

❖ ۲۱۶ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

حاجت یارفتن به برخی از اماکن مقدّس و یا در روزهای خاص مثل روز جمعه در باب‌های مختلف کتاب‌های بزرگان ما همانند: «باب استحباب تزین یوم الجمعة»؛ «التجمل و اظهار النعمة»؛ «باب الطیب» آمده است تا هر یک از مؤمنان و دین‌باوران به جلوه‌های ظاهری خویش هم توجه داشته باشند و بخشی از هزینه‌های زندگی خود را صرف عطر و آراستگی خود و خانواده نمایند، چنان‌که رسول گرامی اسلام ﷺ از این شیوه استقبال می‌کرد.

پایان بخش این فراز از سخن داستان زینب عطفروش است که روزی نزد زنان پیامبر ﷺ آمد تا به آنان عطر بفروشد. در این هنگام آن حضرت وارد شد و رو به زینب عطّاره کرد و فرمود:

«إذا أتیتنا طابّت بیوتنا»؛ هر گاه تو نزد ما می‌آیی، خانه ما بوی عطر می‌گیرد.

آن بانوی با ادب پاسخ داد:

«بیوتک بریحک أظیبُ یا رسول الله»؛

خانه شما با بوی شما خوش بوتر است ای رسول خدا!

آنگاه پیامبر ﷺ رو به زینب کرد و فرمود:

«إذا بعّت فأحسني و لا تُعْشِي فَإِنَّهُ أَتَقَى و أَبْقَى لِلْمَالِ»؛^۱ هر گاه عطر فروختی

نیکو خرید و فروش کن و مبادا عطر ناخالص به جای خالص بفروشی که این روش باتقواتر، و برای مال و دارائیات ماندگارتر است.

۲۴ - ۳۷. چهارده عامل شادی بخش در زندگی

نشاط و شادکامی، نشان عقل و خردورزی است و انسان‌های عاقل، فهیم و

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۲۸۱.

❖ پیشنهاد‌های افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۲۱۷

فرزانه که حوادث زندگی را از بام هستی تماشا می‌کنند از شادی پنهان یا سرّ و درون به معنای سرور و مسرّت بهره‌مندند که هرگز غبار اندوه و ماتم بر آن نمی‌نشیند. آیین جاودان اسلام که بر اساس عقل و خرد، احساس و عاطفه، و فطرت بنا شده است، پیروان پاک اندیش خود را به زنده‌دلی، طراوت و شادکامی ماندگار فرا می‌خواند و در این راه علاوه بر «بینش» به «گرایش» یا سلسله امور پیش رو در زندگی توجه دقیقی کرده است تا از کمترین فرصت، بیشترین بهره، نصیب انسان شود و لحظه‌ای به دور از سرور سپری نشود. با هم این عوامل را مرور می‌کنیم:

الف) قدم زدن و راه رفتن یا پیاده‌روی

تن پرستی زیر دست خاک می‌سازد مرا

بی‌خودی تاج سر افلاک می‌سازد مرا

گر نپردازم به خود چون سیل، جای طعن نیست

گرد راه از چهره دریا پاک می‌سازد مرا^۱

سالم سازی جسم باعث شکوفایی جان حاصل می‌شود و به برکت ورزش بسیاری از ناهنجاری اجتماعی و روانی برطرف می‌شود، از این رو برخی از صاحب نظران بر این باورند:

«خوشبختی نتیجهٔ ورزش و تندرستی است و باعث اخلاق نیک و فرزاندگی»^۲.

قدم زدن، راه رفتن یا پیاده‌روی مادر ورزش‌هاست که بدون هرگونه ابزاری مادی یا هزینهٔ مالی باعث طراوت، سرزندگی و شادی و شادمانی جسمی انسان و از آن سو مسرّت روحی و معنوی آدمی می‌شود.

این ورزش ساده اما پر تأثیر، مورد نظر و تأیید پیشوایان معصوم علیهم‌السلام برای

۱. صائب.

۲. پوشه.

❖ ۲۱۸ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

رهایی از دردهای جسمانی بوده است، چنان که رسول اکرم ﷺ پس از بنیان حکومت اسلامی در زمان جاهلیت بدین سخن اشاره کرد و همگان را به قدم زدن توصیه فرمود.^۱

امام صادق علیه السلام نیز در سخنی جاودان تأثیر نشاط و شادی بخشی قدم زدن را بیان نمود و فرمود:

«النُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ الْمَشْيِ...»^۲

شادی و شادکامی در ده چیز است، نخست پیاده‌روی و قدم زدن. و در سخنی دیگر به کیفیت آن توجه کرده و اصولی بودن قدم زدن را یادآور شدند.^۳

ب) سوار شدن بر مرکب و سیر و گذر در هستی

آفرینش، کتاب همیشه‌گشوده‌ی پروردگار برای درس‌آموزی و عبرت‌پذیری است که بی‌هیچ نوبت یا اذیت و منت همانند آموزگاری دلسوز و مهربان تمام آنچه در دست دارد، در اختیار بازدید کنندگان قرار می‌دهد تا خوب زیستن و جاودان ماندن را بیاموزند و بیاموزانند.

آموزه‌های دینی به «وسیله‌ی سواری» یا «مرکب» برای گذر و نظر توجه کرده، می‌فرماید:

«من سعادة المرء المسلم المركب الهنيء»^۴

از نشانه‌های سعادت و نیکبختی فرد مسلمان، وسیله‌ی سواری راهوار و شایسته است.

۱. مکارم الاخلاق، ص ۵۴.

۲. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۱.

۳. الکافی، ج ۱، ص ۵۳۶.

۴. مکارم الاخلاق، ص ۲۵۷.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۲۱۹

و یا «مرکب بهیء»^۱ یعنی سواری ارزشمند را بیان می‌کند، که در آن زمان اسب خوب و اکنون خودروی لایق و شایسته است.

بدیهی است سعادت‌مندی در این باره به معنای آرامش و آسودگی، دوری از رنج و زحمت در امور زندگی، به کارگیری فرصت اندک و بهره‌گیری بسیاری از زمان و سرانجام یافتن فرصت‌های تفکر و اندیشه برای برنامه‌ریزی دربارهٔ امروز و فردای زندگی است.

در کنار مرکب، رکوب یعنی سیر و گذر هم مطرح شده اما با واژهٔ نشاط و شادمانی و خرسندی و خوشحالی.

امام صادق علیه السلام فرمود:

«النشرةُ فی... الرکوب»^۲؛

شادی و شادمانی در سواری و سیر و گذرست.

ج) فرورفتن در آب یا شنا

«شنا» و «تیراندازی» دو ورزش کاربردی و رزمی است که نقش حسّاس و سرنوشت‌سازی برای دفاع از جان خود و دیگران و گاه دفاع از مرز و بوم و میهن هر مسلمان به عهده دارد.

عزّت و عظمت این دو به گونه‌ای است که برخلاف دیگر ورزش‌ها بُرد و باخت برای آن دو بدون اشکال است و سرسلسلهٔ رسولان هستی، حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم به عنوان بهترین پدران عالم به پدران و مادران توصیه نمود و فرمود:

«علّموا اولادکم السباحه و الرّمايه»^۳؛

۲. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۱.

۱. مکارم الاخلاق، ص ۱۲۵.

۳. الکافی، ج ۶، ص ۴۷.

❖ ۲۲۰ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

فرزندان خود را شنا و تیراندازی بیاموزید.

فرزند عزیز آن حضرت، صادق آل محمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نیز فرمود:

«النشرة... في الارتماس في الماء»^۱

نشاط و شادکامی در فرورفتن در آب است.

در یک نگاه شنا یا فرو رفتن در آب، علاوه بر آثار ظاهری یا جسمی، برکات معنوی یا روحی همانند نشاط و شادکامی به همراه دارد و افزون بر نجات بدن از مهلکه‌های مرگ و نابودی، روان انسان را از یأس و نومیدی و افسردگی و پژمردگی که مرگی ناپیدا و تدریجی است نجات می‌دهد، بدین خاطر در آموزه‌های دینی جایگاهی چنین والا می‌یابد که در کنار تعلیم کتاب خدا به فرزندان،^۲ از وظایف پدران و مادران محسوب می‌شود.

امیرمؤمنان علی عَلَيْهِ السَّلَام، «غُسْل»^۳ یا زیر آب رفتن را باعث نشاط و شادی دانسته تا علاوه بر فرورفتن در آب، زیر آب رفتن همراه با نیت نسبت به عمل عبادی، باعث طراوت و شادابی گلستان وجود شود. از این رو درباره صفات و روحیات آن حضرت چنین می‌خوانیم که هرگاه امام عَلَيْهِ السَّلَام به آب نگاه می‌کرد، می‌فرمود:

«الحمد لله الذي جعل الماء طهورا و لم يجعله نجسا»^۴

سپاس خداوندی را که آب را باعث طهارت و پاکی قرار داد و آن را ناپاک و نجس نگردانید.

این بینش بالنده موجب گردیده که آن امام بلیغ و روشن ضمیر نگاه به آب جاری را باعث جلا و روشنی چشمان بدانند و بفرماید:

۲. الکافی، ج ۶، ص ۴۸.

۴. همان، ج ۱، ص ۱۳۵.

۱. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۱.

۳. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۴۳.

«ثلاثة يجلون البصر... و النظر إلى الماء الجاري»^۱

سه چیز باعث جلا و روشنی چشمان می‌شود... یکی نگاه به آب جاری است. چنانکه نگاه به آب روان سبب نورانیت و روشنی چهره و چشمان نیز دانسته شده است.^۲

د) نگاه به سبزه و سبزه‌زار

نه همچو غنچه به دامان گلبنی خفتیم نه همچو سبزه، نشاطی به طرف جو کردیم
از آن ز شاخ حقایق، به ما بری نرسید که ما همیشه حکایت ز رنگ و بو کردیم^۳
سبز و سبزه در بین رنگ‌ها و رویدنی‌ها، نشان زیبایی و دل‌آرایی و رویش و پوییش ویژه است. از آنجا که رنگ سبز دارای قداست و سیادت است، اولیاء خدا و پاکان و صالحان همواره با هاله‌ای از نور سبزرنگ دیده می‌شوند و بهشتیان جامه‌هایی سبز از پرنیان نازک و حریر ستبر می‌پوشند.^۴
برتری خاص رنگ سبز باعث گردیده که سبزه سبب نشاط و شادکامی انسان (و النظر الى الخضرة نشرة)^۵، جلای دیده آدمی (ثلاثة يجلون البصر النظر الى الخضرة و...) ^۶ و افزون بر این، باعث نورانیت چهره گردد. (اربع يضمن الوجه... و النظر الى الخضرة)^۷
امروز آثار روانی رنگ سبز در ظاهر و باطن انسان‌ها باعث گردیده که پوشش

۱. همان، ج ۳، ص ۳۷۷.

۲. (امام صادق علیه السلام): مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۹۷.

۳. پروین اعتصامی.

۴. ﴿وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خَضْرَاءَ مِن سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ﴾؛ كهف / ۳۱.

۵. (امام علی علیه السلام): وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۴۳.

۶. (امام علی علیه السلام): همان، ج ۵، ص ۳۴۰.

۷. (امام صادق علیه السلام): مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۹۷. رک: توحید مفضل، ص ۱۲۷.

❖ ۲۲۲ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

افراد نیازمند به دقت و متانت در انجام کار همانند جراحان در اتاق عمل و یا رنگ ساختمان‌هایی که ساکنان آن نیاز به آرامش روحی و آسایش جسمی داشته و باید به دور از هیجان‌های کاذب و احساسات زودگذر و ویرانگر باشند، سبز است و بنابر اصول شهرسازی برای ایجاد نشاط و شادمانی در هر منطقه‌ای و بنابر بافت ساختمان‌ها، ایجاد فضای سبز همراه با منظره‌های روح‌پرور و شادی‌بخش طبیعی، عملی لازم و حتی ضروری برای هر شهر و منطقه‌ای دانسته شده است تا عبور از پارک‌های زیبا و نگاه به سبزه‌زارهای دلریا، به دور از هزینه‌های سرسام‌آور مادی، باعث شیرینی و شادکامی روحی و روانی افراد گردد و بی‌هیچ دست‌ور و بخشنامه‌ای خانواده و جامعه از آرامش روانی بیشتری برخوردار باشد.

ه، و) خوردن و آشامیدن

خوردن و آشامیدن در آینه آموزه‌های دینی، وسیله‌ای برای حفظ جسم هر فرد و جسم مرکبی برای روح است و باید به خوبی از این مرکب مراقبت نمود تا بیشتر و بهتر در اختیار روح و روان باشد و سالیان بیشتری خدمتگزاری کند.

این دیدگاه موزون و متعادل، شیوه‌های افراطی یا زیاده‌روی، تفریطی یا کندروی را که از یک سو باعث رسیدن تمام وقت و تمام سرمایه به جسم یا بی‌توجهی به آن و پرداختن به حالات روحانی و معنوی است مردود می‌شمرد و راه میانه‌ای پیش پای تمامی شیفتگان دانایی و شکوفایی قرار می‌دهد تا بدانند جایگاه تن در آفرینش به عنوان ابزار و وسیله است نه هدف و آرمان نهایی.

چنانکه مولوی، تن را در دایره محاسبات عاقلان و خردمندان «زمین مردمان» و «ملک بیگانگان» نام می‌نهد و دل یا جان را همیشه همراه آدمی می‌داند که باید همت اصلی انسان به سوی پاکی و پاکیزگی روح و رشد و شکوفایی آن باشد.

از این رو می‌گوید:

کار خود کن کار بیگانه مکن	در زمین مردمان خانه مکن
کز برای اوست غمناکی تو	چيست بیگانه؟ تن خاکی تو
گوهر جان را نیابی فریبهی	تا تو تن را چرب و شیرین می‌دهی
روز مردن گند آن پیدا شود	گر میان مُشک تن را جا شود
مُشک چه بود؟ نام پاک ذوالجلال	مُشک را بر تن مزین بر جان بمال

قرآن کریم دستور خوردن و آشامیدن از «رزق پروردگار»^۱، «حلال و پاک و پاکیزه»^۲، «طیبات رزق»^۳، «روزی گوارا و جان بخش»^۴ را می‌دهد اما پس از آن «پرهیز از فساد و سرکشی در زمین»، شکر و سپاسگزاری پروردگار، دوری از گام‌های شیطان، تقوا و پرهیزگاری در امور زندگی، پرهیز از اسراف و زیاده‌روی و انجام کارهای صالح و خدایسند را بیان می‌کند تا بدانیم معادله خوردن برای دیدن و دویدن برای خوردن تنها در جنگل و برای حیوانات مفهوم می‌یابد و در جامعه انسانی و الهی خوردن برای خدمت و عبادت است؛ عملی که به لحظه لحظه‌های زندگی معنا می‌بخشد و همّت آدمی را به ابدیت پرواز می‌دهد.

امام صادق علیه السلام با توجه به این بینش روشن و روشنی‌آفرین فرمود:

«النُّشْرَةُ... فِي الْاَكْلِ وَالشَّرْبِ»^۵

نشاط و شادکامی در خوردن و آشامیدن است.

۱. بقره / ۶۰.

۲. بقره / ۱۶۸.

۳. بقره / ۱۷۲.

۴. نساء / ۴؛ طور / ۱۹؛ مرسلات / ۴۳.

۵. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۱.



ز) نگاه به چهره زن بسیار زیبا

از راه‌های کسب نشاط و شادمانی، نگاه به چهره زن بسیار زیباست!!
با دیدن یا شنیدن این سخن هر یک از ما به ویژه افراد مذهبی و باایمان، چهره
انکار و ادبار به خود می‌گیریم، اما هنگام باخبر شدن از این نکته که امام صادق علیه السلام
فرمود:

«النُّشْرَةُ فِي النَّظَرِ إِلَى الْمَرْأَةِ الْحَسَنَاءِ»^۱

نشاط و شادکامی در نگاه به زن بسیار زیباست.

از حالت «تکذیب» به «تردید» رو می‌کنیم اما هنوز فاصله زیادی با «تایید» داریم،
زیرا اصول دین و آیین ما با این گفتار یا نسخه درمان سازگار نیست و حتی این سخن
مجوز نگاه‌های ناپاک و ارائه راهکارهای معصیت آلود بعدی در خانواده و جامعه
می‌شود و در پی آن انسان را در انجام گناه آزاد و حتی بی‌باک می‌سازد!
اجازه دهید پیش از هر سخن، با بیان چندین نکته، نگاهی به مجموع سخنان
معصومان علیهم السلام نماییم، سپس روایت را مورد نقد و بررسی قرار دهیم.
نکته نخست این است که همه انسان‌ها زیباپسند و زیباطلب هستند و در این
صفت مشترک گرچه اختلاف سلیقه دارند اما اختلاف عقیده ندارند.
این ویژگی فراگیر از آن روست که پروردگار در فطرت و نهاد وجود هر فرد نهاده
است، چنانکه علاقه به دانایی در کنار زیبایی در وجود هر انسانی به چشم می‌خورد
و از نیازها و ضرورت‌های شخصیتی فرد محسوب می‌شود.

روزی امام سجاد علیه السلام زیباترین و نیکوترین لباس خود را به هنگام نماز پوشید.
یکی از اطرافیان رو به آن حضرت کرد و گفت: ای فرزند رسول خدا! راز آنکه بهترین

۱. همان.

لباس خود را پوشیده‌اید چیست؟

امام رو به او کرد و فرمود:

«إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ فَاتَّجَمَّلْ لِرَبِّي وَهُوَ يَقُولُ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ فَاحْبِبُوا انَّ الْبَسَ اجْمَلَ ثِيَابِي»^۱

به درستی که خداوند خود زیباست و زیبایی را دوست دارد، پس من خودم را آراسته برای پروردگارم می‌کنم که او می‌گوید: زیبایی و زینت‌های خود را برای ورود به مسجد و هنگام عبادت استفاده کنید و بگیرید. پس من دوست دارم زیباترین لباسم را بپوشم.

نکته دوم آن است که جمال و زیبایی دو گونه است:

الف. زیبایی ظاهری؛ که در اثر گذر زمان از آن کاسته می‌شود و در معرض فساد و تباهی قرار دارد همانند تیپ بدن یا زیبایی چهره و تن.

ب. زیبایی باطنی؛ که نعمتی ماندگار و همیشه همراه انسان است، باعث دوستی و صمیمیت، جایگاه والا در اجتماع و شیرینی و دلنشینی نشست و برخاست‌ها و کاسته شدن درگیری‌ها و تنش‌ها می‌شود مانند علم و دانش، حلم و بردباری، حسن خُلق، عقل و خرد و بصیرت و بینش.

بدون تردید همه انسان‌ها؛ عالم و جاهل یا غنی و فقیر با هر فرهنگ و آداب و آیین پس از اندکی تأمل و آگاهی از آثار و برکات صفات حسنه و نیکو، زیبایی باطنی را بر زیبایی فرسودنی و کوتاه مدت ظاهری ترجیح می‌دهند، چنانکه امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ با بینش ناب علوی خویش فرمود:

«هیچ لباس و زینتی بالاتر از عافیت و سلامتی نیست، عقل و خرد زیباترین

۱. وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۴۵۵.

❖ ۲۲۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

زینت‌ها، ترک شهوات زیباترین عادات، فتوت و مردانگی عالی‌ترین زینت‌ها، صبر بر فقر با عزت، زیباتر از غنای زشت و زیانبار و عطا و بخشش بعد از منع، زیباتر از منع بعد از عطاست»^۱.

روزی یحیی بن عمران رو به امام صادق علیه السلام کرد و گفت:

کدام یک از خصلت‌های زنان زیباتر از زیبایی ظاهری است؟
امام فرمود:

«وقارٌ بلا مهابةٍ و سماحٌ بلا طلب مکافاةٍ و تشاغُلٌ بغير متاع الدنیا»^۲؛

وقار بدون شکوه و ترس، جود و بخشش بدون درخواست نعمت، مشغول بودن به غیر متاع دنیا.

پس به هنگام انتخاب بین یکی از این دو، جمال باطنی با زینت پنهان برتر از جمال ظاهری یا زینت پیداست، زیرا ماندگارتر، ارزشمندتر و بابرکت‌تر است و همیشه همراه آدمی است.

سومین نکته آن است که در بین زنان زیبارو یا پرطراوت و پرجاذبه، بسیاری از صفات باعث کاهش امتیاز و حتی روگرداندن از آنان می‌شود، به گونه‌ای که جمال دلریا و بسیار زیبای آنها، کم رنگ و بی‌رنگ می‌شود، که از این میان می‌توان به تربیت نادرست یا خانواده‌ناشایست زن زیبارو اشاره کرد، چنانکه روزی رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم به پا خواست و در حالت خطابه و سخنرانی رو به اصحاب کرد و فرمود:

«ایاکم و خضراء الدمن»؛ بپرهیزید از سبزه‌های زیبا که بر جای آلوده رشد کرده و روییده شده است.

۱. الکافی، ج ۸، ص ۱۸؛ غرر الحکم، ص ۵۱، ۱۵۹، ۲۱۵، ۲۵۴ و ۳۶۶.

۲. الکافی، ج ۲، ص ۲۴۰.

اصحاب همگی گفتند:

«یا رسول الله و ما خضراء الدمن؟» ای رسول خدا! علف زیباروی بر مزبله

چیست؟

پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرمود:

«المرأة الحسناء في منبت السوء»^۱ زن بسیار زیبایی که در خانواده بی‌ایمان و

به دور از آداب الهی و اسلامی تربیت شده باشد.

همین هشدار را روزی امیرمؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام نسبت به زن فاجر و غیر عقیف فرمود

که چون پرسشگری از زن بسیار زیبایی که ناپاک است سؤال کرد، حضرت فرمود:

«إذا كانت مشهورة بالزنا فلا يتمتع منها و لا ينكحها»^۲

هر گاه این زن به زنا مشهور باشد نه از آن کامجویی باید نمود و نه با او باید

ازدواج کرد.

چنانکه درباره زن خوشگل و بسیار زیبا اما مجنون^۳ یا احمق و یا خودخواهی

که از سرتن پروری، راحتی و لذت از دنیا از فرزنددار شدن بیزارست،^۴ همین سخنان و هشدارها بیان شده است.

با توجه به نکات ارائه شده به خوبی در می‌یابیم، هرگز خوشگلی یا زیبارویی

حرف اول را در انتخاب یا کسب نشاط و شادمانی نمی‌زند و هرگاه زیبایی‌های

پایدار و باطنی در رقابت با آن باشد، زیبایی ظاهری رتبه سوم و چهارم را کسب

می‌کند و اگر جنون و حماقت و یا خودخواهی مطرح شود، در بسیاری از صحنه‌ها

چهره زیبا و دلربا جایگاه خود را از دست می‌دهد.

۱. الکافی، ج ۵، ص ۳۳۲.

۲. الکافی، ج ۵، ص ۴۵۴.

۳. (امام باقر عَلَيْهِ السَّلَام)؛ الکافی، ج ۵، ص ۲۵۴.

۴. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۳۹۲.

❖ ۲۲۸ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

حال با این تحلیل و توضیح به خوبی می‌توان دریافت با توجه به محکمت و اصول سخنان معصومان علیهم‌السلام نگاه به چهره بسیار زیبای همسر یا محارم - به دور از لذت غیر مشروع - باعث نشاط و شادمانی و سرور و مسرت قلبی انسان می‌شود که غیر از این با فطرت انسان که زیبادوستی است ناسازگار است. تایید کننده این سخن، گفتار پیشوایان معصوم علیهم‌السلام است که فرمودند:

«إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ وَ يُحِبُّ أَنْ يَرَى اثْرَ التَّعْمَةِ عَلَى عِبْدِهِ...»^۱ و لیکن

من الحلال...^۲ و لكن البکر بطر الحق و غمض الناس»^۳؛

به درستی که خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد و می‌خواهد اثر نعمت را در وجود بنده‌اش ببیند اما از حلال آن [که اگر آراستگی باعث کبر و تکبر شود، نه] زیرا کبر از سرکشی حق و تحقیر مردم سرچشمه می‌گیرد.

ح) جماع یا عمل زناشویی

آن صور در بزم کز جام خوشی است فایده او بی‌خودی و بی‌هوشی است صورت مرد و زن و لعب و جماع فایده‌ش بی‌هوشی وقت وقاع^۴ «جماع» یا جمع بین مذکر و مؤنث و آمیزش جنسی رخدادی است که پس از ازدواج برای هر زن و مردی ایجاد می‌شود و در مقیاس وسیع‌تر برای هر مذکر و مؤنثی حتی در حیوانات رخ می‌دهد.

با دیدن یا شنیدن واژه جماع یا عمل زناشویی نخست کامجویی و لذت جنسی به ذهن انسان می‌رسد اما با مراجعه به آموزه‌های متقن و منطقی اسلام و مجموع

۱. (امام علی علیه‌السلام)؛ الکافی، ج ۶، ص ۴۳۸. ۲. (امام صادق علیه‌السلام)؛ وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۶.

۳. (رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم)؛ مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۳۳.

۴. مولوی.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۲۲۹

سخنان پیشوایان والا مقام به خوبی در می‌یابیم حقیقت جماع غیر از کامیابی‌های جنسی یا آرامش روحی و استمرار نسل، دارای قداست و عزت خاصی است که چونان عبادات برجسته که قبل، هنگام و حتی پس از آنها دعا، ذکر و توجه به ذات پروردگار به چشم می‌خورد، درباره جماع نیز دعاهای خاص، ذکرهای ویژه و راهکارهای متعدد و متنوعی است که همگی نشان از نگاهی فراتر از لذات زودگذر به این عمل است، بلکه نگرش عمیق، دراز مدّت و گاه جاودان است که در دهه‌ها و سده‌های بعدی آثار پیدا و پنهان آن به چشم می‌خورد.

عبدالرحمن بن کثیر گوید: خدمت امام صادق علیه السلام بودم که سخن از شرکت شیطان در نطفه بعضی از مردمان به میان آمد و بسیار از آنان سخن گفتند و درباره آثار و پی‌آمدهای این حادثه توضیح دادند، به گونه‌ای که من بسیار ترسیدم. رو به امام صادق علیه السلام کردم و از چگونگی رهایی از حضور شیطان در عمل جماع به ویژه زمان انعقاد نطفه سؤال کردم.

حضرت فرمود:

«هر گاه خواستی جماع کنی بگو: «بسم الله الرحمن الرحيم الذي لا إله إلا هو بديع السماوات والأرض اللهم إن قضيت مني في هذه الليلة خليفة فلا تجعل للشيطان فيه شركاً ولا نصيباً ولا حظاً و اجعله مؤمناً مخلصاً مصفياً من الشيطان و رجزه جلّ ثناؤك»؛^۱

به نام خداوند بخشنده مهربان؛ کسی که هیچ خدایی جز او نیست، آفریننده آسمان‌ها و زمین. پروردگارا! اگر قضای تو در این شب آن است که جانشینی برای من قرار دهی، پس برای شیطان در آن شریک و نصیبی و بهره‌ای قرار

۱. الکافی، ج ۵، ص ۵۰۳.

❖ ۲۳۰ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

مده و او را مؤمن مخلص، باصفا و پاک از شیطان و پلیدی‌های او گردان که صفات و حسنات تو بسیار است.

امام باقر علیه السلام نیز به یکی از صحابی خود فرمود: هرگاه هنگام آمیزش جنسی با همسرت فرزندی خواستی، بگو:

«اللهم ارزقني ولداً و جعله تقياً ليس في خلقه زيادةٌ و لا نقصانٌ و اجعل عاقبته إلى خير»^۱

خدایا روزی‌ام گردان فرزندی و او را پرهیزگار قرار ده و در آفرینش او زیاده و نقصان مگردان و عاقبت او را ختم به خیر فرما.

با این بینش نسبت به جماع به عنوان عملی مقدس و ماندگار همراه با آثار دنیوی و اخروی، به خوبی می‌توان به مفهوم گفتار صادق آل محمد صلی الله علیه و آله پی برد که فرمود:

«النُّشْرَةُ... في الجماع»^۲

نشاط و شادکامی در عمل زناشویی یا جماع است.

از آنجا که نشاط و شادکامی روحانی همراه با این لذت جسمانی است این عمل از سنت‌های رسولان لقب یافته است^۳ و چون یکی از انبیای الهی نزد پروردگار از ضعف و کمی جماع خود شکایت کرد، پروردگار او را به خوردن هریسه امر کرد؛ غذایی همانند حلیم که با گندم و گوشت پخته می‌شود.

در دیگر آموزه‌ها برای تقویت قوت بدن برای جماع، خوردن گوسفند، پیاز، گوشت پرنده‌ای به نام حُبّاری و انجیر و خرما و استفاده از بوی خوش و حنا و

۲. وسایل الشیعه، ج ۲، ص ۱۱.

۱. همان، ج ۶، ص ۱۰.

۳. مکارم الاخلاق، ص ۵۹.

بهترین خضاب‌ها به عنوان تقویت کننده جماع پیشنهاد شده است.^۱

روزی امام علی بن موسی الرضا علیه السلام فرمود:

«ثَلَاثٌ مِنْ سُنَنِ الْمُرْسَلِينَ الْعَطْرُ وَ اخْذُ الشَّعْرِ وَ كَثْرَةُ الطَّرْوَاقَةِ»^۲؛

سه چیز از سنت رسولان الهی است: عطر، گرفتن موها و جماع بسیار.

گفتمنی است که جماع بسیار نه به آن معناست که تمام حالات و روحیات، دقیق و لحظات زندگی انسان مشغول زناشویی شود که این شیوه شیطان و حیوانی است، بلکه در مسیر عبودیت و بندگی ایستگاه‌های آرامش و لذت آن هم به گونه‌ای دلچسب و مباح و پر بهجت وجود دارد که در اثر تجدید قوا و دوری خستگی از امور جاری روزمره، با پاکی طهارت دل و دیده می‌توان پرشورتر و بانشاط‌تر به کارهای زندگی پرداخت.

ط) مسواک زدن

عطر، مسواک و ازدواج از عطا‌های الهی به انبیای خویش است؛ اگر مردم می‌دانستند که چه برکاتی در مسواک است هر شب هنگام خواب مسواک خود را زیر لحاظ قرار می‌دادند.^۳ کمترین مقدار برای صدق مسواک زدن، کشیدن انگشت بر دندان‌هاست،^۴ مسواک در وقت سحر از سنت‌های پسندیده است^۵ و به دنبال آن در هر وقت در روز،^۶ که مسواک زدن پاک کننده دهان و باعث رضایت خداوند سبحان می‌شود،^۷ ملائکه را خرسند و خوشحال می‌کند و از سنت رسولان محسوب

۱. مکارم الاخلاق، ص ۵۹. ۲. الکافی، ج ۵، ص ۳۲۰.

۳. (رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم)؛ مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۳۶۳.

۴. (امام علی علیه السلام)؛ الکافی، ج ۳، ص ۲۳. ۵. همان.

۶. (امام صادق علیه السلام)؛ الکافی، ج ۴، ص ۱۱۱. ۷. (امام علی علیه السلام)؛ همان، ج ۶، ص ۴۹۵.

❖ ۲۳۲ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

می‌شود، لثه‌ها را محکم می‌سازد، چشمان را جلا می‌بخشد، بلغم را می‌برد،^۱
دندان‌ها را سفید، حسنات را مضاعف و اشتها برای طعام می‌آفریند.^۲

دهم مسواک و تسبیح توکل	که دیو طبع خود را زان کنم غل
بیفشان از وضو بر رویم آن آب	که از غفلت نماند در سرم خواب
سرشکم دانه تسبیح گردان	مرا زان دانه کن تسبیح گردان ^۳

پیشوای هشتم شیعیان، امام صادق علیه السلام درباره تأثیر مسواک فرمود:

«النشرة في السواك»^۴

نشاط و شادکامی در مسواک است.

ی) گفتگو با انسان‌های بزرگ و برجسته

کیمیایی است عجب بندگی پیر مغان خاک او گشتم و چندین درجامت دادند^۵
آشنا شدن و گفتگو کردن با انسان‌های وارسته، سربلند و موفق یکی از بهترین
توفیقات زندگی است که در بسیاری از عرصه‌های مسیر سرنوشت انسان را تغییر و
تعالی می‌بخشد، زیرا:

«انسان‌های بزرگ و با همت، همانند کوه‌اند که هر چه بیشتر به آنان نزدیک
شوی، عظمت آنها بر تو آشکار می‌شود؛ اما مردم پست همانند سراب‌اند که اگر
اندکی به آنان نزدیک شوی، فوری پستی و ناچیزی خود را بر تو آشکار
می‌کنند.»^۶

اینان از نیکی کردن به دیگران شاد می‌شوند؛ اما اینکه دیگران درباره آنها

۱. امام صادق علیه السلام؛ همان.

۲. همان.

۳. وحشی بافقی.

۴. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۱.

۵. حافظ.

۶. یوهان ولفگانگ گوته، نویسنده و شاعر آلمانی.

نیکی کنند، شرمنده می‌شوند، زیرا آن اوج بزرگواری است و این، نشانه کوچکی است.^۱ [بهترین تفاوت مردان بزرگ آن است که] اینان مقاصد، آرمان‌ها و اهدافی دارند و دیگران آرزو^۲ [بدین خاطر] وجود فرد دانا و حکیم همانند شهری است که یک دربسته دارد، وقتی سرنوشت خواست وارد شود، ناچار است در بزند اما افراد عادی مانند شهری صد دروازه‌اند که سرنوشت از هر دروازه‌ای که بخواهد وارد می‌شود.^۳ از عزت و عظمت زنان و مردان برجسته همین بس که هر زمان اراده کنند، می‌توانند میان احساسات و افکار خود فاصله‌ای ایجاد نمایند^۴ و در تیرگی‌ها و سنگلاخ‌های زندگی، روح خود را به اندازه‌ای بالا می‌برند که اذیت و آزار مردم به آنان نرسد.^۵

امام صادق علیه السلام جلوه دیگر شادکامی در زندگی را اینگونه بیان فرمود:

«الْعُشْرَةُ... فِي مُحَادَّةِ الرِّجَالِ»^۶

عیش و نشاط و شادی در زندگی در گفتگو با مردان [الهی و ربّانی، چهره‌های شاخص در عرصه‌های موفقیت و شادکامی] است.

ک) زدودن موهای زائد بدن

استفاده از «نوره» یا زدودن موهای زائد بدن آثار غیرقابل باوری برای جسم و جان انسان دارد و در بسیاری از افراد باعث تأسف از بی‌خبری در گذشته نسبت به اهمیت و فواید چشمگیر نوره می‌شود، چنانکه گفته‌اند:

-
۱. سقراط، حکیم یونانی.
 ۲. واشنگتن ایرونیك، نویسنده آمریکایی.
 ۳. موريس مترلینگ، نویسنده بلژیکی.
 ۴. ناپلئون بناپارت، امپراتور فرانسوی.
 ۵. امانوئل کانت، فیلسوف آلمانی.
 ۶. وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۱.

❖ ۲۳۴ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

«فَمَا اللّوَاتِي لَا يُؤْكَلْنَ وَ يُسَمِّنْنَ: اسْتَشْعَارُ الْكُتَّانَ وَ الطَّيِّبُ وَ النُّورَه»^۱؛
 اما آنچه که خوردنی نیست اما باعث پرورش بدن و چاقی می‌شود: پوشیدن
 لباس نخی و نرم، استفاده از بوی خوش و طراوت بخش و بهره‌گیری از نوره
 برای دورکردن موهای زائد بدن است.

امیرمؤمنان علی علیه السلام نیز فرمود:

«النُّورَةُ نَشْرَةٌ وَ طَهْوَرُ لِلْجَسَدِ»^۲؛

نوره باعث نشاط و شادابی روحی و سبب پاکی بدن می‌شود.

طرح استفاده از نوره، چگونگی آن و حتی دعاهای مربوط به بهره‌گیری از این
 ماده در حضور معصومان علیهم السلام نشاط نیاز شدید و توجه بسیار از سوی امامان علیهم السلام و
 پیروان آنان بوده است و از سوی دیگر نمادی گویا در عنایت آیین اسلام به سلامت
 و سعادت جلوه‌های روحانی و جسمانی انسان‌ها به حساب می‌آید.
 روزی یکی از اصحاب امام صادق علیه السلام رو به آن حضرت گفت:
 برخی از مردم گمان می‌کنند استفاده از نوره در روز جمعه مکروه است [آیا
 درست است؟].

امام علیه السلام فرمود:

«لَيْسَ حَيْثُ ذَهَبَ أَنْ طَهْوَرَ أَطْهَرَ مِنَ النُّورِ يَوْمَ الْجُمُعَةِ»^۳؛

چنین نیست؛ چه طاهر کننده‌ای، پاک کننده‌تر از نوره در روز جمعه است؟

در سخنانی دیگر نیز فرمود:

* نوره مستحب است هر پانزده روز یا بیست روز باشد و هرگاه پولی برای

۲. همان، ص ۵۰۶.

۱. الکافی، ج ۶، ص ۳۱۵.

۳. الکافی، ج ۳، ص ۴۳۰.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۲۳۵

خریدن آن نداشتی با توکل به خدا قرض کن و استفاده از آن را ترک مکن.^۱

* چند چیز داروست، یکی هم نوره است.^۲

* کسی که می‌خواهد نورانی شود از نوره استفاده کند و آن را زیر بغل‌ها که مالید بگوید: «خدایا رحمت فرست بر سلیمان بن داود همانگونه ما را امر کرد به استفاده از نوره»؛ که با این دعا ان شاء الله اذیت نمی‌شود.^۳

ل) دیدار و گفتگو با دوستان

دیدار دوستان و برادران و بهره بردن از نشست و گفتگو با آنان، عامل دیگری برای نشاط و شادکامی در زندگی است که امام باقر علیه السلام با اشاره بدان فرمود:

«ملاقة الاخوان نشرةٌ و تلقیحٌ للعقل و ان كان نزرًا قليلاً»؛

ملاقات برادران باعث خرسندی و خوشحالی و باعث باروری عقل می‌شود،
گرچه این دیدار کوتاه و اندک باشد.

در یک نگاه این پدیده در زندگی هرگاه پاک و پاکیزه و به دور از خار و خاشاک گناہانی همانند غیبت و تهمت باشد، باعث پیوند خرد دیگران با عقل و درایت آدمی می‌شود و بسیاری از مشکلات زندگی به خاطر این جماعت هدفمند برطرف می‌شود.

م و ن) شستن سر و گرفتن شارب

امام صادق علیه السلام فرمود:

«غسلُ الرأسِ بالخطمی نشرةٌ و ینفی الفقر و یزید فی الرزق... و الاخذ من

۱. همان، ج ۶، ص ۵۰۶؛ کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۱۱۹.

۲. همان، ج ۸، ص ۱۹۲.

۳. کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۱۱۹.

الشارب نشرةً و هو من السنة»؛

شستن سر با گل خطمی باعث نشاط و زنده‌دلی و دوری فقر و ناداری است و رزق را زیاد می‌کند و گرفتن شارب [یا اضافه سبیل بر لب] نیز سبب راحتی و شادی و از سنت محسوب می‌شود.

۳۸. بهره‌مندی از جلوه‌های زیبای زندگی

«شعائر» به معنای نشانه‌ها و نمادهای دین باوری، خدا محوری و ولایت مداری در زندگی است که نقش بسیار مؤثر در توجه دل‌ها و دیده‌ها به ارزش‌های الهی دارد و باعث بیداری و هوشیاری انسان در غوغاهای زندگی به اصل آرمان‌گرایی و حفظ ارزش‌ها و معیارهای الهی می‌شود.

«انگشتر» در این میان نقش بسیار برجسته‌ای دارد و نشان‌تشکیلاتی شیعه محسوب می‌شود؛ نشانی روشن از عشق و شیدایی نسبت به برترین محور هستی یعنی «ولایت» پیشوایان پاک اندیش و روشن ضمیر.

تاریخچه معرفت آفرین عقیق از آنجا آغاز شد که روز عید غدیر خداوند «ولایت» را بر اهل آسمان‌های هفتگانه عرضه کرد. آسمان هفتم پیش از دیگران آن را پذیرفت، پروردگار نیز آن آسمان را با «عرش» آراست. پس از آن اهل آسمان چهارم آن را پذیرفته‌اند، آن آسمان با «بیت‌المعمور» یعنی خانه آباد از عبادت پروردگار زینت یافت. به دنبال آن اهل آسمان دنیا ولایت را پذیرا شدند و این آسمان با «ستارگان» آراسته شد.

آن‌گاه بر زمینیان عرضه شد، قبل از همه «مکه» پذیرفت و پروردگار حکیم آن را با «کعبه» زینت داد، سپس «مدینه» پذیرا شد. که خداوند آن را با وجود برگزیده انبیاء یعنی «حضرت محمد ﷺ» آراست، آنگاه «کوفه» انتخاب کرد و حضرت حق با

وجود الهی «امیرالمؤمنین» عَلَيْهِ السَّلَامُ آن دیار را مزین ساخت.

سپس بر کوه‌ها عرضه شد، نخستین کوه‌هایی که ولایت را پذیرفتند، تبدیل به کوه «عقیق»، «فیروزه» و «یاقوت» شدند و بدین سان از بهترین جواهرات گردیدند. پس از اینها کوه‌های دیگر پذیرا شدند که به معدن طلا و نقره تبدیل گشتند و آنانی که نپذیرفتند، به حال خود باقی ماندند.^۱

این پیشینه پاک و تابناک موجب گردیده که خداوند در حدیثی قدسی بفرماید:
«خجالت می‌کشم دست بنده‌ای که در آن انگشتر فیروزه است رد کنم و حاجتش را برآورده نسازم».^۲

و رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ با چنین بینش روشنی بخش فرمود:

«کسی که انگشتر عقیق در دست داشته باشد و لب به دعا گشاید، حوایج او برآورده می‌شود؛^۳ از انگشترهای عقیق استفاده کنید، زیرا هیچ یک از شما مبتلا به غم و اندوهی نمی‌شوید تا زمانی که همراهتان این انگشتر است. جبرئیل به من گفت: ای محمد از انگشتر عقیق استفاده کن و امت خود را نیز امر به استفاده از این انگشتر نما.»

امیر مؤمنان علی عَلَيْهِ السَّلَامُ نیز در سخن سعادت بخشی فرمود:

«صَلَاةُ رَكْعَتَيْنِ بَفَضِّ عَقِيقٍ تَعْدِلُ أَلْفَ رَكْعَةٍ بَعِيْرَةٍ؛ مَا رُفِعَتْ أَلَى اللَّهِ كَفَّ اللَّهُ أَحَبَّ إِلَيْهِ مَنْ كَفَّ فِيهَا عَقِيقٌ»؛^۴

دو رکعت نماز با انگشتر عقیق معادل هزار رکعت بدون آن است، هیچ دستی

۱. ر.ک: الکافی، ج ۶، ص ۴۷۰ و ۴۷۱؛ بحار الانوار، ج ۱۰۱، ص ۱۵؛ المراقبات، ص ۴۸۸.

۲. المراقبات، ص ۲۵۲.

۳. الکافی، ج ۶، ص ۴۷۰ (مَنْ تَخَتَّمَ بِالْعَقِيقِ قَضَيْتَ حَوَائِجَهُ)؛ مکارم الاخلاق، ص ۸۶ و ۸۷.

۴. بحار الانوار، ج ۸۳، ص ۱۸۷.

❖ ۲۳۸ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

محبوب‌تر از دستی که در آن عقیق باشد و به سوی خداوند بالا رفته باشد،
وجود ندارد.^۱

روزی یکی از اصحاب امام سجاده علیه السلام در دست آن حضرت انگشتری عقیق
دید، پرسید:

«ما هذا الفص؟»؛ این چه انگشتری است؟

امام پاسخ داد: «عقیق رومی است.»

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود:

«من تختم بالعقیق قُضِيَتْ حَوَائِجُهُ»؛^۲ کسی که عقیق در دست خود کند،
حاجاتش برآورده می‌شود.

امام صادق علیه السلام تأثیر وجود عقیق را در دست برای استجاب دعا چنین ترسیم
می‌کرد:

«هیچ دستی به سوی خدای تعالی بلند نشده است که نزد او محبوب‌تر از
دستی باشد که در آن انگشتر عقیق است...^۳ انگشتر عقیق در دست داشته
باشید که همانا نخستین کوهی که اقرار به ربوبیت خداوند، نبوت حضرت
محمد صلی الله علیه و آله و سلم و وصایت علی علیه السلام کرد، عقیق است؛ کوهی که خداوند بر آن با
موسی گفتگو کرد و کسی که خاتم عقیق در دست دارد و نماز بخواند، عبادت او
به اندازهٔ چهل درجه رجحان و برتری نسبت به دیگر صاحبان جواهرات
خواهد داشت. روزی یکی از یاران رسول خدا نزد آن حضرت از «قُطَّاع

۱. ر.ک: مجمع البحرین (۴۷۰)، ج ۴، ص ۱۷۷؛ فرهنگ بزرگ جامع نوین، ج ۳، ص ۱۱۸۴.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۴۷، روایت ۴.

۳. عدة الداعی و نجاح الساعی، ص ۱۲۸ و ۱۲۹؛ مجمع الدعوات، ص ۳۵۸؛ المراقبات، ص ۲۵۲.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۲۳۹

الطریق» یا راهزنان شکایت کرد، پیامبر [تأثیر انگشتر عقیق را چنین بیان کرد و] فرمود: چرا عقیق در دست نداری که همانا از هر سوء و بدی انسان را حفظ می‌کند.^۱ کسی که چنین انگشتری داشته باشد هیچ‌گاه فقر و مکروه و حادثه زبانیار و ناشایستی نمی‌بیند.^۲ مؤمن باید همیشه شانه، مسواک، انگشتر عقیق، سجاده و تسبیح همراه داشته باشد.^۳

امام علی بن موسی الرضا علیه السلام از جد عزیز خود امام ششم نقل می‌کرد که:

﴿مَنْ اتَّخَذَ خَاتَمًا فَضَّهُ عَقِيقٌ لَمْ يَفْتَقِرْ وَلَمْ يُقْضَ لَهُ إِلَّا بِالتَّيِّبِ هِيَ أَحْسَنُ﴾^۴

کسی که انگشتری در دست داشته باشد که بر آن عقیق باشد، هرگز فقیر نمی‌شود و هیچ کاری از او سر نمی‌زند مگر آنکه نیکو و شایسته‌ترین است.

تأثیر گرانبهای انگشتر عقیق به گونه‌ای بوده است که امامان معصوم علیهم السلام هر یک انگشتر با نقش مخصوص به خود داشته‌اند و هر گاه به یکی از اصحاب خالص و گرامی هدیه‌ای ارزشمند عطا می‌کردند، افزون بر لباس، انگشتر عقیق نیز می‌بخشیدند، همان گونه که امام رضا علیه السلام به دعبل، شاعر دار بردوش و شیفته اهل بیت علیهم السلام چنین هدیه‌ای بخشید.^۵

بسیار شنیدنی و گفتنی است که مولای متقیان علی علیه السلام که بی‌اعتنا به زر و زیور و زینت زندگی بود و لباسی ساده و بی‌آلایش در برداشت، با دقت بسیار چهارانگشتر در دست خود داشت:

۱. انگشتری از یاقوت سرخ برای شرافت و بزرگواری.

۱. مکارم الاخلاق، ۸۶ - ۸۹.

۲. الکافی، ج ۶، ص ۴۷۱.

۳. بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۳۲۹.

۴. الکافی، ج ۶، ص ۴۷۱.

۵. بحار الانوار، ج ۴۹، ص ۲۳۸.

❖ ۲۴۰ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

۲. انگشتی از عقیق سرخ برای محفوظ ماندن از بلا و گرفتاری.

۳. انگشتی از فیروزه برای پیروزی و شادی و شادابی.

۴. انگشتی از آهن برای قوت بخشیدن و مهرزدن در نامه‌نگاری.^۱

۳۹. استفاده از سخنان حکمت‌آمیز، روح‌بخش و شادی‌آفرین

دلی که غیب نما است و جام جم دارد ز خاتمی که دمی گم شود چه غم دارد
 به خط و خال گدایان مده خزینه دل به دست شاهوشی ده که محترم دارد^۲
 حضور در صحنه زندگی و درگیر شدن با سختی‌ها و تلخی‌های روزمره، باعث
 خستگی و افسردگی و حتی دل‌مردگی می‌شود و انسان را چنان دچار تنزل یا سقوط
 می‌کند که گاه از اعمال و گفتار خود احساس شرمساری می‌نماید و یا خود را اسیر
 پوچی و دنیایی سراسر تیره‌وتار و تنگ و تاریک می‌بیند.

این رخداد تلخ بدین علت سراغ ما می‌آید که تمام اوقات خود را صرف امور
 جاری و عادی و حتی مادی کرده‌ایم و مجموعه اندوخته‌های معرفتی و معنوی
 خویش را از دست داده‌ایم و به صورت عوام یعنی افراد سطحی‌نگر و مادی‌گرا،
 همه چیز و همه کس را با زاویه رفاه و در عینک پول و جاه و مقام می‌نگریم.

آنچه در این فرازها و فرودها مددکار روح و روان ما و فریادرس جسم و جان
 ماست، گوهر شب چراغ معرفت و دانش و بینش است که برای بهره‌گیری از لحظه
 لحظه‌های آن باید به طور پی در پی در حفظ و افزایش آن کوشید و چونان چراغی
 در معرض توفان از خاموشی آن در تندبادهای حوادث زندگی پیشگیری کرد.

امیر بیان و بصیرت، حضرت علی علیه السلام با زیبایی و لطافت خاصی این حقیقت را

بازگو نمود و فرمود:

۲. حافظ.

۱. شادی در فرهنگ اسلامی، ص ۵۲.

«انّ هذه القلوب تملُّ كما تملُّ الابدان فابتغوا لها طرائف الحكم»؛^۱
 [آگاه باشید] همانا این قلبها خسته و ملول می‌شوند، همانگونه که بدن‌ها
 خسته می‌شوند، برای [نشاط و شادمانی و فروغ و فرزانیگی] قلب‌های خود،
 حکمت‌های ارزشمند و گرانبها برگزینید [تا هرگز احساس پوچی و سردرگمی
 نکنید].

آن امام روشن بین علاوه بر «طرائف حکمت» یعنی حکمت‌های طُرفه، ممتاز و
 عالی به «بدایح حکمت» یعنی سخنان سنجیده، پرمعنا، عمیق و زندگی‌ساز که به
 گونه‌ای بدیع، نو و پرتراوت است اشاره کرده، فرمود:

«روّحوا انفسکم ببدايخ الحكمه فانّها تكلُّ كما تكلُّ الابدان»؛^۲

شاد و شادمان کنید روح و جان خود را با حکمت‌های تازه و نو که
 [تراوت] جان‌های شما بدانها تکیه دارد و قوت و توان می‌گیرد، چنان که
 جسم شما هم نیازمند است.

بسیار مناسب است در این فرصت زرّین و زیبا گوه‌رهایی حکمت‌آمیز و
 حکمت‌آموز از رسول رحمت و حکمت، حضرت محمد ﷺ پیش رو قرار دهیم و
 در آینه‌ی جان خود نمایان سازیم تا شیرینی و شادکامی افزون‌تری در گفتگوها و دید و
 باز دیده‌ها نصیب خود سازیم:

* خوش اخلاقی گناه را می‌زداید، چنان که آفتاب یخ را ذوب می‌سازد.
 * مؤمن همانند عطر فروش است که [با خوشبویی و رایحه‌ی روح‌بخشی که دارد]
 اگر همنشین او شوی، سود می‌دهد، و اگر همراهش شوی، سود می‌دهد و اگر
 شریکش گردی، سود می‌دهد.

۲. الکافی، ج ۱، ص ۴۸.

۱. بحار الانوار، ج ۱، ص ۱۸۲.

❖ ۲۴۲ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

- * مؤمن همچون طلاست که اگر در کوره‌اش نهند و بر آن بدمند تا سرخ شود و وزنش کنند، سبک نشده است.
- * داستان مؤمن همچون غربال است که جز پاکیزه نمی‌خورد و جز پاکیزه از آن نمی‌گذرد.
- * خداوند دل‌های مرده را با نور حکمت زندگی می‌دهد، چنان که زمین را با باران آسمان زندگی می‌بخشد.
- * در موقع کار چنان باش که گویی هرگز نخواهی مرد و در موقع ترس و بیم چنان باش که گویی فردا خواهی مرد.
- * هرگاه آدمیزاده می‌میرد، نامه عملش بسته می‌شود جز در ۳ مورد: فرزندی صالح که برای او دعا کند، علمی که از آن بهره‌مند می‌شوند و صدقه جاریه.
- * بیشتر گناهان فرزند آدم از زبان اوست.
- * در روز رستاخیز از همه مردم گناه آن کس بیشتر است که بیشتر از همه در چیزهایی که بدو مربوط نیست سخن گوید.
- * هر که به دانش از دیگران پیش‌تر است، قیمتش بیش‌تر است.
- * بسیار دعا کنید که دعا قضا را دفع می‌کند.
- * چشم به مال مردم نداشته باش تا در دوستی تو بکوشند.
- * برادران و رفقای صمیمی سه نوع هستند: ۱. کسی که مانند غذا به آن نیاز هست و آن رفیق عاقل است. ۲. کسی که وجود او برای انسان به منزله بیماری است و آن رفیق نادان است. ۳. کسی که وجودش در زندگی همانند داروی شفابخش است و آن رفیق روشنفکر است.
- * به زیارت دوستان خود کمتر رو تا دوستی میانه تو و آنان برقرار و بیشتر گردد.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۲۴۳

- * شجاعت بذل جان و سخاوت بذل مال است.
- * دلاور واقعی کسی است که در حال غضب خشم خود را فرو خورد و از آزار بیچارگان حتی هنگام انتقام خودداری ورزد.
- * بهترین کارها دوستی و دشمنی در راه خداست.
- * روز قیامت مُرکب دانشوران و خون شهیدان را وزن کنند و مُرکب دانشوران بر خون شهیدان برتری دارد.
- * قرض کمترگیر تا آزاد باشی.
- * گناه کمترکن تا مرگ بر تو آسان شود.^۱

۴۰. آشنا شدن با سخنان اندیشمندان جهان

گفتارها و رفتارهایی در زندگی بعضی افراد وجود دارد که انسان را از غوغاهای بسیار و گاه پوچ و بی حاصل نجات می دهد و گاهی او را می لرزاند و از نو بر اساس بنیان بصیرت و بیداری انگیزه می بخشد.

در پرتو این «حال» یا «تحول» زندگی پرتلاطم او به دریایی ژرف و آرام و زلال و شخصیت وی به شخصیتی فرهیخته و فرزانه؛ سبز و پرنشاط و شادابی تبدیل می شود و گویی بار دیگر به عرصه هستی قدم گذاشته است.

امروزه علاوه بر آسایش جسم، آرامش روح و روان و در حقیقت خوشبختی و کامیابی حقیقی در جهان یگانه آرمان اندیشمندان و خردورزان است به گونه ای که به این باور رسیده اند:

«با نان خشک زندگی کردن اما با آرامش خاطر بسر بردن، بهتر از تکیه بر اریکه سلطنت با دغدغه خاطرست؛ تنها در آبهای آرام تصاویر اشیاء قابل

۱. نهج الفصاحه (مجموعه سخنان پیامبر اعظم ﷺ)، واژه حکمت، ص ۱۹۷ - ۲۰۲ (با تلخیص و گزینش).

❖ ۲۴۴ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

رؤیت است و تنها در ذهن آرام می‌توان انعکاس دنیا را تماشا کرد؛^۱ آدمی هر چه آرامتر شود، کامیابی، نفوذ، اقتدار و نیکخواهی‌اش عظیم‌تر خواهد شد.^۲ برخی از صاحب نظران برای دستیابی به آرامش در زندگی، دست به دعا و لب به راز و نیاز با خدای بی‌نیاز خود گشوده، گفته‌اند:

«خداوندا! به من آرامشی عطا فرما تا آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم بپذیرم؛

به من شجاعتی ده تا آنچه را که می‌توانم، تغییر دهم؛

به من درایتی بخش تا تفاوت میان این دو را تشخیص دهم».^۳

... آخرین عامل شادی و شادمانی در زندگی را با توجه به عدد «چهل» به «فال نیک» و باعث «کمال و تکامل» خود می‌گیریم تا در فرصت‌هایی فارغ از هیاهوهای روزانه و به دور از سروصداهای رایج، گفته‌ها و ضرب‌المثل‌های این صفحات از نوشتار را در سکوتی دلنشین بخوانیم و با هر سخنی لذت روحی و معنوی خویش را افزایش دهیم و دمساز با تأمل و تدبیر و تجربه نماییم که گفته‌اند:

مرد خردمند هنرپیشه را عمر دو بایست در این روزگار

تا به یکی تجربه آموختن در دگری تجربه بردن به کار^۴

* انسان عاقل همیشه از بدگویی‌هایی که از او می‌شود، استفاده می‌کند.^۵

* خردمند آنچه را که می‌داند نمی‌گوید و آنچه را که بگوید می‌داند.^۶

* مصمم شوید که کاری باید صورت گیرد، سپس راه انجام آن را خواهید

یافت.^۷

۱. پرمود بترا، روانشناس آمریکایی.

۲. جیمز آلن.

۳. پرمود بترا.

۴. سعدی.

۵. ژرژ بانه.

۶. ارسطو.

۷. آبراهام لینکلن.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۲۴۵

- * ای انسان‌ها، با تغییر، با تازه شدن، خود را احیا کنید و گرنه سخت خواهید شد.^۱
- * هرگز از شنیدن آنچه شرافتمندانه انجام داده‌ای، شرم نداشته باش.^۲
- * تمام چیزی که خدا از بشر می‌خواهد یک قلب آرام است.^۳
- * انسان همان جایی است که تصمیم می‌گیرد باشد.^۴
- * هرگز نمی‌خواهم به واسطه محدودیت‌هایم، محدود شوم.^۵
- * یک درصد نبوغ، ۹۹ درصد عرق ریختن [؛ پلکان پیروزی و کامیابی است].^۶
- * سکوت بر دانا و نادان هر دو زیبنده است؛ زیرا عیب نادان را می‌پوشاند و دانا را فرزانه‌تر جلوه می‌دهد.
- * آن‌گاه که سندان، پا بر جا باش، آن روز که چکش گشتی محکم‌تر بکوب.^۷
- * کینه و تنفر را به کسانی واگذار کنید که نمی‌توانند دوست بدارند.^۸
- * تجربه را در روی تختخواب نرم و متکای پر قو نمی‌توان به دست آورد.^۹
- * اگر نمی‌خواهی در حق تو داوری شود درباره دیگران داوری نکن.^{۱۰}
- * صرفه‌جویی به خودی خود هنر و منبع درآمد است.^{۱۱}
- * اگر بخواهی بر عالم فرمانروا باشی باید عقل بر تو حاکم باشد.^{۱۲}
- * یگانه راه دوست پیدا کردن این است که خودمان نخست اظهار دوستی کنیم.^{۱۳}

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| ۱. یوهان ولفگانگ فون گوته. | ۲. ویلیام شکسپیر. |
| ۳. میستر اکهارت. | ۴. سارتو. |
| ۵. باریارا استراسیند. | ۶. توماس ادیسون. |
| ۷. جان فلوریو. | ۸. ویکتور هوگو. |
| ۹. اری پید. | ۱۰. آبراهام لینکلن. |
| ۱۱. دالی. | ۱۲. سه نه‌ک. |
| ۱۳. امرسون. | |

❖ ۲۴۶ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

❖ اشخاصی که بدبختانه به لذات شدید خو گرفته‌اند دیگر از لذات معتدل بهره نمی‌برند و همواره با اضطراب دنبال شادی و نشاط می‌گردند.^۱

❖ یکی از عظیم‌ترین اسرار عشق و محبت این است که بیاموزید چگونه آرمان‌ها و اندیشه‌های ناهماهنگ را از ذهن خود بزدايید و همواره آرزوهایی کنید که صادقانه می‌خواهید نه آنچه را که فکر می‌کنید شاید بتوان بدست آورد.^۲

❖ کار اخلاقی آن کاری است که در دوردست، منافع ما را تامین می‌کند و کار غیراخلاقی یعنی کاری که انسان، فقط همان نزدیکی را ببیند.

❖ تمام آنچه را ما در این جهان می‌بینیم دارای علتی است و اگر زنجیر علتها را دنبال کنیم سرانجام به نخستین علت می‌رسیم و این نخستین علت را خدا می‌نامیم.^۳

❖ پدرم ایستادن در برابر دنیا را به من آموخت و مادرم سازش با دنیا را.^۴

❖ هیچ پیروزی و موفقیت نهایی بدون شکست‌های اولیه به دست نمی‌آید.^۵

❖ گمان می‌بردم زیستن می‌آموزم، مردن می‌آموختم.^۶

❖ بدگمانی و بدبینی پرده‌ای است که میان ما و دیگران حائل می‌شود و هیچ وقت نمی‌گذارد رشته دوستی خود را با آنها محکم ساخته، از نعمت وفا و محبت بهره‌مند شویم.^۷

❖ شاید مانند کودکی باشیم که در کنار دریا با سنگ‌ریزه‌ها و صدفهای زیبا بازی می‌کند اما غافل از آنیم که دریایی بس بزرگ و اقیانوسی بیکران در مقابل دیدگانمان

۱. فنلون.

۳. برتراند راسل.

۵. لاگرانژ.

۷. لرد اویبوری.

۲. کاترین پاندر.

۴. واشنگتن.

۶. لئوناردو داوینچی.

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۲۴۷

وجود دارد که در اعماق آن اسرار عظیم و شگفت‌انگیز نهفته است.^۱

* اگر هنری داری بیاور و گرنه هنرنمایی مکن که رسوایی ببار خواهد آورد.^۲

* کسی که بدون اندیشه حرف می‌زند صیادی را می‌ماند که بدون نشانه تیر خالی می‌کند.^۳

* به هر کاری که دست زدید، نیاز به خدا و خدمت به مردم را در نظر داشته باشید، که این شیوه زندگی معجزه‌آفرینان است.^۴

* آیا هیچ وقت دیده‌اید یک آدم تلاشگر و فعال در خدمت پادشاهان بایستد؟^۵

* تا کار تمام نشده است شخص باید به خود بگوید که هیچ کاری انجام نداده است.^۶

* کار سرچشمه سعادت است و خداوند سعادت را نصیب همه کسانی می‌کند که همواره به کاری اشتغال دارند.^۷

* چرا باید از مرگ بترسم؟ بیایید به چهره مرگ بنگریم و ببینیم در آن چه می‌یابیم. از دو حال بیرون نیست یا بیهوشی و خواب شیرین و بی‌رویا و یا مسافرتی به یک دنیای تازه، جایی که با شریف‌ترین و خردمندترین مردم زمان گذشته انیس و قرین توان شد. پس در هر حال از شما می‌خواهم با شادی و امید با مرگ روبه‌رو شوید.^۸

* هوش و استعداد خود را پرورش ده ولی نه از راه مطالعه تنها بلکه به وسیله

۲. گونه.

۴. وین دایر.

۶. رودورر.

۸. سقراط.

۱. نیوتن.

۳. مونتهسکیو.

۵. حضرت سلیمان علی‌ه السلام.

۷. فرانکلین.

❖ ۲۴۸ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

تفکر توام با عمل، تمایل اکثر فضلاء به مطالعه شبیه تلمبه است، خالی بودن مغزهای خودشان موجب می‌شود که افکار مردم دیگر را به سوی خود بکشند؛ هر کس زیاد مطالعه بی‌اندیشه کند بتدریج قدرت تفکر را از دست می‌دهد.^۱

* با مردم نرم‌خو به مهربانی رفتار کنید و با ستم پیشگان به عدالت، به عبارت دیگر بد و نیک آنها را پاداشی در خور عملشان بدهید.^۲

* هیچ چیز در جهان از آب نرم‌تر نیست با این همه در مقابله با پلیدی‌ها و سختی‌ها هیچ چیز تاب مقاومت با آن را ندارد.^۳

* با سنگهایی که در سر راهت می‌گذارند هم می‌توانی چیز قشنگی برای خود بسازی.^۴

* خدا به انسان دو چشم ولی یک زبان عطا کرده است تا دو برابر آنچه را که می‌گوید به چشم ببیند.^۵

* بزرگترین افتخار این نیست که هرگز سقوط نکنیم، بلکه از هر سقوط دوباره برخیزیم.^۶

* از تمام صفاتی که برای پرورش جان و جسم شما سودمند است هیچ یک به سودمندی تصمیم و اراده نیست.^۷

* استعداد بزرگ بدون اراده بزرگ وجود ندارد.^۸

* از روی سوالهای افراد بهتر از جوابهایشان می‌توانید درباره آنها قضاوت و

۱. شوینهاور.

۲. کنفوسیوس.

۳. کنفوسیوس.

۴. اریک کستنر نویسنده آلمانی.

۵. ادموند گولدین.

۶. کنفوسیوس.

۷. پوشه.

۸. بالزاک.

داوری کنید.^۱

* نباید آنقدر دست به زانو بنشینید و فکر کنید تا پاهای شما قدرت راه رفتن را از دست بدهند و نباید آنقدر در تفکر فرو رویم که قدرت همه چیز از ما سلب شود.

* غم، خودش ما را پیدا می‌کند، باید دنبال شادی‌ها گشت.^۲

* شادی زمان و مکان نمی‌خواهد کافی است دل بخواهد.^۳

* در هر جا که هستید و با هر چه که در اختیار دارید کاری بکنید.^۴

* انسان همان چیزی است که خود باور دارد.^۵

* دوستی که شما را درک می‌کند، شما را می‌سازد.^۶

* زندگی خود را به صورت شاهکاری بی‌همتا در آورید.^۷

* این که بعضی‌ها می‌ترسند یا افسرده می‌شوند به این علت است که آنان

سررشته امور را از دست داده‌اند، بابت احساس بدی که دارند مسوولیت را از سر خود باز می‌کنند چون برایشان راحت‌تر است که دیگران را مسوول زندگی خود

بدانند تا بگویند: «باعث بروز چنین احساساتی خودم هستم».^۸

* کارهای خود را به دو تا سه تا محصورکن و بر آن باش که بر تعداد آنها اضافه

نشود... حسابهای خود را سعی کن از پنج و شش تجاوز نکند تا بتوانی با انگشتان

حساب کنی... خلاصه تنها چیزی که توصیه و تکرار می‌کنم این است: سادگی،

سادگی، سادگی.^۹

۱. ولتر.

۲. نیچه.

۳. مارسل پروست.

۴. تئودور روزولت.

۵. آنتوان چخوف.

۶. رومن رولان.

۷. آنتونی رابینز.

۸. وین دایر.

۹. ثوروویک.

❖ ۲۵۰ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

- * دیگران را ببخش، نه به این علت که آنها لیاقت بخشش تو را دارند، به این علت که تو لیاقت آن را داری که آرامش داشته باشی.^۱
- * بخشندگی را از گل بیاموز، زیرا حتی ته کفشی را که لگدمالش می‌کند خوشبو می‌کند.^۲
- * اگر کسی می‌گوید که برای تو می‌میرد دروغ می‌گوید، حقیقت را کسی می‌گوید که برای تو زندگی می‌کند.^۳
- * زندگی مثل پیانو است، دکمه‌های سیاه برای غم‌ها و دکمه‌های سفید برای شادی‌هاست، آن زمانی می‌توان آهنگ زیبایی نواخت که دکمه‌های سیاه و سفید با هم به صدا درآیند.^۴
- * انسان مانند رودخانه‌ای است که هر چه عمیق‌تر باشد، آرام‌تر است.^۵
- * رودخانه پر سر و صدا هرگز کسی را در خود غرق نکرده است.^۶
- * اگر مغرور شوید، موفقیت به همان اندازه شکست، خطرناک است.^۷
- * اگر رنگین کمان می‌خواهید باید از خیزی باران لذت ببرید.^۸
- * توهین کردن، نمایش اقتدار افراد ضعیف است.^۹
- * هر وقت خواستید، درباره «راه رفتن» دیگری قضاوت کنید کمی با کفشهای او راه بروید.^{۱۰}
- * آدمی ساخته افکار خویش است، فردا همان خواهد شد که امروز

-
- | | |
|-------------------|---------------------|
| ۱. ناشناس. | ۲. بالزاک. |
| ۳. ارنست همینگوی. | ۴. بالزاک. |
| ۵. مارک آنتونی. | ۶. تولستوی. |
| ۷. ناشناس. | ۸. آنتونیو پازولنی. |
| ۹. ویکتور هوگو. | ۱۰. تولستوی. |

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۲۵۱

- می‌اندیشیده است.^۱
- * اگر دریچه‌های ادراک شسته بودند، انسان همه چیز را همان‌گونه که هست می‌دید: بی‌انتها.^۲
- * برده یک ارباب دارد اما جاه طلب به تعداد افرادی که به او کمک می‌کنند، برده دارد.^۳
- * هیچ وقت به گمان این‌که وقت دارید ننشینید زیرا در عمل خواهید دید که همیشه وقت کم و کوتاه است.^۴
- * نباید از خسته بودن خود شرم‌منده باشی بلکه فقط باید سعی کنی خسته‌آور نباشی.^۵
- * هر قدر به طبیعت نزدیک شوی، زندگانی شایسته‌تری را پیدا می‌کنی.^۶
- * ذوق پرورش نمی‌یابد مگر با تماشای زیبایی.^۷
- * راست‌گو و درست‌گو اگر چه تلخ باشد.^۸
- * سعی در غیر موقع، بدتر از کاهلی است.^۹
- * شرم و حیا برای زن و زیبایی برای مرد، فضیلت است.^{۱۰}
- * شخص غایب همیشه مورد سرزنش است.^{۱۱}
- * تقوا، سرآمد صفتهای پسندیده است.^{۱۲}

- | | |
|-------------------|----------------|
| ۱. مترلینگ. | ۲. بلیک. |
| ۳. بردیر فرانسوی. | ۴. فرانکلین. |
| ۵. هلیزهام. | ۶. نیما یوشیج. |
| ۷. گوته. | ۸. انوشیروان. |
| ۹. سقراط. | ۱۰. آگوست. |
| ۱۱. ژرژ ساندو. | ۱۲. لقمان. |

❖ ۲۵۲ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

- ❖ * پیشه‌ای برگزین که از آن شرمساری نبوی.^۱
- ❖ * دانسته‌های ما اهمیتی ندارند، آنچه با دانسته‌هایمان انجام می‌دهیم، مهم است.^۲
- ❖ * از نشانه‌های جوانمردی این است که به دیگران احترام بگذاریم، حتی اگر فایده‌ای برایمان نداشته باشد.^۳
- ❖ * ازدواج مقدس‌ترین قراردادها محسوب می‌شود.^۴
- ❖ * ازدواجی که به خاطر پول صورت گیرد، برای پول هم از بین می‌رود.^۵
- ❖ * با نیک مردان معاشرت کن تا بر تعدادشان بیفزایی.^۶
- ❖ * بدون خطر نمی‌توان بر خطر غلبه کرد.^۷
- ❖ * برای آهنگر بودن باید دم کوره آهنگری بود.^۸
- ❖ * بهترین دوست انسان در آینه است.^۹
- ❖ * بگذار اول کسانی بروند که راه را بلدند.^{۱۰}
- ❖ * برای یک کک پتوی خود را آتش نزن.^{۱۱}
- ❖ * تحمل امروز تو، مقدمه آسایش فردای توست.^{۱۲}
- ❖ * از سنگهایی که سر رهاشان است، برای ساختن پلکان استفاده کنید.^{۱۳}
- ❖ * آن که تسلیم خداوند است، همه چیز تسلیم اوست.^{۱۴}

- | | |
|-------------------|---------------|
| ۱. بزرگمهر. | ۲. لارنس لی. |
| ۳. ویلیام میکپیس. | ۴. ماری آمپر. |
| ۵. رولاند. | ۶. ایتالیایی. |
| ۷. ایتالیایی. | ۸. لاتین. |
| ۹. سوئسی. | ۱۰. آلبانی. |
| ۱۱. آلبانی. | ۱۲. بودا. |
| ۱۳. آلمانی. | ۱۴. فرانسوی. |

❖ پیشنهادهای افزایش شادی و شادمانی در زندگی ❖ ۲۵۳

- * خوابیده را می شود بیدار کرد اما کسی که خود را به خواب زده است هرگز نمی توان بیدار کرد.^۱
- * اگر در پی آرامشید، به پیشامدهای زندگی برچسب خوب و بد نزنید.^۲
- * دلی که مهر می ورزد، همیشه جوان است.^۳
- * ثروت نوکر عقلا و ارباب احمقان است.^۴
- * در لجن افتادن ننگ نیست، ماندن در لجن ننگ است.^۵
- * شنونده خوب، آموزنده خوبی است.^۶
- * شوخی آخرش به دعوا می کشد.^۷
- * کسی که خار می کارد، نباید بی کفش راه برود.^۸
- * نفرین ها مثل جوجه ها، به محل اصلی خود بر می گردند.^۹
- * وقتی واگن های اقبال راه می افتد، حسد به چرخهایش آویخته است.^{۱۰}
- * هر چه ارباب نوکر بیشتری داشته باشد، دشمن بیشتری خواهد داشت.^{۱۱}
- * هر چه پیرتر می شویم، بیماری های ما جوان تر می شود.^{۱۲}
- * گاو تنبل، آب کثیف می نوشد.^{۱۳}
- * کسی که سوار بر الاغ، باد نخوت در گلو می اندازد، سوار بر اسب می ترکد.^{۱۴}

- | | |
|----------------|---------------|
| ۱. فرانسوی. | ۲. فرانسوی. |
| ۳. آلمانی. | ۴. بوسنیایی. |
| ۵. آلمانی. | ۶. لهستانی. |
| ۷. آذربایجانی. | ۸. اسپانیایی. |
| ۹. انگلیسی. | ۱۰. چینی. |
| ۱۱. اسپانیایی. | ۱۲. لاتویایی. |
| ۱۳. کلمبیایی. | ۱۴. امریکایی. |

❖ ۲۵۴ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟



- * کسی که سیر بکارد، ریحان نچیند.^۱
- * گرسنگی، لوبیا را به بادام تبدیل می‌کند.^۲
- * گربه‌ای که با صدای بلند میو میو کند، کم موش می‌گیرد.^۳
- * امید، نصف خوشبختی است.^۴
- * حساب‌های کهنه، جدال‌های نو به بار می‌آورند.^۵
- * خدا را شکر که حسود فقط نسبت به چیزهای دیدنی حسادت می‌ورزد.^۶
- * در ملاء عام بفروش و در خفا بخر.^۷
- * شاهین واقعی چنگال‌هایش را پنهان نمی‌کند.^۸
- * شب، مادر اندیشه است و صبح، مادر کار.^۹
- * صدای پول اغلب صدای عدالت را از بین نمی‌برد.^{۱۰}
- * عشق هفت ثانیه دوام دارد و هوس هفت دقیقه و بیچارگی یک عمر.^{۱۱}
- * عادت بزرگ را از سایه‌اش و مردان بزرگ را از سخنان آنها باید شناخت.^{۱۲}
- * قایق محبت در طوفان‌ها هم غرق نمی‌شود.^{۱۳}
- * کسی که گوسفند می‌شود، گرگ او را می‌درد.^{۱۴}
- * گردن را تا وقتی خم کرده‌ای، پس گردنی می‌خوری.^{۱۵}

- | | |
|-----------------|------------------|
| ۱. عربی. | ۲. ایتالیایی. |
| ۳. هلندی. | ۴. ترکی. |
| ۵. فرانسوی. | ۶. اسپانیایی. |
| ۷. اسپانیایی. | ۸. ژاپنی. |
| ۹. ایتالیایی. | ۱۰. یوگسلاویایی. |
| ۱۱. عربی. | ۱۲. چینی. |
| ۱۳. هندی. | ۱۴. ایتالیایی. |
| ۱۵. آذربایجانی. | |

- * گرسنگی طلبکاری است که نمی‌توان از آن فرار کرد.^۱
- * ماهی به سراغ قلاب کسی می‌آید که صبور باشد.^۲
- * من با آنچه از دهانت خارج می‌شود، در مورد تو قضاوت می‌کنم.^۳
- * آنقدر پولدار نیستم که لباس ارزان بخرم.^۴
- * نبوغ زن در قلبش نهفته است.^۵
- * از آب آرام بترسید که خیلی خطرناکتر از آبی است که جریان دارد.^۶
- * اگر باید بمیری، خیلی بهتر است تمساح ترا بخورد تا این که ماهیان کوچک قطعه قطعه‌ات کنند.^۷
- * اگر باد نباشد درختان نمی‌لرزند.^۸
- * ابر سیاه فقط تهدید می‌کند. این ابر سفید است که باران می‌دهد.^۹
- * از کسی که گدا بوده گدایی مکن و پیش کسی هم که نوکر بوده خدمت مکن.^{۱۰}
- * انسان باید به احمق و گاو نر راه بدهد.^{۱۱}
- * اگر ابلهان به بازار نمی‌رفتند کالای بنجل به فروش نمی‌رفت.^{۱۲}
- * اگر می‌خواهی زیاد عمر کنی، در جوانی پیر بشو.^{۱۳}
- * اگر می‌خواهی شناخته شوی، حرف بز.^{۱۴}

- | | |
|-----------------|----------------|
| ۱. آلمانی. | ۲. استونیایی. |
| ۳. چینی. | ۴. انگلیسی. |
| ۵. فرانسوی. | ۶. کردی. |
| ۷. مالایا. | ۸. مالایا. |
| ۹. شرقی متفرقه. | ۱۰. اسپانیولی. |
| ۱۱. اسپانیولی. | ۱۲. اسپانیولی. |
| ۱۳. اسپانیولی. | ۱۴. اسپانیولی. |

❖ ۲۵۶ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

- ❖ از کسی که با چاقوی خود دست خود را می‌برد نترس.^۱
- ❖ مردی که کوه را از میان برداشت اول شروع به برداشتن سنگریزه‌ها کرد.^۲
- ❖ موفقیت برای افراد کم ظرفیت مقدمه گستاخی است.^۳
- ❖ اگر پول در جیب نداری، عسل در دهان داشته باش.^۴
- ❖ پول که به جیب راه یافت عقل از سرت بیرون می‌رود.^۵
- ❖ هفت بار که افتادی برای هشتمین بار برخیز.^۶
- ❖ کره زمین مال اشخاص پشتکاردار است.^۷
- ❖ انسان هرگز از موفقیت سیر نمی‌شود.^۸
- ❖ معایب دیگران، معلمان خوبی هستند.^۹
- ❖ کسی که یک بار مرا فریب می‌دهد برای او ننگ است ولی کسی که دوبار مرا فریب دهد ننگ برای من است.^{۱۰}
- ❖ کمی لیاقت، جوهر توانایی در موفقیت است.^{۱۱}
- ❖ قول مانند تیر است همین که پرتاب شد هیچ وقت به کمان بر نمی‌گردد.^{۱۲}
- ❖ بر سوگند کسی که زیاد سوگند می‌خورد اعتماد نکن.^{۱۳}
- ❖ بدبخت‌ترین افراد کسی نیست که دوست ندارد، بلکه کسی است که دشمن ندارد.^{۱۴}

- | | |
|-----------------|----------------|
| ۱. اسپانیولی. | ۲. چینی. |
| ۳. چینی. | ۴. چینی. |
| ۵. چینی. | ۶. چینی. |
| ۷. چینی. | ۸. چینی. |
| ۹. چینی. | ۱۰. اسکاتلندی. |
| ۱۱. اسکاتلندی. | ۱۲. اسکاتلندی. |
| ۱۳. آذربایجانی. | ۱۴. اسپانیولی. |

- * بیماری سواره می آید و پیاده می رود.^۱
- * برای این که پیش روی قاضی نایستی، پشت سر قانون راه برو.^۲
- * با قرض که داماد شدی، خنده خدا حافظی می کند.^۳
- * به امید شانس نشستن همان و در بستر مرگ خوابیدن همان.^۴
- * بیکاری، مادر فسادها است.^۵
- * به ظاهر نباید قضاوت کرد.^۶
- * به غیر از وقت هر چیز دیگری قابل خریداری است.^۷
- * رودخانه را هل نده، خودش جریان دارد.^۸
- * باران زیر درخت دو بار می بارد.^۹
- * سرزنش بجا بهتر از تعریف بی جاست.^{۱۰}
- * عشق، بینایی را از بین می برد و ازدواج انسان را بینا می کند.^{۱۱}
- * رازت را اگر به مرد کر بگویی، به سخن گفتن می آید.^{۱۲}
- * راز دوست دوست، وقتی که فاش می شود دشمن تو می شود.^{۱۳}
- * سکوت برای زن گوهری زیباست، اما بندرت آن را به خود می آویزد.^{۱۴}
- * قرض حلقه اسارتی است که با دست خود به گردن می افکنیم.^{۱۵}

- | | |
|--------------|----------------|
| ۱. بلژیکی. | ۲. انگلیسی. |
| ۳. آلمانی. | ۴. آلمانی. |
| ۵. آلمانی. | ۶. آلمانی. |
| ۷. سوئیسی. | ۸. لهستانی. |
| ۹. سوئیسی. | ۱۰. اسپانیایی. |
| ۱۱. آلمانی. | ۱۲. روسی. |
| ۱۳. روسی. | ۱۴. دانمارکی. |
| ۱۵. انگلیسی. | |

❖ ۲۵۸ ❖ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟



- * ملاقات، آغاز جدایی است.^۱
- * وام تبسم کنان می‌رود و گریان بر می‌گردد.^۲
- * مسافری که زبان دارد، راهش را گم نمی‌کند.^۳
- * عجله باعث ضرر و ضرر موجب بدبختی می‌شود.^۴
- * خونسرد باش تا بر دشمن غلبه کنی.^۵
- * فقط پرنده‌ای زیباست که زندانی می‌شود.^۶
- * کسی دانا است که می‌پندارد هیچ نمی‌داند.^۷
- * فکر نکن چون رودخانه آرام است، تمساح ندارد.^۸
- * فنجانِ رفاقت را با سرکه مشوی.^۹
- * قانع بودن بهتر از ثروتمند بودن است.^{۱۰}
- * قلب‌ها هم مانند بدن‌ها به استراحت نیاز دارند.^{۱۱}
- * با کسی مشورت کن که به گریه‌ات می‌اندازد، نه با کسی که تو را می‌خنداند.^{۱۲}
- * دوستی طی یک سال پدید می‌آید، اما در لحظه‌ای از دست می‌رود.^{۱۳}
- * منتهای کمال است که شخص به معایب خود پی ببرد.^{۱۴}
- * ملکه زنبورها نیش ندارد.^{۱۵}

- | | |
|--------------|----------------|
| ۱. ژاپنی. | ۲. ترکی. |
| ۳. کنیایی. | ۴. انگلیسی. |
| ۵. انگلیسی. | ۶. چینی. |
| ۷. فلسطینی. | ۸. مالایایی. |
| ۹. عربی. | ۱۰. انگلیسی. |
| ۱۱. مصری. | ۱۲. عربی. |
| ۱۳. چینی. | ۱۴. اسپانیایی. |
| ۱۵. پرتغالی. | |

- * اگر مردی لثیم باشد پسرش حتماً به اسراف خواهد پرداخت.
- * آن که تهمت می‌زند هزار بار می‌کشد و قاتل فقط یک بار.
- * از آهسته رفتن مترس از بی حرکت ایستادن مترس.
- * آدم باهوش در دسرهای بزرگ را به در دسرهای کوچک تبدیل می‌کند و در دسرهای کوچک را از بین می‌برد.
- * اگر برادران با هم کار کنند کوه طلا می‌شود.^۱
- * طمع به همه چیز، از دست دادن همه چیز است.^۲
- * در قبر بودن، بهتر از مرده بودن است.^۳
- * در ظلمت، رنگ همه چیز سیاه است.^۴
- * شیر هم نمی‌تواند آنچه را که روباه خورده، از آن بگیرد.^۵
- * کسی که به امید شانس زنده است، سال‌ها پیش مرده است.^۶
- * مالی را که باد می‌آورد، طوفان پراکنده می‌کند.^۷
- * مزرعه، سفره خداست.^۸
- * هر انسان جاه طلب یک اسیر است و هر آدم حریص یک گدا.^۹
- * هر جا دوستان هستند، ثروت هم هست.^{۱۰}
- * هر جا سد کوتاه باشد، آنجا را آب فرا می‌گیرد.^{۱۱}
- * سرش طاس است، اما برای شانه دعوا می‌کند.^{۱۲}

۲. انگلیسی.

۴. اسلواکیایی.

۶. فرانسوی.

۸. استونیایی.

۱۰. یونانی.

۱۲. عربی.

۱. چینی.

۳. یوگسلاویایی.

۵. آذربایجانی.

۷. عربی.

۹. عربی.

۱۱. امریکایی.

❖ ۲۶۰ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

- * کسی که همسایه خوب دارد، نیازی به پرچین ندارد.^۱
- * کسی که همیشه به من دروغ می‌گوید، نمی‌تواند گولم بزند.^۲
- * مورد اطمینان همه باشید، اما به کسی اطمینان نداشته باشید.^۳
- * ممکن است یقه حقیقت را گرفت، اما نمی‌توان خفه‌اش کرد.^۴
- * وقتی یک در بسته می‌شود، در دیگر باز می‌شود.^۵
- * قبل از خریدن باید به فکر فروش باشی.^۶
- * در شروع هر کار به فکر انجامش باش.^۷
- * دروغ راست می‌شود، وقتی که باور می‌شود.^۸
- * نیکی کردن به افراد حق ناشناس، مثل ریختن گلاب در دریاست.^۹
- * اگر غسل نمی‌دهی، نیش هم نزن.^{۱۰}
- * اگر قورباغه را روی صندلی طلا بگماری، باز هم در مرداب می‌جهد.^{۱۱}
- * اگر می‌خواهی از نردبان بالا بروی باید از پایین‌ترین پله شروع کنی.^{۱۲}
- * می‌خواهی دوستت بدارند، دوست بدار.^{۱۳}
- * کسی که دشمن خود است، دوست هیچ‌کس نمی‌شود.^{۱۴}
- * پند گیر از مصائب دیگران، تا نگیرند دیگران از تو پند.^{۱۵}

- | | |
|--------------|---------------|
| ۱. آلمانی. | ۲. اسپانیایی. |
| ۳. انگلیسی. | ۴. لاتینی. |
| ۵. دانمارکی. | ۶. چینی. |
| ۷. انگلیسی. | ۸. آلمانی. |
| ۹. لاتینی. | ۱۰. هندی. |
| ۱۱. آلمانی. | ۱۲. دانمارکی. |
| ۱۳. لاتینی. | ۱۴. فرانسوی. |
| ۱۵. فارسی. | |

- * پول نمی‌تواند اشیایی را که فروشی نیست، بخرد.^۱
- * پایان شب آغاز روز است.^۲
- * از فرط غرور «نه» و از فرط ضعف «آری» مگو.^۳
- * آنچه با های می‌آید، با هوی هم می‌رود.^۴
- * وقتی برای عروسی‌ات خیلی هزینه کنی، مهمان‌هایت را یک شب خوشحال می‌کنی و خودت را عمری ناراحت!^۵
- * دوام ازدواج یک قسمت روی محبت است و نه قسمتش روی گذشت از خطا.^۶
- * زناشویی غصه‌های خیالی و موهوم را به غصه نقد و موجود تبدیل می‌کند.^۷
- * عاشق آن کسی است که وقتی در آینه نگاه کرد معشوق را ببیند نه خود را.^۸
- * حقیقت و گل سرخ هر دو خار دارند.^۹
- * قلب مثل یک خانه است که دو تا اتاق دارد که در یکی از آندو شادی است و در دیگری غم، پس سعی کن جوری شادی کنی که غم بیدار نشود...!^{۱۰}

-
- | | |
|---------------|----------------|
| ۱. چینی. | ۲. عربی. |
| ۳. سوئدی. | ۴. آذربایجانی. |
| ۵. ایرلندی. | ۶. اسکاتلندی. |
| ۷. آلمانی. | ۸. انگلیسی. |
| ۹. اسپانیایی. | ۱۰. چینی. |

فهرست منابع

۱

- قرآن کریم.

- نهج البلاغه.

- نهج الفصاحه.

- صحیفه سجادیه.

۱. خمینی ره، سید روح الله، آداب الصلاة، مؤسسه تنظیم و نشر آثار حضرت امام ره، تهران، هفتم، ۱۳۷۸.

۲. شفیعی، سیدحسن و احمد لقمانی، آیت بصیرت، بهشت بینش، قم، دوم، ۱۳۸۴.

۳. ملکی تبریزی، میرزا جواد آقا، اسرار الصلاة، پیام آزادی، تهران، هشتم، ۱۳۷۸.

۴. دیلمی، حسن بن ابی الحسن، ارشاد القلوب، شریف رضی، بی جا، ۱۴۱۳ ق.

۵. دیلمی، حسن بن ابی الحسن، اعلام الدین، آل البيت علیهم السلام، قم، ۱۴۰۸ ق.

۶. طیب، سید عبدالحسین، اطبیب البیان، بنیاد فرهنگ اسلامی، تهران، دوم، ۱۲۹۳ هـ.

۷. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، الوفاء، بیروت، ۱۴۰۴ ق.

۸. الکفعمی، ابراهیم بن علی، البلد الامین، چاپ سنگی.

❖ ۲۶۴ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ ❖

۹. حرّانی، حسن بن شعبه، *تحف العقول*، جامعه مدرسین، قم، ۱۴۰۴ ق.
۱۰. مجد، امید، *ترجمه منظوم قرآن*، امید مجد، تهران، پنجم، ۱۳۷۸.
۱۱. شیخ طوسی، *التهدیب فی الاحکام*، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۵ هـ.
۱۲. نراقی، مهدی، *جامع السعادات*، اعلمی، بیروت، چهارم، بی‌تا.
۱۳. برقعی، سید یحیی، *چکیده اندیشه‌ها*، نشر کتاب، قم، ششم، ۱۳۶۷.
۱۴. شیخ مفید، محمد بن محمد بن نعمان، *الاختصاص*، کنگره شیخ مفید، قم، ۱۴۱۳ ق.
۱۵. ابن ابی الحدید، عبدالمجید، *شرح نهج البلاغه*، کتابخانه آیت الله مرعشی، ۱۴۰۴ ق.
۱۶. محمدی گیلانی، محمد، *شرح مناجات شعبانیه*، تهران، اول، ۱۳۷۳، بی‌تا.
۱۷. محمدی گیلانی، محمد، *صحیفه الرضا علیه السلام*، کنگره جهانی امام رضا علیه السلام، بی‌جا، اول، ۱۴۰۶ ق.
۱۸. سیدی، حسین، *عطر اندیشه‌های بهاری*، نقش، قم، اول، ۱۳۷۸.
۱۹. مجتبی، سید جلال‌الدین، *علم اخلاق اسلامی*، حکمت، چهارم، ۱۳۷۷.
۲۰. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، *غررالحکم و دررالکلم*، دفتر تبلیغات قم، ۱۳۶۶ ق.
۲۱. سیاح، احمد، *فرهنگ بزرگ جامع نوین*، کتابفروشی اسلام، تهران، نهم، بی‌تا.
۲۲. شیخ صدوق، محمد بن علی بن حسین، *کتاب الخصال*، جامعه مدرسین، قم، ۱۴۰۳ ق.
۲۳. فراهیدی، خلیل بن احمد، *کتاب العین*، تحقیق مهدی مخزومی و ابراهیم سامرائی، دارالحجره، قم، ۱۴۰۹ ق.
۲۴. شیخ صدوق، محمد بن علی بن حسین، *کتاب من لایحضره الفقیه*، جامعه مدرسین، قم، ۱۴۱۳ ق.
۲۵. البحرانی، عبدالله، *کتاب العوالم*، تحقیق مدرسه الامام المهدی (عج)، بی‌تا.
۲۶. سید بن طاووس، *کتاب الظرائف*، خیام، قم، ۱۴۰۰ هـ.
۲۷. ابن منظور، *لسان العرب*، ادب حوزه، قم، ۱۴۰۵ ق.
۲۸. کلینی، ثقة الاسلام، *الکافی*، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۴۵ ق.

۲۹. شیخ طوسی، الامالی، دارالثقافه، قم، ۱۳۴۴ ق.
۳۰. اشعث کوفی، محمد بن محمد، الجعفریات، نبوی الحدیثیه، تهران، بی تا.
۳۱. فیض کاشانی، محسن، المحجة البيضاء، دفتر انتشارات اسلامی، قم، چهارم، ۱۴۱۷ ق.
۳۲. ابن شهر آشوب، محمد، المناقب، علامه، قم، ۱۳۷۹ ق.
۳۳. طوسی، امین الاسلام، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، اعلمی، بیروت، ۱۴۱۵ ق.
۳۴. ورام، ابن ابی فراس، مجموعه ورام، مکتبه الفقیه، قم، بی تا.
۳۵. شهید ثانی، منیه المرید، دفتر تبلیغات اسلامی، قم، ۱۴۰۹ ق.
۳۶. نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، آل البيت، قم، ۱۴۰۸ ق.
۳۷. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، اسماعیلیان، قم، سوم، ۱۳۹۰ هـ.
۳۸. طریحی، شیخ فخرالدین، مجمع البحرين، تحقیق سید احمد حسینی، نشر الثقافة الاسلامیه، ۱۴۰۸ ق.
۳۹. قمی، شیخ عباس، مفاتیح الجنان، اسوه، تهران، بی تا.
۴۰. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، شریف رضی، قم، چهارم، ۱۴۱۲ ق.
۴۱. شیخ طوسی، محمد بن حسن، مصباح المتعبد، فقه الشیعیه، بیروت، اول، ۱۴۱۱ ق.
۴۲. لقمانی، احمد، موضوعات و شیوه های گفتگو با نسل جوان، بهشت بینش، قم، پنجم، ۱۳۸۵.
۴۳. عاملی، شیخ حر، وسائل الشیعیه، آل البيت، قم، ۱۴۰۹ ق.
۴۴. سیدی، حسین، یک شاخه گل مینا، نسیم اندیشه، قم، اول، ۱۳۸۴.
۴۵. لقمانی، احمد، یک زندگی زیبا، بهشت بینش، قم، پنجم، ۱۳۸۶.
- ۴۶ - ۷۰. ابوسعید ابوالخیر، احمد عزیز، انوری ابیوری، امیرخسرو دهلوی، امامی خلخالی، امام خمینی علیه السلام، اوحدی مراغه ای، بیدل دهلوی، پروین اعتصامی، جوهری هروی، جواد محدثی، حافظ، خاقانی شروانی، سعدی، سالم کشمیری، سیف فرغانی، محمد سلمان، شیخ محمود شبستری، صائب، طوفان مازندرانی، کلیم کاشانی، میرسند کاشانی، ملک الشعراى بهار، منوچهری، دیوان اشعار.

❖ فهرست منابع ❖

۲

- ۷۱- آیین زندگی، دیل کارنگی، ترجمه جواد پاکدل و مسعود میرزایی.
- ۷۲- آن سوی چهره‌ها، ناصر الدین صاحب الزمانی.
- ۷۳- افسردگی، راسل میچل، ترجمه دکتر وحید رواندست.
- ۷۴- اتوبوس شماره ۹ به مقصد بهشت، لئوسکالیا.
- ۷۵- انگیزش و هیجان، جان مارشال ریو، ترجمه یحیی سید محمدی.
- ۷۶- اوستا - یسنا، تفسیر و تألیف ابراهیم پورداوود.
- ۷۷- ۲۳ گام به سوی کامیابی، رابرت جی لامسدن، ترجمه رفیعی مهرآبادی.
- ۷۸- بیا با هم شادی را جستجو کنیم، پنلوپ راشینوف، ترجمه توراندخت تمدن.
- ۷۹- بذرهای عظمت، دنیس ویتلی.
- ۸۰- پیروزی فکر، لوئی ماردن، ترجمه رضا سیدحسینی.
- ۸۱- تضادهای درونی ما، کارن هورنان، ترجمه م. ج.
- ۸۲- جوان و نیروی چهارم زندگی، محمدرضا شرفی.
- ۸۳- جوانان و بینش‌های ناب، احمد لقمانی.
- ۸۴- چکیده اندیشه‌ها، سید یحیی برقی.
- ۸۵- چگونه دیگران را روانشناسی کنیم؟، محمد رضا تقدمی.
- ۸۶- خوب چون زندگی، آندره متیوس، ترجمه هوشیار رزم آرا.
- ۸۷- خودکاوی، کارن هورنای، ترجمه کامبیز پارسای.
- ۸۸- خودشناسی، خودسازی، پیر داکو، ترجمه هوشیار رزم آرا.
- ۸۹- دیانت زرتشتی، کای باز، ترجمه فریدون وهم، تهران، بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۴۸.

- ۹۰- روانشناسی شاد زیستن، جودی تاتل بام، ترجمه ژیلا نینوایی.
- ۹۱- راز شاد زیستن، اندره متیوس، ترجمه وحید افصلی راد.
- ۹۲- روانشناسی شادی، دکتر مایکل آیزنک، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت.
- ۹۳- روان درمانی برای همه، دکتر ایرج پور
- ۹۴- روانشناسی عمومی، احمد غضنفری.
- ۹۵- راه و رسم زندگی، الکسیس کارل، ترجمه پرویز دلیری.
- ۹۶- روح و آرامش درون، ژوزف مورفی، ترجمه هوشیار رزم آرا.
- ۹۷- سی درس برای موفقیت، دوین دایر، ترجمه کامیار راد.
- ۹۸- شادی و زندگی، مهدی بهادری نژاد.
- ۹۹- شادی در فرهنگ اسلامی، حسینعلی یوسفی.
- ۱۰۰- شرع و شادی، ابوالفضل طریقه دار.
- ۱۰۱- عظمت خود را دریابید، وین دایر، ترجمه محمد رضا آل یاسین.
- ۱۰۲- عقده حقارت، پرویز منوچهریان.
- ۱۰۳- قدرت عامل افزون، نورمن وینست پین، ترجمه فریبا مقدم.
- ۱۰۴- می خواهم شاد زندگی کنم، سید محمد کاظم سجّادی.
- ۱۰۵- همسران، زندگی، الگوی بالندگی، احمد لقمانی.
- ۱۰۶- هیجانها، حقایق، نظریه‌ها و یک مدل جدید، روبرت پلاچیک، ترجمه محمود رمضان زاده.
- ۱۰۷- یاد بگیریم چگونه بر خود مسلط شویم، اسپرینگر، ترجمه ساعد زمان.