

عوامل نشاط و شادکامی در همسران

از منظر دین و روان‌شناسی

علی‌احمد پناهی*

چکیده

یکی از مسائل مهم و تأثیرگذار در زندگی و پویایی آن، شادی و نشاط است. شادی به معنای خوشی، خرمی، سرور، طراوت و زنده‌دلی، در رشد و بالندگی همسران و همچنین در بروز استعدادها و خلاقیت آنان نقش اساسی دارد. خانواده‌ای که بی‌نشاط و اندوهگین است نمی‌تواند از استعدادهای نهفته خویش بهره کافی را ببرد. زندگی زناشویی و مشترک اگر تهی از رضایت‌مندی، نشاط و شادمانی باشد، پایداری کمتری خواهد داشت. در زمینه عوامل شادی و نشاط تحقیقات زیادی صورت گرفته است. در آموزه‌های دینی و روان‌شناختی به جایگاه و اهمیت شادی در زندگی، محدوده، عوامل و آثار آن عنایت ویژه‌ای شده است.

این مقاله با رویکردی نظری و با بهره‌گیری از تحقیقات میدانی، به عوامل شادی و نشاط از منظر دین و روان‌شناسی در رابطه با همسران و خانواده پرداخته است. و همچنین سعی شده آموزه‌های دینی و روان‌شناختی مربوطه، توصیف و تحلیل گردیده است و در نهایت به صورت راه‌کاری برای ایجاد نشاط در همسران ارائه گردد.

کلیدواژه‌ها: شادی، نشاط، روابط کلامی، تکریم، مثبت‌نگری، تحسین، عاطفه مثبت، ورزش، تفریح، صلح‌رحم، مهمان‌داری.

مقدمه

یکدیگر، اهمیتی مضاعف پیدا می‌کند. از این‌رو، هدف این نوشتار ارائه راه‌کارهای شادی و نشاط در خانواده، به ویژه در روابط همسران است که با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی و روان‌شناختی توصیف و بیان گردیده است.

مفهوم شادی و نشاط

در فرهنگ و ادب فارسی و عربی، برای شادابی و نشاط مفاهیمی نظیر خوش و خرم، مسرور، تازگی، طراوت، شادمانی، سرزندگی، زنده‌دلی، سبکی و چالاکی، طرب، خرسندی، بدون اندوه، خجسته، کام‌روایی، رغبت درونی، ضدافسردگی و ضدکسلی و... در نظر گرفته شده است.^(۱) از مجموع مفاهیم ذکر شده، می‌توان این بهره را برد که شادی و نشاط یعنی: سرزندگی و چالاکی، رضایت‌مندی، کامیابی، خرمی و هیجان و رغبت، که البته منظور ما نیز از شادی و نشاط در همسران، همین مفاهیم است.

نشاط و شادی از نگاه اسلامی

اسلام، دینی جامع، پویا، سرزنده و هماهنگ با فطرت انسان‌هاست. در تعالیم آسمانی اسلام و آموزه‌های حیات‌بخش آن، به تمام نیازهای طبیعی و فطری انسان‌ها، عنایت و توجه شده و مسیرهای کمال، سعادت و کامیابی دنیوی و اخروی ترسیم گردیده است.

یکی از آموزه‌ها و دستورات اسلامی که البته مربوط به حوزه (ابعاد) روان‌شناختی انسان‌هاست، توصیه به شادی‌های مثبت، سازنده، نشاط‌آور و هدفمند است. نیازی به شادی و نشاط در همه

در رابطه با عوامل نشاط و شادکامی، کتاب‌ها و مقالاتی نگارش شده است، از جمله می‌توان به کتاب *روان‌شناسی شادی*، تألیف مایکل آرگاریل و آیین بهزیستی در اسلام، تألیف احمد صبوری اردوبادی و *شادکامی* تألیف احمد علیپور اشاره کرد. اما با نگاه دینی و روان‌شناختی و به صورت کاربردی به این مسئله پرداخته نشده است. در این مقاله سعی شده تا این هدف پی‌گیری شود. اما پیش از پرداختن به بحث، مناسب می‌دانیم مقداری فضا را برای ارائه بحث آماده سازیم.

توجه داریم که یکی از واژه‌ها و کلمات جذاب، دلنشین، شادی‌آفرین، همه‌پسند و پرطرفدار، واژه شادی و نشاط است. کمتر کسی را می‌توان یافت که به این مفهوم، رغبت و علاقه‌ای نشان ندهد. همه افراد سالم و بهنجار به طور فطری و زیستی، علاقه‌مند به حالات مطلوب، مضبوط، خوشایند و شادی‌آفرین هستند. این امر به اندازه‌ای بدیهی و روشن است که نیازمند هیچ دلیل و برهانی نیست.

شادمانی و نشاط از عنصرهای مفید و باارزش برای زندگی است، به گونه‌ای که در آموزه‌های روان‌شناختی و دینی مورد توجه ویژه قرار گرفته و به آن عنایت خاصی شده است. برخورداری از چهره شاد و بشاش و امیدوارانه از ویژگی‌های مؤمنان شمرده شده است. در پرتو شادی و نشاط، زندگی دنیایی، طراوت و پویایی ویژه‌ای پیدا می‌کند، و روح امید و پیشرفت در انسان دمیده می‌شود. وجود شادی و نشاط در تمام عرصه‌های زندگی و تعاملات لازم و ضروری است؛ ولی در ارتباط همسران با

شادی‌های مطلوب و متعادل، به شاد کردن مؤمنان نیز سفارش شده است. همچنین نشاط و سرزندگی از صفات مؤمنان قلمداد گردیده است. امام باقر علیه السلام در این باره می‌فرماید: نزد خداوند عبادتی محبوب‌تر از شاد کردن مؤمنان نیست. (۶)

پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله نیز فرمودند: هر کس مؤمنی را شاد کند مرا شاد کرده و هر کس مرا شاد و مسرور کند، خدا را مسرور کرده است. (۷)

حضرت علی علیه السلام نیز در خطبه «همام»، یکی از ویژگی‌های مؤمن را نشاط و فعالیت و زنده‌دلی می‌داند و می‌فرماید: از علامات متقین ... نشاط و سرحالی و شادمانی در هدایت است. (۸)

شادی و نشاط از منظر روان‌شناسی

یکی از مسائل مهم و تأثیرگذار در زندگی و ویژگی‌های شخصیتی افراد، شادکامی است. به اعتقاد روان‌شناسان، شادکامی دارای سه جزء اساسی است: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی (از جمله افسردگی و اضطراب). همچنین برخی از روان‌شناسان معتقدند: روابط مثبت و سازنده با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و زندگی از اجزای مؤلفه‌های شادکامی و نشاط هستند. (۹)

شادی و نشاط در آموزه‌های روان‌شناختی، جایگاه رفیع و ارزشمندی دارد. شادی و نشاط باعث طراوت روح، رضایت‌خاطر از زندگی، امیدواری و احساس توانمندی می‌گردد.

در مقابل، افسردگی و بی‌نشاطی، باعث خمودی، بدبینی، بی‌انگیزگی، ناامیدی، یأس و عدم رضایت از

عرصه‌های زندگی به ویژه در زندگی خانوادگی، ضروری و لازم است. حضرت علی علیه السلام درباره اهمیت شادی و شادکامی در زندگی می‌فرماید: این دل‌ها و روان‌ها همانند بدن‌ها خسته و بی‌نشاط می‌شوند و نیاز به استراحت دارند، پس برای آنها نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیز فراهم کنید. (۲) نیز در حدیث دیگری فرمودند: برای مؤمن سه ساعت است (شبانه‌روز را باید سه قسمت کند): ساعتی که در آن با پروردگارش راز و نیاز نماید و ساعتی که در آن نیازمندی‌های زندگی و معاش زندگی را تأمین کند (کار و تلاش) و ساعتی برای لذت‌ها و خوشی‌های حلال و نیکو قرار دهد. (۳)

امام موسی بن جعفر علیه السلام نیز در روایتی فرمودند: اوقات خود را به چهار قسمت تقسیم کنید: ساعتی برای عبادت و مناجات با پروردگار، ساعتی برای امرار معاش و تلاش و کوشش، ساعتی برای دیدار دوستان و کسانی که باعث آگاهی شما به عیوبتان و اخلاص در کارهایتان می‌گردند و ساعتی برای شادی‌ها و لذت‌های حلال. از این ساعت (لذت‌های حلال)، انرژی و نشاط بگیرید برای انجام سه مرحله قبلی. (۴)

در این روایت شریف که از امام معصوم و حجت خداوند در روی زمین نقل شد، ضمن توصیه به شادی، نشاط و تفریح در زندگی، به تأثیر آن به دیگر ابعاد زندگی نیز اشاره شده است.

شادی، بهجت و انبساط روحی و نیز نشاط و امید به ارمغان می‌آورد. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: شادمانی، مایه انبساط روح و مایه وجد و نشاط می‌شود. (۵)

در آموزه‌های دینی علاوه بر توصیه به داشتن

عوامل نشاط و شادابی در زندگی

برای ایجاد نشاط و شادابی در محیط خانواده، راه کارهایی را می‌توان مطرح کرد که اگر همسران به این راه کارها و توصیه‌ها توجه جدی و التزام عملی داشته باشند، فضای خانه مملو از نشاط و شادکامی خواهد شد. در ذیل به مهم‌ترین این راه کارها اشاره می‌شود:

الف. ارتباط کلامی و غیرکلامی صحیح

در ایجاد فضای نشاط‌انگیز و فرح‌بخش در محیط خانواده، شیوه ارتباط کلامی و غیرکلامی، نقش عمده‌ای دارد. ارتباط کلامی در عین حال که ساده‌ترین نوع از مناسبات است، یکی از شایع‌ترین و تأثیرگذارترین آنهاست. این ارتباط به نوبه خود، در برگیرنده دو پدیده «خوب سخن گفتن» و «سخن خوب گفتن» است، که اولی ناظر به روش و دومی ناظر به محتواست. گفت‌وگوی مؤدبانه و احترام‌آمیز همسران با یکدیگر و بهره‌گیری از روش مؤثر و سازنده برای ارتباط کلامی، مصداق کامل «خوب سخن گفتن» تلقی می‌شود. زمانی هم که آنان (همسران) مضامین ارزشمند و مفیدی را به یکدیگر منتقل می‌کنند، روابطشان جلوه‌ای از «سخن خوب گفتن» محسوب می‌شود. زمینه‌سازی و اقدام به گفت‌وگوی فعال، محبت‌آمیز، عاطفی و هیجانی و همراه با احترام، از وظایف اخلاقی و انسانی ارکان خانواده (زن و شوهر) است. تحقیقات میدانی و تجربی نشان داده است که عواطف مثبت و تعامل محبت‌آمیز، به ارزیابی مثبت از دیگران می‌انجامد و عواطف منفی در برخوردها، به ارزیابی منفی منجر می‌شود. کسی که در ارتباطات و تعاملات خود، به

زندگی و فعالیت‌های اجتماعی می‌شود. شادابی نیروی حرکت‌دهنده فعالیت‌های انسان است. اگر در محیط زندگی، کار و تحصیل، نشاط وجود نداشته باشد، بازدهی کارها به مراتب کاهش می‌یابد. روان انسان‌ها نیازمند تفریح و نشاط است. بدون نشاط و شادمانی، کارهای روزمره سامان مطلوبی نخواهد داشت.

مطالعات و پژوهش‌های روان‌شناسان در سال‌های اخیر، نشان می‌دهد که اگر مردم، عوامل شادی‌بخش (مانند همسر، دوست خوب، شغل مناسب، برنامه تفریحی، معنویت و مانند آن) را تجربه کنند و در اختیار داشته باشند، رضایت‌مندی و درجه شادکامی آنان افزایش می‌یابد.^(۱۰) از نگاه روان‌شناسان، شادی و نشاط، هنجار و سلامتی است و افسردگی، ناامیدی و حزن دایمی، بیماری و اختلال به شمار می‌آید. از این‌رو، فردی را که مبتلا به افسردگی شده است، بیمار تلقی می‌کنند و درصدد درمان او برمی‌آیند. افسردگی علایمی دارد که عبارتند از: احساس غم، فکر خودکشی، از دست دادن علاقه به زندگی و فعالیت‌های آن، گوشه‌گیری، ناامیدی، کم‌خوابی یا پرخوابی، بی‌قراری، عدم تحرک و فعالیت جدی و... که همگی این ویژگی‌ها با نشاط و شادابی منافات داشته و ناهماهنگ است.^(۱۱)

بر اساس تحقیقات تجربی، ثابت شده است که شادی و نشاط علاوه بر ایجاد امیدواری و رضایت‌خاطر از زندگی و نشاط روانی، باعث تقویت دستگاه ایمنی بدن، سلامتی و تندرستی، روابط صمیمانه با دیگران، تحصیلات و موفقیت در عرصه‌های مختلف زندگی می‌گردد.^(۱۲)

می‌باشد و از آن به «گوش دادن فعال» نیز تعبیر می‌شود. هنر خوب شنیدن و گوش دادن، روشی کارآمد و اطمینان‌بخش در ارتباطات انسانی به ویژه میان همسران به شمار می‌رود؛ زیرا به کار گرفتن آن، بیانگر میزان اهمیت و احترامی است که برای طرف مقابل قایل هستیم. وقتی با توجه کامل و با رعایت ادب و احترام به دیگران گوش می‌دهیم، در واقع، به شخصیت و جایگاه او ارزش گذاشته‌ایم. این امر، علاوه بر افزایش احساس ارزش شخصی، زمینه تفاهم و درک متقابل را نیز مهیا می‌کند.

در آموزه‌های دینی علاوه بر روابط کلامی، به روابط غیرکلامی نیز توصیه‌های ارزشمندی شده است که همگی در راستای ایجاد رابطه صمیمی، نشاط و پویایی در تعاملات همسران است.

در آموزه‌های اسلام، درباره روابط غیرکلامی اعضای خانواده نکات زیبایی مطرح گردیده که به نمونه‌هایی اشاره می‌شود. از نکات مهم در ارتباط غیرکلامی، حسن خلق است که در این رابطه توصیه شده با مردم به ویژه خانواده، با چهره گشاده و روی باز، برخورد کنید؛^(۲۰) زیرا روی خوش و چهره باز باعث جذب دل‌ها و فزونی محبت می‌شود،^(۲۱) شادی و نشاط می‌آورد و کینه را از دل‌ها می‌زداید. افزون بر موارد یاد شده، تبسم و خنده در چهره، در بهبود روابط نیز مؤثر است.^(۲۲) نگاه مهربانانه زن و شوهر به یکدیگر موجب نشاط آنان می‌گردد.^(۲۳)

همچنین نگاه به والدین از روی لطف و رحمت، نوعی عبادت به شمار آمده^(۲۴) و نگاه والدین به فرزندان از روی محبت، نیکو شمرده شده است.^(۲۵) از سوی دیگر، نگاه تند و خشم‌آلود اعضای خانواده

تعریف و تمجید صادقانه و محبت‌آمیز از ما می‌پردازد، در ما شادمانی و نشاط درونی ایجاد می‌کند. بعکس، کسی که انتقاد غیرمنصفانه دارد و یا تمجید ابلهانه از ما می‌کند، باعث ناراحتی و خشم ما می‌گردد. از این رو، یکی از اموری که در یک تعامل اجتماعی جذاب و دل‌انگیز دخالت دارد، عواطف مثبت و شیوه آغاز گفت‌وگو و تعامل با افراد است.^(۱۳)

روابط کلامی مطلوب در محیط خانه به ویژه در رابطه با زنان، از اهمیت مضاعف برخوردار است؛ زیرا خانم‌ها از نظر عاطفی از مردان قوی‌تر بوده و به محبت و ارتباط عاطفی - کلامی بیشتری نیازمندند، علاوه بر اینکه حافظه لغات زنان نیز قوی‌تر از مردان بوده و تمایل بیشتری به گفت‌وگو دارند.

در آموزه‌ها و دستورات اسلامی، ضمن توصیه به ارتباط کلامی با خانواده و جویای احوال آنان شدن، به چگونگی رفتار و ارتباط کلامی نیز اشاره گردیده است. این توصیه‌ها همگی در راستای ایجاد نشاط و شادمانی و صمیمیت در بین اعضای خانواده است.

توصیه به گفت‌وگوی محترمانه، مؤدبانه، گفت‌وگو با آهنگ صدای ملایم^(۱۴) و دلنواز، صدا زدن همدیگر با زیباترین نام،^(۱۵) سپاس‌گزاری اعضای خانواده از همدیگر،^(۱۶) سپاس‌گزاری همسران از یکدیگر، پرهیز از تمسخر همدیگر،^(۱۷) پرهیز از گفت‌وگوی پنهانی^(۱۸) و توصیه به پرهیز از کلمات رکیک و زشت،^(۱۹) همگی در راستای ایجاد محبت و نشاط در محیط خانواده است.

در ارتباطات میان‌فردی، «هنر خوب گوش دادن» یکی از مهارت‌های مؤثر است که به معنای بالاترین میزان دقت و توجه فرد به اظهارات طرف مقابل

در ارتباط کلامی و غیرکلامی مطرح است. اگر همسران جوان در مسائل زندگی، هم‌اندیشی، همدلی و هم‌احساسی داشته باشند، بسیاری از مشکلات را می‌توانند حل کنند و از فشارهای روحی و هیجانی یکدیگر بکاهند.

ب. ایجاد جاذبه‌های میان‌فردی

همسران می‌توانند با ایجاد جاذبه‌های میان‌فردی، در ایجاد نشاط و طراوت نقش ارزنده‌ای داشته باشند. منظور از جاذبه‌های میان‌فردی در این بحث، کارهایی است که اگر زن و شوهر آنها را انجام دهند، در روابط خانوادگی تأثیر زیادی خواهد داشت.

نمونه‌هایی از این کارها عبارتند از:

۱. تبسم و خنده: گرمی تبسم و نشاط‌آوری آن، باعث رفع کینه‌ها شده و روابط انسانی را تعادل می‌بخشد. وقتی می‌خندیم، همه چیز به نفع جسم و روح پیش می‌رود. حتی زمانی که انسان غمگین است، بهترین کار این است که در برخورد با دیگران، خود را شاد نشان دهد. (۳۱)

لبخند زدن به همسر، گویای این مطلب است که دوستت دارم و از دیدار تو خرسندم. لبخند، کینه‌ها را زایل می‌کند، دل‌ها را به همدیگر پیوند می‌دهد، و باعث انبساط و نشاط درونی می‌گردد و در زندگی، امید و آرامش می‌آفریند. خنده و گشاده‌رویی، دام دوستی (۳۲) و موجب انس با دیگران و الفت با افراد می‌گردد. (۳۳)

همچنین خنده باعث سلامتی بدن، (۳۴) رفع فشار روانی و موجب شادابی می‌گردد. پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که خندیدن به آرامش و استراحت

به یکدیگر نامناسب بوده (۲۶) و باعث اختلال در روابط عاطفی مثبت می‌شود.

درباره کیفیت ظاهری بدن در زمان مواجهه با افراد، آموزه‌های اسلام به فروتنی و تواضع در روابط توصیه کرده‌اند تا از این طریق، روابط عاطفی مثبت بین افراد تقویت شود. فروتنی (تواضع و نشستن در جایی که پست‌تر از مکان و جایگاه واقعی فرد است)، باعث الفت می‌شود (۲۷) و در مقابل، خودبرتربینی باعث سردی روابط می‌گردد.

همچنین توصیه شده تا افراد انسانی در تعاملات گشاده‌رو و خنده‌رو باشند تا دوستی و الفت بینشان برقرار شود. (البته این توصیه‌ها مربوط به نامحرم نیست.) (۲۸)

به هر حال، برای برقراری روابط مطلوب در خانواده، باید افراد فروتنی کنند و خودبرتربینی و تکبر را کنار بگذارند، هرچند در خارج از منزل موقعیت ویژه‌ای داشته باشند. از این رو، به ارکان خانواده، به ویژه زن، سفارش شده تا در مقابل شوهر متواضع و مطیع باشد و از رفتار متکبرانه اجتناب کند و مدیریت مرد را در اداره خانواده بپذیرد. (۲۹)

درباره ارتباط غیرکلامی، روان‌شناسان نکات ارزشمندی بیان کرده‌اند؛ از جمله اینکه همسران سعی کنند در تعاملات خود، بر خودشیفتگی غلبه کنند؛ زیرا خودشیفتگی از طرفی مانع رشد و بالندگی انسان می‌شود و از سوی دیگر، چون آدم خودشیفته، کانون توجهش فقط به خودش است، درباره دیگران و خواسته‌های دیگران، اندیشه نمی‌کند و بهایی برای دیگران قایل نیست و از این رو، نمی‌تواند تعامل خوبی داشته باشد. (۳۰)

همدلی و هم‌احساسی نیز از توصیه‌هایی است که

نشاط و شادمانی موج می‌زند و امید به زندگی افزایش پیدا می‌کند؛ زیرا هدیه دادن و اهمیت قایل شدن به دیگران، باعث احساس ارزشمندی و شخصیت می‌گردد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درباره نقش هدیه در دوستی و علاقه‌مندی می‌فرماید: به یکدیگر هدیه بدهید؛ زیرا هدیه، دوستی را افزایش می‌دهد. ^(۳۷) و نیز فرمودند: هدیه دادن، دوستی ایجاد می‌کند و روابط را تازه می‌سازد و کینه را می‌زداید. ^(۳۸)

اگر همسران سعی کنند در مناسبت‌های مختلف مثل سالگرد ازدواج و تولد، روز مادر و روز پدر و به بهانه‌های مختلف، هدیه‌ای هرچند کوچک به همسر خود تقدیم کنند، باعث علاقه‌مندی و نشاط بیشتر همسر شده و بر طراوت و شادابی زندگی می‌افزاید.

۴. آراستگی و نظافت: آراستگی و نظافت ظاهری از ویژگی‌هایی است که در ایجاد رغبت، علاقه‌مندی و شادابی نقش زیادی دارد. علی‌رغم اینکه در تعالیم و آموزه‌های بیشتر فرهنگ‌ها، تأکید بر خصایص و زیبایی‌های درونی و معنوی شده؛ ولی نباید از این نکته نیز غافل بود که تأثیر زیبایی ظاهری افراد، در ایجاد واکنش‌های عاطفی و علاقه‌مندی بسیار مؤثر است. بررسی‌های تجربی و میدانی نیز علاوه بر تأیید مطالب فوق، نشان می‌دهد که همه انسان‌ها به ویژه مردان، تحت تأثیر شدید زیبایی و آراستگی قرار دارند. ^(۳۹)

این تفاوت (تأثیرپذیری بیشتر مردان از زیبایی) از ویژگی‌های روان‌شناختی مردان با زنان است. مردان بیشتر از طریق دیدن و زنان بیشتر از طریق شنیدن، تحریک می‌شوند. شاید یکی از دلایل توصیه‌های

بدن، آرامش قلب، پایین آمدن فشار خود، کاهش فشار روانی، تقویت دستگاه ایمنی بدن، ایجاد خلاقیت و کارایی بیشتر، کمک می‌کند. شادی باعث احساس مثبت از زندگی، سلامتی روان، شیرینی روابط و نیز موجب خنثی شدن عواطف منفی می‌گردد. ^(۳۵)

۲. احترام و تکریم: نیاز به احترام و تکریم منزلت، یکی از نیازهای روان‌شناختی انسان‌ها قلمداد می‌شود. بی‌تردید، تأمین این نیاز، به فرد احساس بهتری می‌بخشد. تأمین این نیاز و توجه به آن یکی از گام‌های مهم در جلب عواطف و محبت دیگران و ایجاد جاذبه میان‌فردی به شمار می‌آید. قدردانی و احترام باعث ثبات دوستی و دلدادگی‌ها می‌گردد.

توجه به دیگران و قدردانی و رعایت حدود آنها، به ویژه اگر با هیجان مثبت همراه باشد، از نشانه‌های احترام و تکریم قلمداد می‌گردد. این موضوع (تکریم و احترام) در روابط همسران از ارزشی مضاعف برخوردار است و علاوه بر ارزش شخصی، باعث احساس رضایت‌خاطر در همسران شده و علاقه آنان را به ادامه زندگی افزون‌تر می‌کند. وقتی همسری احساس می‌کند که نزد همسرش احترام و جایگاه رفیعی دارد، احساس دل‌بستگی بیشتری به زندگی می‌کند. دل‌بستگی به زندگی باعث افزایش انگیزه و کارآمدی شده و قابلیت شخص را در مواجهه با مشکلات افزایش می‌دهد و در نتیجه، پایداری و قوام زندگی مشترک را بیشتر می‌کند. ^(۳۶)

۳. هدیه دادن: هدیه سبیل عاطفه، محبت و علاقه‌مندی است. هدیه باعث دوستی، محبت، شادمانی و رفع کدورت است. در خانواده‌ای که اعضای آن در مناسبت‌های مختلف به یکدیگر هدیه می‌دهند،

اطرافشان، شناخت عینی دارند، در حالی که شخصیت‌های ناسالم، جهان را با قالب ذهنی خویش ادراک می‌کنند و می‌خواهند به زور آن را به شکل ترس‌ها، نیازها، بدبینی‌ها و ارزش‌های خود درآورند. وی می‌گوید: فرد روان‌نژند^(۵۱) (روان رنجور) از لحاظ عاطفی بیمار نیست، بلکه شیوه شناخت او نادرست است، از این‌رو، تفسیر غلط و بدبینانه دارد. بر این اساس، انسان‌های مثبت‌نگر و مثبت‌گرا، از مرز سلامت و تعادل روان، فراتر رفته و به تعالی روان دست می‌یابند و در مناسبات با دیگران، تمایل دارند که به افکار، عملکردها و رفتارهای آنان از دریچه‌ای مثبت بنگرند. تحقق این معنا در روابط همسران از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا همسران تمایل دارند:

- از نظر همسر نسبت به خود، آگاه شوند؛
- این نظر، مثبت، سازنده و ارزشمند باشد؛
- با اطمینان از رویکرد مثبت همسر، احساس امنیت کنند؛

- شاهد استمرار چنین رویکردی باشند.

چنین تمایلاتی، زمانی ارضا می‌شود که هر یک از طرفین با اتخاذ شیوه‌ای مثبت و سازنده با دیگری ارتباط برقرار کنند. مثبت‌گرایی، تنها محدود به توانمندی‌های موجود انسان نمی‌شود، بلکه بخشی از آن، ناظر به توانمندی‌های فرد در آینده است که به گونه‌ای مثبت آینده فرد را ارزیابی می‌کند، همسرانی که در برخی اوقات، شریک زندگی‌شان را به زندگی، آینده و نیز وجود خودش دلگرم و امیدوار می‌نمایند، از موفق‌ترین همسران محسوب می‌شوند.^(۵۲)

ایجاد دلگرمی و امیدآفرینی، بعضاً می‌تواند نقطه

اجتماعی و اخلاقی اسلام درباره آرایش زن و نظافت او، و همچنین اظهار محبت از ناحیه مرد، همین باشد. به عقیده روان‌شناسان، افراد زیبا عاطفه مثبت را برمی‌انگیزند. از این‌رو، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که اکثر انسان‌ها افراد زیبا و آراسته را موقر، جالب، اجتماعی، مستقل، مهیج، دوست‌داشتنی، سازش‌یافته، دارای مهارت اجتماعی و موفق می‌دانند.^(۴۰) اما باید توجه داشت که اگرچه زیبایی باعث توجه و دل بستگی دیگران می‌گردد، ولی ارتباطی بین زیبایی با موفقیت، مهارت اجتماعی، استقلال و... نیست. علاوه بر اینکه در آموزه‌های دین اسلام، گرچه به زیبایی ظاهری توجه گردیده، ولی ارزش بیشتر به زیبایی درونی، پاکی دل، معنویت و خدامحوری، داده شده است.

همان‌گونه که اشاره گردید، زیبایی و آراستگی در

تعالیم اسلامی مورد تأکید است و زیبایی از عوامل نشاط و شادابی،^(۴۱) جزء عبادت،^(۴۲) جزء ایمان^(۴۳) و مورد ستایش پروردگار^(۴۴) بوده است.

همچنین در آموزه‌های دینی ضمن سفارش به نظافت و پاکی لباس،^(۴۵) موی سر،^(۴۶) دندان‌ها^(۴۷) و ناخن‌ها،^(۴۸) به آثار بهداشتی و روان‌شناختی نظافت لباس و پاکیزگی^(۴۹) تأکید شده است.

۵. مثبت‌نگری، مثبت‌گرایی: یکی از نشانه‌های سلامت روان، رویکرد مثبت و سازنده به هستی است. چنین رویکردی زمینه‌ای برای گرایش و برخورد مثبت با جهان محسوب می‌شود. به عبارت دیگر، مثبت‌نگری مقدمه مثبت‌گرایی است.^(۵۰) به اعتقاد آبراهام مزلو، کسانی که از سلامتی کامل [روحی] برخوردارند، از موضوعات و اشخاص دنیای

وجه تأکید^(۵۴) و به صراحت از افراد خواسته شده از بدگمانی دوری کنند؛^(۵۵) زیرا برخی گمان‌ها گناه است و ضمن خارج کردن فرد از محدوده مجاز دینی، زمینه رفتار و گفتارهای نامناسب در حق دیگران را پدید می‌آورد. در خانواده نیز زن و شوهر و فرزندان باید از بدگمانی نسبت به هم خودداری کنند. قضاوت و گمان نسبت به افراد باید بر اساس مدارک معتبر و علم باشد و بدون تحصیل علم، اعضای خانواده باید به خوش‌بینی نسبت به هم روی آورند. یکی از مشکلات روابط بین فردی، عدم درک انگیزه‌ها و مقاصد طرف مقابل است. در این حالت، گاه افراد تفسیر و برداشتی نادرست از یک رفتار دارند، در حالی که بر اساس اصول اسلامی باید یک رفتار را به بهترین وجه تفسیر کرد. بدیهی است تلاش اعضای خانواده برای کاهش برداشت‌های منفی از رفتارهای یکدیگر، زمینه‌ای برای درک مناسب و روابط بهتر فراهم نمود. فضای روان‌شناختی خانواده باید به گونه‌ای باشد که افراد، بیشتر به جنبه‌های مثبت یکدیگر توجه کرده و نکات منفی را بیش از حد بزرگ نمایی نکنند. همین امر زمینه خوش‌بینی افراد نسبت به هم را فراهم می‌کند.

خوش‌بینی نسبت به مسائل زندگی و تبیین‌های خوش‌بینانه از حوادث ناخوشایند نیز در توانایی رویارویی با مشکلات تأثیر می‌گذارد. در مقابل، تبیین‌های بدبینانه ممکن است افراد را دچار حالت‌های عاطفی منفی و در نتیجه، بازداری ایمنی کند. در این حالت، احتمال بروز بیماری‌های جسمی نیز بیشتر می‌شود. خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، فرد را به تلاش برای طراحی نقشه‌هایی برای حل

عطفی در زندگی فرد بیافریند و او را نسبت به آینده امیدوار و خوش‌بین نماید.

در یک پژوهش تجربی، مشخص شد که عامل اصلی بدرفتاری‌ها و ناسازگاری‌های خانوادگی، عامل دلسردی است؛^(۵۳) زیرا دلسردی زمینه‌ساز ناهنجاری مختلف در رفتار انسان‌ها می‌شود و از اینکه به زندگی دلگرم نیستند، انگیزه تلاش و فداکاری و رفتارهای خوشایند را ندارند و بیشتر تمایل دارند به شادی کاذب، انحراف اخلاقی و ناهنجاری رو بیاورند. در مقابل، دلگرمی و امیدواری موجب کنترل رفتار و افزایش خویشتن‌داری در برابر مشکلات و بدرفتاری دیگران می‌گردد.

در آموزه‌های دینی، از مثبت‌گرایی به خوش‌بینی تعبیر شده، به گونه‌ای که خوش‌بینی از صفات اخلاقی مؤثر در خانواده به حساب آمده است.

خوش‌بینی و گمان نیکو نسبت به یکدیگر، نسبت به حوادث و مسائل زندگی، و نسبت به خداوند در سلامت خانواده نقشی مهم دارد. در زندگی خانوادگی خوش‌بینی در پیش‌گیری و حل بسیاری از مشکلات مؤثر است. برای پدیدآیی حالت خوش‌بینی، زن و شوهر باید در ابتدای زندگی نهایت تلاش خود را برای شناخت یکدیگر و آگاهی از برخورداری هر یک از شرایط لازم، مصروف نمایند و افزون بر این، موازین اخلاقی را در همه رفتارها رعایت کنند. اعضای خانواده با به دست آوردن این شرایط و در سایه اعتماد متقابل می‌توانند در جهت دوری از بدگمانی و ایجاد خوش‌بینی در یکدیگر تلاش کنند. در متون دینی بر خوش‌بینی نسبت به برادران دینی و تفسیر و تعبیر رفتار آنها به بهترین

مشکلات سوق می دهد. فرد با عمل به این نقشه‌ها، انتظار دارد کارها مطابق نظر او پیش رود و همین امر باعث تلاش مضاعف می شود. (۵۶)

۶ توجه به رغبت‌ها: علایق و گرایش‌ها، چه از وجود آنها دقیقاً آگاه باشیم و چه نباشیم، عامل تعیین‌کننده‌ای در رفتار ما هستند. از این‌رو، شناخت علایق و رغبت‌های فرد به معنای درک مهم‌ترین بخش شخصیت وی است. در روابط همسران، تأمین علایق اصولی یکدیگر، موجب رضایت خاطر می شود و بر شادکامی زندگی می افزاید. در صورت فقدان شرایط برای تأمین علایق، خود بیان این مطلب به صورتی صادقانه، تأثیری مثبت بر روابط همسران خواهد داشت. شاید آگاهی همسران از انگیزه طرف مقابل برای تأمین خواسته‌های او، تأثیری مشابه بر آوردن خواسته‌ها داشته باشد. مثلاً، اگر زن بفهمد که شوهرش می خواهد لباس دلخواه او را بخرد ولی چون پول نداشته، منصرف شده است، این امر زن را به شوهر علاقه‌مند می کند. بر این اساس، به همسران، به ویژه زوج‌های جوان، توصیه می شود که فهرستی از علایق و رغبت‌ها، خواسته‌ها و تمایلات همسرشان را تهیه کرده و آنها را بر اساس میزان اهمیتشان طبقه‌بندی کنند و به مرور زمان و در حد امکانات، سعی در ارضای آنها داشته باشند. این امر باعث عمیق شدن پیوندهای عاطفی و روحی همسران می گردد.

توجه به رغبت‌ها و علایق همسر علاوه بر فواید ذکر شده، زمینه نفوذ در شخصیت او را نیز فراهم می سازد؛ زیرا هر کسی تمایل دارد در شخصیت و ویژگی‌های رفتاری همسرش تحول ایجاد نماید و

لازمه این تمایل، آشنایی بیشتر با ویژگی‌ها و رغبت‌های طرف مقابل است. آگاهی داشتن و اهمیت دادن به رغبت‌های همسر، اعتماد او را برمی انگیزد و به رفتارهای شریک زندگی اش واکنش مناسب نشان می دهد. وجود اعتماد متقابل و همدلی، در ایجاد شرایط روحی و فکری مطلوب و همچنین در ایجاد ارتباط کلامی مفید، بسیار حایز اهمیت است.

در آموزه‌های دینی نیز به این مسئله توجه جدی گردیده است و توصیه شده تا مردان به رغبت‌ها و علایق همسر و فرزندان، توجه داشته باشند و خواسته‌های خود را بر آنان تحمیل نکنند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: فرد مؤمن با توجه به علاقه و رغبت خانواده، غذا می خورد و منافق بر اساس رغبت و علاقه خودش. (۵۷) در این حدیث شریف ضمن توجه دادن به علایق خانواده، خودمحوری مذمت گردیده است.

۷. برخورداری از وسعت نظر و سعه صدر: در تداوم و تعمیق مناسبات انسانی و ارتباطات کلامی، برخی عوامل، از اهمیت بیشتری برخوردارند. از جمله این عوامل، وسعت نظر یا سعه صدر می باشد. منظور از وسعت نظر، داشتن ویژگی‌هایی نظیر بلندنظری، بزرگواری، گذشت و تغافل است. نقش این عوامل در مناسبات همسران، به لحاظ ارتباط نزدیک و مستمر آنان تعیین‌کننده است. ارتباط نزدیک موجب می شود که همسران علاوه بر شناخت قوت‌ها، توانمندی‌ها، نقاط مثبت و علایق، از ضعف، کاستی‌ها و نقاط منفی یکدیگر آگاه شوند. از این‌رو، در این مرحله است که می باید سعه صدر و بلندنظری داشته باشند و همدیگر را تحمل کنند و

نسبت به برخی نقایص اغماض و چشم‌پوشی نمایند. نکته قابل توجه در اینجا، توجه به رابطه وسعت نظر و تحکیم مودت و ایجاد نشاط در خانواده است. رابطه دوستانه همسران، زمانی تهدید می‌شود که برخی مشکلات پیش می‌آید و یا برخی از ضعف‌ها و کاستی‌ها یا ندانم‌کاری‌ها، بروز می‌کند. فقدان سعه صدر، طرفین را برمی‌انگیزد تا در قبال این ضعف‌ها و کاستی‌ها و احیاناً بی‌حرمتی‌ها، اقدام به واکنش نمایند؛ واکنشی که قطعاً با رنجش و سرخوردگی عاطفی همراه است. بدیهی است که طرف مقابل نیز حالت تدافعی به خود گرفته، واکنشی منفی نشان می‌دهد. چرخه معیوب حاصل از این کنش‌ها و واکنش‌ها، توان هر دو طرف را کاهش داده، منجر به درگیری‌های لفظی و مشکلات روانی می‌شود؛ در نتیجه، رشته‌های مودت و دوستی میان آنان سست و ضعیف شده، احساس صمیمیت میان همسران کاهش خواهد یافت. به منظور تحقق سعه صدر و وسعت نظر، عمل به توصیه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

۸ تشویق و تحسین همسر: تشویق و تحسین، واکنشی فراتر از تصدیق یا تأیید ساده است. تشویق و تحسین، یعنی انجام امور و یا گفتن کلماتی که نشان‌دهنده رضایت قلبی، خوشایندی، علاقه‌مندی و تأیید است. کلماتی مانند: چه جالب، ادامه بده، خوبه، عالیه، آفرین، تو کی هستی، و... از مصادیق تشویق و تحسین کلامی هستند که در روابط بین فردی همسران نقش معجزه‌آسایی دارند. این مهارت علاوه بر اینکه باعث تداوم ارتباط کلامی می‌شود، زمینه‌ساز گفت‌وگوی بیشتر زوج‌ها نیز می‌گردد و آنان را علاقه‌مند می‌سازد تا باب گفت‌وگو را باز کنند. تشویق و تحسین همسر، باعث رشد اعتماد به نفس، رشد علاقه‌مندی، رضایت‌خاطر و دل‌بستگی به همسر می‌گردد. خانم مارژوری هلمنر می‌نویسد: کمتری مردی وجود دارد که تعریف و تمجید زن، او را به وجد و شوق نیاورد. وقتی به مردی گفته شود: «تو نظیر نداری! تو مردی ممتاز هستی!» همین تعریف و تمجید مختصر روحیه او را تقویت می‌کند تا واقعاً همان شخصیت عالی و ممتاز را داشته باشد.^(۶۰) البته تشویق زن از سوی مرد نیز همین تأثیر را دارد و باعث می‌شود که زن اعتماد به نفس لازم را به دست آورده و در جهت رسیدن به اهداف عالی حرکت کند. زن و شوهری که همدیگر را تحسین و

- آنچه در زندگی مشترک، محور اصلی تلقی می‌شود، مودت و صمیمیت است. از این رو، به مسائل جزئی و پیش‌پا افتاده که بر روند دوستی همسران اثر نامطلوبی دارد نباید چندان اهمیت داده شود. واژه «تغافل» در آموزه‌های دینی به این ویژگی اشاره دارد؛ یعنی آدمی چیزی را بداند ولی با اراده و قصد و عمد، خود را غافل نشان دهد. این ویژگی باعث طراوت و صفای زندگی خواهد شد. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: کسی که تغافل نکند و چشم خود را از بسیاری از امور نبندد، زندگانی تلخی خواهد داشت.^(۵۸)

داشته باشد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند، به زودی خداوند برای آنها محبتی [در دل‌ها] قرار خواهد داد. (۶۶)

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: هرگاه خداوند بنده‌ای را دوست بدارد، به فرشته‌ی خاص خود ندا می‌دهد: من فلانی را دوست دارم، پس تو هم او را دوست بدار؛ سپس محبت او را در دل زمینیان قرار می‌دهد. (۶۷) البته معمولاً ایمان و عمل صالح مستلزم صفات پسندیده‌ی دیگری مثل وفاداری، محبت، عفو، خوش‌رویی و... می‌گردد که موجب استمرار روابط است، ولی آنچه در این روایت و آیه‌ی قرآن مورد تأکید می‌باشد اصل ایمان به خدا و عمل شایسته است.

وقتی همسران التزام عملی به حدود و قوانین الهی داشته باشند، نورانیت درونی پیدا کرده و در سایه‌ی این نورانیت می‌کوشند حقوق و وظایف همسری و اخلاق همسری را به صورت مطلوب رعایت کنند، علاوه بر اینکه اعتماد متقابل در بین آنان نیز مضاعف خواهد شد. همه‌ی اینها در تعامل عاطفی و ارتباطی تأثیرگذار است.

ج. تفریح و مسافرت

تفریح و مسافرت از برنامه‌هایی است که در شادی و نشاط افراد تأثیر شگرفی دارد. از آن‌رو که تفریح و مسافرت بر جنبه‌های مختلف جسمی و روحی و روانی انسان‌ها تأثیر دارد، به چند نمونه از این تأثیرات اشاره می‌شود:

۱. عاطفه مثبت: مطالعات تجربی انجام شده توسط پژوهشگران نشان می‌دهد که تفریح و مسافرت در

تشویق نمی‌کنند، این تصور برایشان پیش می‌آید که کار و تلاششان ارزشی ندارد و از این‌رو، تلاشی در راستای بهبود شرایط نخواهند داشت.

۹. خوش‌اخلاقی: خوش‌خلقی و تحمل اخلاق همسر و بهره‌گیری از واژه‌های زیبا و تعاملات همسری، باعث ایجاد محبت (۶۱) بیشتر و تقویت و تثبیت علاقه‌مندی‌ها می‌گردد.

همچنین خوش‌خلقی باعث گوارایی (۶۲) و جذابیت زندگی می‌گردد و خستگی حاصل از تلاش‌های روزانه را مرتفع می‌کند.

برای ایجاد خوش‌خلقی در همسر، می‌توان از گوش دادن همراه با عواطف به سخنان همسر، تغافل در خطاها، آشتی کردن، سخاوتمندی، شوخ‌طبعی، تقویت مثبت و تنوع تقویت‌کننده‌ها بهره برد. (۶۳)

۱۰. فروتنی و تواضع: فروتنی و تواضع باعث استمرار روابط عاطفی و افزایش محبت می‌گردد؛ زیرا با افراد متواضع می‌توان به راحتی ارتباط برقرار کرد و این رابطه دلپذیر نیز خواهد بود. تواضع همچنین باعث دوستی و مودت بیشتر می‌گردد و این امر در تعاملات خانوادگی بسیار نقش‌آفرین است. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: دوستی و محبت ثمره‌ی تواضع و فروتنی است. (۶۴) آن حضرت همچنین فرمودند: سه چیز باعث محبت و دوستی می‌گردد: خوش‌خویی، مدارای نیکو و تواضع. (۶۵)

۱۱. ایمان و عمل شایسته: بر اساس منطق قرآن کریم، ایمان و عمل صالح، باعث ایجاد الفت و دوستی می‌گردد؛ زیرا دل‌ها به دست خداوند است و خداوند محبت افراد باایمان را در دل بندگان خدا قرار می‌دهد، بدون آنکه اسباب عادی محبت وجود

دارد. در یک تحقیق که توسط استوارت بر روی ۶۰۰ نفر انجام گردید، مشخص شد کسانی که فعالیت‌های تفریحی بیشتری دارند، از بهداشت روانی بالایی برخوردار بوده و احساس افسردگی و ناآرامی کمتری دارند. همچنین این افراد از سلامتی جسمانی بهتری برخوردار بوده‌اند.^(۷۲) در آموزه‌های دینی و اسلامی به تفریح و مسافرت توجه خاصی گردیده و به آن توصیه شده است.

امام صادق علیه السلام در روایتی نورانی می‌فرماید: ده چیز باعث نشاط و شادابی در انسان می‌گردد؛ پیاده‌روی، سوارکاری، شنا در آب، نگاه کردن به طبیعت سرسبز، خوردن و آشامیدن، نگاه به صورت زیبای حلال، آمیزش با همسر، مسواک زدن، گفت‌وگو و گپ با مردان.^(۷۳)

و در روایتی حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: به میزان شادی و نشاط، راحتی و آرامش (فکری) به دست می‌آید.^(۷۴) از این دو روایت شریف این نتیجه حاصل می‌شود که تفریح و گردش در سبزه‌زار باعث نشاط و شادابی است و نشاط و شادابی باعث راحتی و آرامش فکری و ذهنی می‌گردد.

در بسیاری از روایات به کلمه «نشرة» (نشاط) برمی‌خوریم^(۷۵) که به عوامل آن نیز اشاره شده است. در اکثر این روایات به تماشای طبیعت سبز و نگاه کردن به آن توصیه گردیده. از مجموع این روایات می‌توان این بهره را برد که تماشای طبیعت به دلیل داشتن رنگ‌های جذاب مثل سبز، آبی و زرد و همچنین طبیعی و واقعی بودن، اثر ویژه‌ای در آرامش دارد و باعث شادی و نشاط می‌گردد. در روایات همچنین وارد شده که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به رنگ سبز و

ایجاد عاطفه مثبت و بانشاط، تأثیر زیادی دارد. برای مثال، تمرینات بدنی و پیاده‌روی سریع ۱۰ دقیقه‌ای باعث می‌شود که افراد تا ساعت‌ها سرحال و شاد باشند. همچنین لوین‌سان و گراف^(۶۸) در روش‌درمانی خود به نام «درمان با فعالیت‌های شادی‌بخش» کشف کردند که فعالیت‌های شادی‌بخش مثل پیاده‌روی و تمرین‌های بدنی، حالت عاطفی افراد را تا پایان روز تحت تأثیر قرار می‌دهند. در تحقیق دیگری که توسط اسپرر و همکاران (۱۹۸۶)^(۶۹) انجام شد، به دست آمد که ارتباط با دوستان، خوردن غذا و نوشیدنی، قدم زدن در طبیعت، ارتباط جنسی، بازی و فعالیت‌های فرهنگی و فعالیت‌های تفریحی، بر عواطف مثبت تأثیر انکارناشدنی دارد.^(۷۰)

۲. شادی: تفریح می‌تواند باعث شادی افراد باشد. از آن‌رو که تفریح برخلاف ارتباطات، شغل و شخصیت ما، تحت کنترل ماست و به آسانی قابل تغییر است، اهمیت زیادی در افراد دارد.

لو و آرگایل دریافتند که بزرگسالان انگلیسی که فعالیت‌های تفریحی جدی داشتند، نسبت به افرادی که این فعالیت‌ها نداشتند شادتر بودند. در تحقیق دیگری که توسط ریچ و زاتر انجام گردید، مشخص شد که فعالیت‌های تفریحی قوی‌ترین منبع برای رضایت از زندگی هستند و کسانی که به فعالیت‌های تفریحی مطلوب می‌پردازند، تجارب لذت‌بخش‌شان افزایش یافته و زندگی شادی را احساس می‌کنند.^(۷۱)

۳. بهداشت روانی و جسمانی: تفریح علاوه بر شادی و عاطفه مثبت، در بهداشت روانی و آرامش فکری نیز تأثیرگذار بوده و نقش تعیین‌کننده‌ای در این حوزه

زیبایی شناختی، باعث می‌شود که ورزشکاران از آن لذت ببرند و خلقشان بهبودی پیدا کند و نشاط بیشتری بیابند.^(۷۸)

ورزش باعث نشاط و شادابی بدن بوده و انسان را از نظر روحی و روانی سرزنده و شاداب می‌کند و باعث تقویت اراده انسان و پویایی او می‌گردد. ورزش کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد و به زندگی آرامش و نشاط می‌دهد. بسیاری از مردم می‌گویند هنگامی که به طور منظم ورزش می‌کنند، خواب آرام‌بخشی دارند.

ه. دید و بازدید و صلۀ رحم

یکی از تأثیرگذارترین و بااهمیت‌ترین عوامل بر بهداشت روان، نشاط درونی و شادکامی انسان‌ها، دید و بازدید و انجام صلۀ رحم است. توصیه اکید به ارتباط خویشاوندی و دوری گزیدن از قطع ارتباط، یکی از راهبردهای اخلاقی، بهداشتی، روان‌شناختی و حقوقی اسلام در ایجاد همبستگی و تحکیم پیوندهای اجتماعی و تأمین شادکامی افراد است. صلۀ رحم آثار تربیتی، روان‌شناختی، اجتماعی، دینی، معنوی و مادی زیادی دارد که مجال پرداختن به همه آنها در این بحث نیست.^(۷۹) ما در این بخش، به مباحث و نکاتی اشاره می‌شود که بیشتر جنبۀ روان‌شناختی و اجتماعی دارد.

۱. سکون و آرامش: سکون و آرامش ارمغان ارزشمند ارتباط خویشاوندی و صلۀ رحم است. کسانی که به صورت واقعی به این سنت ارزشمند عمل می‌کنند، از آرامش بیشتری برخوردار بوده و اندوه کمتری تجربه می‌کنند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: هرگاه کسی از رحم (خویشان) خود عصبانی شده، پس

زرد علاقه زیادی داشتند.^(۷۶) در قرآن کریم نیز به شادی آور و نشاط آور بودن رنگ زرد اشاره شده است: «بَقَرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاطِرِينَ» (بقره: ۶۹)؛ گاو زردرنگ یک دست که بینندگان را مسرور می‌سازد. در تحقیقات دانشمندان نیز ثابت شده که رنگ‌ها در رشد گیاهان و در روحيات افراد و حتی در سلامتی جسمانی آنان دخالت دارند.

د. ورزش

جوانی دوره نشاط و بالندگی و پیشرفت است. در این دوره، همسران جوان از روحیه‌ای لطیف و خلاق برخوردارند. دوره جوانی همچنین دوره جنب و جوش و فعالیت است و این امر به دلیل انرژی و پتانسیل زیاد و آماده در جوان است. از این رو، جوان می‌باید تدبیری کند که هم این انرژی تعدیل شود و هم در سایه این انرژی بتواند شادی و نشاط بهتری کسب کند. یکی از راه‌های تعدیل انرژی جوانی و یکی از راه‌های کسب نشاط و شادمانی، ورزش است.

آثار ورزش در سلامت و پیش‌گیری از بیماری‌ها و انحرافات و پر کردن اوقات فراغت، بر کسی پوشیده نیست. ورزش، به ویژه ورزش‌های هوازی مثل پیاده‌روی، دو، شنا، والیبال، کشتی، کوهنوردی و نرمش صبحگاهی، فواید بسیاری دارد؛ از جمله: کاهش فشار خون، کنترل وزن، تقویت دستگاه عروقی، جلوگیری از پوکی استخوان، به تأخیر افتادن ناتوانی جسمی ناشی از سال‌خوردگی، افزایش امید به زندگی، ارتقای عزت نفس و از همه مهم‌تر، نشاط و شادابی و احساس توانمندی.^(۷۷) تحقیقات ثابت کرده که ورزش علاوه بر جنبۀ سلامتی و

روح و رفع اندوه می‌گردد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: صلۀ رحم، خلق و خو را نیکو و دست را با سخاوت و دل را پاکیزه... می‌گرداند. (۸۲)

و امام علی علیه السلام نیز می‌فرماید: قطع رحم و قطع رابطه با خویشان، حزن و اندوه را به دنبال دارد. (۸۳) ایشان همچنین فرمودند: قطع‌کننده رحم از آسایش و راحتی بهره‌ای ندارد. (۸۴)

۳. سلامتی و طول عمر: یکی از آثار و پیامدهای ناشی از صلۀ رحم، تأخیر اجل و توفیق برخوردارگی از عمر طولانی و سلامتی است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرماید: هر کس دوست دارد عمرش طولانی و روزی‌اش زیاد گردد، صلۀ رحم نماید. (۸۵) حضرت همچنین فرمودند: هر کس تأخیر در اجل (زیادی عمر) و سلامتی بدن می‌خواهد، صلۀ رحم کند. (۸۶)

ارتباط صمیمانه با دیگران، به ویژه اقوام و خویشاوندان، امکان و توفیق بهره‌گیری مناسب و شایسته از سرمایه‌های وجودی آنان، کاهش آلام و نگرانی‌های ناشی از احساس غربت در میان جمع انسان‌ها، برخوردارگی از امنیت خاطر به وجود آمده از پشتیبانی و حمایت همه‌جانبه و مخلصانه آنان به هنگام بروز حوادث و گرفتاری‌ها، پر کردن اوقات فراغت و در نتیجه، برقراری تعاملات مستمر با یکدیگر از جمله عواملی هستند که می‌توانند فرد را تا حد زیاد در برابر بروز برخی آسیب‌های روانی - عاطفی بیمه نمایند. علامه محمدتقی جعفری می‌فرماید:

مقدار زیادی از اختلالات حیاتی ما ناشی از اضطراب‌ها و اختلال‌هایی است که در روان ما به وجود می‌آیند. غصه‌ها و اندوه‌ها همانند تیشه‌های مخفی به بریدن حیات ما مشغولند و این شدت

باید به سوی او روانه شود و با او تماس برقرار کند. به درستی که دو رحم (فامیل) در تماس و ارتباط با یکدیگر، آرامش و سکون می‌یابند. (۸۰) امام صادق علیه السلام در این روایت شریف، ایجاد ارتباط فامیلی و پایبندی به آن را تأمین‌کننده سلامت روانی و آرامش روحی معرفی کرده است. پژوهشگران علوم تجربی با تحقیقات میدانی نیز دریافته‌اند بیمارانی که مورد حمایت ملموس و عاطفی دوستان و خانواده گسترده خود قرار می‌گیرند، بهتر سازگاری حاصل می‌کنند و آرامش بیشتری دارند. (۸۱)

تحلیل دقیق زیرساخت‌ها و زمینه‌های اعتقادی، اخلاقی، روانی و اجتماعی تحقق صلۀ رحم در الگوی دینی آن، فلسفه چگونگی نیل به آثار فوق (آرامش و سکون) را به دست می‌دهد. نوع‌گرایی، وابستگی و تعلق به یک گروه خاص، محبت کردن و مورد محبت قرار گرفتن، تعهدمندی متقابل، رهایی از تک‌روی و فردگرایی، انزواگریزی، تعاملات عاطفی - روانی، پشت‌گرمی و تقویت بسنیه در رویارویی با مشکلات و... به عنوان برخی از زمینه‌ها و تبعات صلۀ رحم، موجب آرامش روانی و سکون و اطمینان قلبی می‌شود.

۲. رفع حزن و اندوه: دید و بازدید خویشاوندی زمینه ارتباطات عاطفی و انسانی را توسعه داده و افراد را در شبکه‌ای از روابط منطقی قرار می‌دهد. وقتی خویشاوندان در جمعی صمیمی حضور می‌یابند و دادوستد عاطفی برقرار می‌کنند، نیازهای روانی و عاطفی آنان ارضا شده و احساس محبوبیت و ارزشمندی می‌کنند. این احساسات مثبت و انرژی روانی حاصل از آن، باعث نشاط درونی و پالایش

و. مهمان‌داری

میهمانی دادن و مهمان‌داری از سنت‌های پسندیده و از رفتارهای اجتماعی ارزشمند است. این کار شایسته در آموزه‌های دینی مورد سفارش اکید قرار گرفته و آثار ارزشمندی بر آن مترتب شده است. مهمان‌داری و مهمانی رفتن باعث جلب رحمت پروردگار،^(۹۸) افزایش روزی،^(۹۹) نشانه‌ علاقه‌مندی به دیگران،^(۱۰۰) نشانه‌ سخاوتمندی،^(۱۰۱) باعث خیر و برکت،^(۱۰۲) آسان‌کننده‌ مرگ،^(۱۰۳) نجات‌دهنده‌ انسان،^(۱۰۴) مغفرت گناهان،^(۱۰۵) غذای روح و روان^(۱۰۶) و... است. علاوه بر برکات و آثاری که در آموزه‌های دینی برای طعام دادن و مهمانی بیان شده، می‌توان گفت: مهمانی زمینه‌ساز ارتباطات عاطفی بیشتر بین خانواده‌ها می‌گردد، دلبستگی و محبت را افزایش می‌دهد و رضایت درونی را زیاد می‌گرداند. وقتی اعضای خویشاوندان و دوستان سر یک سفره غذا می‌خورند و مجاورت صمیمی با هم پیدا می‌کنند، از نظر عاطفی و روانی به یکدیگر علاقه‌مند شده و احساس نشاط و شور درونی خواهند داشت؛ علاوه بر این، وقتی همسران جوان مهمانی می‌گیرند و یا به میهمانی می‌روند و با همکاری یکدیگر غذایی پخت می‌کنند، حس مشارکت و همدلی زیاد شده و از طریق گفت‌وگوهای دوستانه و شوخی‌های بامزه، شور و نشاط خاصی گرفته و صمیمیت آنان افزایش پیدا می‌کند. خانواده‌ای که منزوی است و با دیگران ارتباط ندارد، احساس خودکم‌بینی و بی‌ارزشی می‌کند؛ چون نتوانسته است در جمع صمیمی افراد حاضر شود.

مقاومت و جوشش درونی حیات است که نمی‌گذارد ما به سرعت از پا درآیم و متلاشی شویم. هیچ عاملی برای از بین بردن غصه‌ها و اندوه‌ها مانند احساس اشتراک با دیگر انسان‌ها در ناملایمات و ناگواری‌ها و لذت بردن از رفاه و آسایش آنان وجود ندارد. اگر سر به عقب برگردانید و سرگذشت علمای راستین جوامع و ملل را مورد دقت قرار بدهید، خواهید دید که آنان هیچ‌گونه غم و اندوه معمولی که باعث اضطراب روحی آنان بوده باشد، نداشته‌اند، یعنی زندگی آنان بازبچه‌امواج غم و اندوه معمول نبوده است و لذا روانی آرام و مطمئن داشته‌اند.^(۸۷)

علاوه بر آثار ذکر شده برای صله‌رحم و دیدن بازدید خویشاوندی، موارد دیگری همچون زیاد شدن رزق و روزی،^(۸۸) آبادانی سرزمین‌ها،^(۸۹) تزکیه‌اعمال^(۹۰) و کردار، آسان شدن مرگ،^(۹۱) جلب حمایت خویشان،^(۹۲) زیادی اموال،^(۹۳) بخشش گناهان،^(۹۴) داخل شدن در نور هدایت،^(۹۵) تسهیل حساب‌رسی در قیامت،^(۹۶) نیکو شدن اخلاق^(۹۷) و... وجود دارد که همگی در ایجاد روح امید، نشاط، شادمانی و مثبت‌نگری دخالت دارند؛ زیرا وقتی انسان در سایه‌صله‌رحم، اخلاقی نیکو شد، گناهانش بخشیده گردید، جان‌کنندش راحت شد، اموالش زیاد گردید، گناهانش مورد عفو واقع شد، در نور هدایت داخل گردید، رزق و روزی‌اش زیاد شد و... روح امید و امیدواری در او پدیدار خواهد گشت و به خداوند و زندگی خوش‌بین خواهد شد و در سایه‌این اندیشه و شرایط، دلی روشن و ضمیری امیدوار خواهد داشت و نشاط درونی او را فرا خواهد گرفت.

ز. مزاح و شوخی

شوخی و مزاح یکی از عوامل شادی‌بخش و سرورآفرین است؛ زیرا شوخی باعث انبساط خاطر و ایجاد انرژی مثبت بوده و این دو در شادابی و نشاط روانی افراد لازم و مفید هستند. شوخی حالتی مثبت در ذهن است و موقعی ایجاد می‌شود که فردی موضوعی ناهمخوان، غیرمنتظره و یا سرگرم‌کننده را بگوید. شوخی باعث ایجاد خلق مثبت بوده و شادی‌آفرین است. شوخی می‌تواند فشار روانی و استرس‌ها را کاهش دهد. شوخی هیجان قوی و مثبت ایجاد می‌کند و باعث به وجود آمدن تصویری جذاب و دوست‌داشتنی از افراد می‌گردد. شوخی از سنت‌های اجتماعی است که می‌توان آن را به عنوان منبعی قوی در پیوستگی‌ها و دلبستگی‌های اجتماعی قلمداد کرد. (۱۰۷)

برخی از مطالعاتی که درباره شوخی و مزاح انجام گرفته، بیان‌کننده رابطه روشنی بین شوخی و شادی است. در مطالعه‌ای که توسط راج (۱۰۸) و کارل (۱۰۹) بر روی ۲۶۳ نفر آمریکایی و ۱۵۱ نفر آلمانی انجام شد و پرسش‌نامه شادی و مقیاس احساس شوخی در بین آنان اجرا گردید، همبستگی بسیار بالایی بین شوخی و شادی به دست آمد. (۱۱۰)

همچنین تحقیقات ثابت کرده که افراد برونگرا و کسانی که مهارت‌های اجتماعی مطلوبی دارند، شادتر بوده و نشاط بیشتری دارند. (۱۱۱)

لوندی (۱۱۲) و همکاران (۱۹۹۸) نشان دادند که شوخی موجب تصویری جذاب از فرد می‌شود و این به دلیل آن است که شوخی، بخش تاریک فرد را می‌پوشاند و او را فردی شایسته جلوه‌گر می‌سازد.

شوخی همچنین هیجان مشترک قوی و مثبت ایجاد می‌کند و همین مسئله منبعی قوی از پیوستگی اجتماعی است. بنابراین، فردی که در گروه شوخی می‌کند باعث می‌شود همبستگی اجتماعی در کل گروه افزایش یابد و تنش‌ها کم شود و نشاط بیشتر گردد. شوخی در مقابله با فشار روانی نیز نقش مراقبتی ایفا می‌کند و موجب کاهش تهدید و آسیب فشار روانی می‌شود. شوخی باعث می‌شود تا افراد، جنبه مثبت رویدادها را در نظر بگیرند و از این رو، میزان اضطراب و فشار وقایع را کم می‌کند. (۱۱۳)

در آموزه‌ها و تعالیم دینی، شوخی و مزاح مورد تأیید و قبول بوده و امری جایز شمرده شده است. حتی شوخی و زنده‌دلی از ویژگی‌ها و صفات افراد مؤمن به حساب آمده.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: هیچ مؤمنی نیست مگر اینکه دعابه دارد. راوی سؤال می‌کند که دعابه چیست؟ حضرت می‌فرماید: مقصود، مزاح و شوخی است. (۱۱۴)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز فرمودند: شش چیز نشانهٔ مروّت و جوان‌مردی است، ... خوش‌اخلاقی و شوخی بدون گناه. (۱۱۵) البته در شوخی باید رعایت اعتدال و مسائل دیگری همچون عدم تهمت، عدم دروغ‌گویی و رعایت عفت مراعات شود. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: انسان کامل و عاقل کسی است که حرف‌های جدی او بیش از حرف‌های شوخی‌اش باشد. (۱۱۶) همچنین ایشان می‌فرمایند: هر کسی که دروغ بگوید چه جدی باشد و چه شوخی، طعم ایمان را نمی‌یابد. (۱۱۷)

ح. لباس‌های شاد و خوش‌رنگ

یکی از چیزهایی که زمینه نشاط و شادابی را به وجود می‌آورد، رنگ‌های مناسب است. اندیشمندان در زمینه رنگ‌شناسی و آثار و خواص آن، بحث‌ها و تحقیقات زیادی انجام داده‌اند و تأثیرات انواع رنگ‌ها را روی احساس، فکر و روان انسان، بررسی کرده‌اند. برای مثال، رنگ قرمز خاصیت حرارتی داشته و در اصطلاح به «رنگ گرم» معروف است و از لحاظ روانی اثر تحریکی و هیجانی داشته و برای افراد عصبی زیان‌آور است. از این‌رو، استفاده از تصاویر قرمز، چراغ خواب قرمز و لباس قرمز، توصیه نمی‌شود. رنگ‌های آبی، زرد، سفید و سبز، رنگ‌هایی متعادل، آرام‌بخش، بهجت‌آور و نشاط‌آور هستند و باعث رفع خستگی و کدورت خاطر می‌گردند. از این‌رو، توصیه شده از تماشای طبیعت، سبزه‌زارها، دریاها و آبشارها که معمولاً به رنگ آبی و سبز است، بهره برده شود.^(۱۱۸) در قرآن کریم و روایات معصومان علیهم‌السلام به رنگ سبز و زرد عنایت ویژه‌ای گردیده است.

قرآن کریم در آیه ۷۶ سوره «الرحمن» می‌فرماید: بهشتیان در حالی که بر تکیه‌گاه‌های سبز و بساط زیبا تکیه داده‌اند. در آیه دیگری می‌فرماید: بالاپوش آنان (بهشتیان) از دیبای سبز و حریر است.^(۱۱۹) همچنین در قرآن کریم درباره حوریه‌های بهشتی آمده است: لباس‌های سبز حریر و دیا پوشیده‌اند و به آن آراسته گشته‌اند.^(۱۲۰) در قرآن کریم درباره خاصیت نشاط‌آوری رنگ زرد رنگ گفته شده: گاوی باشد زرد که رنگ آن بینندگان را شاد و مسرور می‌کند.^(۱۲۱)

از امام باقر علیه‌السلام نقل شده که می‌فرمود: کفش زرد

پوشید که موجب سرور است.^(۱۲۲)

از امام صادق علیه‌السلام نقل شده که امام علی علیه‌السلام بیشتر اوقات، جامه سفید می‌پوشید.^(۱۲۳) مؤذن مسجدالنبی می‌گوید: دیدم امام صادق علیه‌السلام در مسجدالنبی نماز می‌گزارد و جامه زرد رنگی بر تن دارد.^(۱۲۴)

یک خانم روان‌شناس می‌گوید: در روان‌شناسی رنگ‌ها ثابت شده که وقتی انسان به یک چیز سفید نگاه می‌کند انگار به آن چیز نزدیک می‌شود، اما وقتی چیز مشکی می‌بیند احساس می‌کند که از آن دور می‌شود.^(۱۲۵)

خلاصه اینکه با بهره‌گیری از قرآن کریم و روایات معصومان علیهم‌السلام و تحقیقات روان‌شناسان می‌توان نتیجه گرفت که لباس‌های شاد مثل سبز، زرد، سفید و آبی در ایجاد نشاط و شادابی مؤثر است و از این‌رو، توصیه می‌شود همسران در منزل از این لباس‌ها بهره بگیرند.

ط. نیایش با خدا و حضور در اماکن مذهبی

یکی از پایدارترین تجلیات روح آدمی و اصیل‌ترین ابعاد وجود او، حس نیایش و پرستش است. مطالعه تاریخیچه زندگی بشر نشان می‌دهد که هر زمان و هر جا بشر وجود داشته، نیایش و پرستش نیز همراه او بوده است؛ هرچند که در شکل عبادت و شخص معبود، تنوع فراوانی به چشم می‌خورد: از نظر شکل از حرکات دسته‌جمعی موزون همراه با یک سلسله اذکار و اوراد گرفته تا عالی‌ترین خضوع‌ها و خشوع‌ها و راقی‌ترین اذکار و ستایش‌ها، و از نظر معبود از سنگ و چوب گرفته تا ذات قیوم ازلی و ابدی منزله از زمان و مکان، همه در پاسخ به حس نیایش و پرستش بوده است.

بساورهای مذهبی مانند یک سپر در برابر فشارهای روانی عمل می‌کنند.

علّامه محمدتقی جعفری چنین می‌نویسد:

آن حالت روحی که میان انسان و معبودش رابطه انس ایجاد کرده و کشش برقرار می‌سازد، نیایش نامیده شده است. اگر می‌خواهید تمام شئون زندگی شما اصالتی به خود گرفته و قابل تفسیر باشد، دمی چند در حال نیایش باشید. اگر می‌خواهید در امتداد زندگی خود لحظاتی هم از جدی‌ترین هیجان روحی بهره‌مند شوید، دقایقی چند روح خود را به دعا و ادّار کنید. هیچ‌کس تردید ندارد که روزی فرا می‌رسد که سایه‌ای از مضمون بیت ذیل، درون او را مشوش و طوفانی خواهد ساخت:

من کیستم تبه شده سامانی

افسانه‌ای رسیده به پایانی

رمانتوف از زبان همه آدمیان می‌گوید و چه زیبا واقعیت را بیان می‌کند: با دیدگان فرو بسته لب بر جام زندگی نهاده و اشک سوزان بر کناره زرین آن فرو می‌ریزیم؛ اما روزی فرا می‌رسد که دست مرگ نقاب از دیدگان ما برمی‌دارد و هر آنچه را که در زندگانی مورد علاقه شدید ما بود، از ما می‌گیرد؛ فقط آن وقت می‌فهمیم که جام زندگی از خاکی بوده و ما از روز نخست از این جام جز باده خیال ننوشیده‌ایم. (۱۳۱)

روشن است که دیر یا زود همه ما از این کره خاکی چشم فرو بسته و در بستر مرموز خاک خواهیم آریم. پس پیش از آنکه پلک‌هایمان برای آخرین بار روی هم قرار گیرد و لب‌هایمان به آخرین سخن مترنم شود، بیدار شویم و بنگریم که در مقابل

انسان در حال پرستش می‌خواهد از وجود محدود خویش پرواز کند و با حقیقتی پیوند یابد که در آنجا کاستی، فنا و محدودیت وجود ندارد و به قول انیشتاین، در این حال فرد به کوچکی آمال و اهداف بشری پی می‌برد و عظمت و جلالی را که در ماورای امور و پدیده‌ها در طبیعت و افکار تظاهر می‌نماید، حس می‌کند. (۱۲۶)

اقبال لاهوری می‌گوید: «نیایش، عمل حیاتی و متعارفی است که به وسیله آن، جزیره کوچک شخصیت ما وضع خود را در کل بزرگ تری از حیات اکتشاف می‌کند.» (۱۲۷) از این رو، وقتی با پروردگار مناجات می‌کند، به نورانیت روح و جان نایل شده و شاکله وجودی او به ثبات و امنیت می‌رسد. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: بر تو باد به نیایش و ذکر پروردگار؛ زیرا یاد خداوند موجب نورانیت قلب انسان می‌شود. (۱۲۸)

و در روایتی نورانی حضرت محمد صلی الله علیه و آله فرمودند: با عبادت و یاد خدا دل‌ها زنده می‌شود، و مردها در فراموشی خداست. (۱۲۹)

ویلیام جیمز می‌گوید: «اگر نیرویی برای تحمل پیشامدها لازم باشد، با دعا و نماز به دست می‌آید. هرگونه عبادتی، نشانه این اعتقاد است که با ارتباط با خداوند، نیرویی ملکوتی که غذای روح است، حاصل می‌شود. همین قدر که انسان به حقیقی بودن این نیروی ملکوتی معتقد باشد، دیگر چندان اهمیتی ندارد که بدانند این نیروی معنوی چگونه است. از نظر مذهب، اهمیت در این است که یک نیروی معنوی که تاکنون از ما پنهان بوده، در اثر دعا و نماز به کار افتد.» (۱۳۰)

۴. ارتباط کلامی و غیرکلامی صحیح از عوامل شادی در زندگی است.

۵. آراستگی، نظافت، تبسم، رفتار مؤدبانه و مثبت‌نگری همسران، از عوامل نشاط در خانواده می‌باشد.

۶. تفریح، مسافرت، ورزش، صلح رحم، شوخی، و مهمانداری، از راه‌های ایجاد شادی و سرور در زندگی همسران است.

۷. نیایش و ارتباط معنوی با خداوند و برخورداری از زندگی معنوی، از عوامل مهم و اساسی در ایجاد شادکامی می‌باشد.

لحظه‌های پرارزش عمر چه کالایی در بازار پرهیاهوی زندگانی به دست می‌آوریم؟!

بر اساس تحقیقات میدانی و تجربی محققان نیز ثابت شده که ارتباط با خدا و نیایش و همین‌طور مذهبی بودن، با رضایت از زندگی و شادکامی ارتباط زیادی دارد. پولنر دریافت که نزدیکی با خداوند و ارتباط با او همبستگی زیادی با شادی و رضایت از زندگی دارد. الیسون و همکاران (۱۹۸۹) دریافتند که باورها و اعتقادات مذهبی مهم‌ترین منبع شادی هستند. حضور در مکان‌های مذهبی و نیایش با خداوند، از طریق تأثیر بر باورها، باعث ایجاد نشاط و خوش‌بینی می‌شود. (۱۳۲)

همچنین بر اساس تحقیقی که توسط حمیدظاهر نشاط‌دوست و همکاران انجام شد، مشخص گردید عواملی همچون خوش‌بینی، اعتماد قلبی به خداوند، رضایت زناشویی، ورزش، مسافرت، برگزاری مهمانی، حضور در اماکن مذهبی، فعالیت هنری، شادکامی همسر و... در شادکامی همسران و نشاط آنان تأثیر زیادی دارد. (۱۳۳)

نتیجه‌گیری

از آنچه در این نوشتار بیان گردید، می‌توان نتایج ذیل را به دست آورد:

۱. شادی و نشاط از مسائل مهم و ضروری در زندگی است.

۲. بدون برخورداری از نشاط و سرور، زندگی به سامان مطلوبی نمی‌رسد.

۳. در آموزه‌های دینی و اسلامی، تأکید زیادی به جایگاه شادی و نشاط در زندگی گردیده است.

- ۲۳- میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۶۹.
- ۲۴- همان.
- ۲۵- همان، ج ۱۵، ص ۱۶۹.
- ۲۶- محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲۱، ص ۵۰۱.
- ۲۷- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج ۴۶۱۳.
- ۲۸- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۶۷.
- ۲۹- همان، ج ۲۰، ص ۲۹، ۳۰، ۳۱ و ۳۲.
- ۳۰- دوان شولتز، روان‌شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم، ترجمه گیتی خوشدل، ص ۱۸۹.
- ۳۱- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۲۲۶.
- ۳۲- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۶۷.
- ۳۳- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۱۹۱.
- ۳۴- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۵، ص ۳۳۶.
- ۳۵- جان مارشال ریو، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ص ۳۶۴.
- ۳۶- ویرجینیا ستیر، آدم‌سازی، ترجمه بهروز بیرشک، ص ۱۲ و ۱۳.
- ۳۷- محمدبن عمر فخر رازی، التفسیر الکبیر، ج ۲۵، ص ۱۶۳.
- ۳۸- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۱۶۶.
- ۳۹- مسعود آذربایجانی و همکاران، روان‌شناسی اجتماعی، ص ۲۵۰.
- ۴۰- همان، ص ۲۵۱.
- ۴۱- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۳۲۲.
- ۴۲- نهج الفصاحه، ترجمه ابوالقاسم پاینده، ح ۳۱۶۱.
- ۴۳- محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۵، ص ۵۵۸.
- ۴۴- همان، ج ۱۰، ص ۹۲.
- ۴۵- محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۱۰، ص ۹۴.
- ۴۶- محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۱، ص ۴۳۲.
- ۴۷- نهج الفصاحه، ح ۱۹۷۵.
- ۴۸- محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۱، ص ۴۳۳.
- ۴۹- محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۱۰، ص ۹۴.
- ۵۰- علاءالدین متقی هندی، کنز العمال، ح ۵۸۴۹ / محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۷۲.
51. Psychoneurotic / neurotic.
52. A.H., Maslow, *Motivation and Personality*, p. 153.
- ۵۳- دان دینک مایر، والدین مؤثر، فرزندان مسئول، ترجمه مجید
- پی‌نوشت‌ها
- ۱- علی‌اکبر دهخدا، لغت‌نامه، ج ۸، ص ۱۲۳۱۳؛ ج ۱۳، ص ۱۹۷۱۳ / محمد معین، فرهنگ معین، ج ۴، ص ۴۷۲۹.
- ۲- نهج البلاغه، ترجمه سید علی‌نقی فیض‌الاسلام، کلمات قصار ۱۸۸، ص ۱۱۷۶.
- ۳- همان، کلمات قصار ۲۸۲، ص ۱۲۷۱.
- ۴- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۳۲۱.
- ۵- محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۴، ص ۴۳۶.
- ۶- محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۱۶، ص ۳۴۹.
- ۷- همان.
- ۸- نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، ص ۴۰۴.
- ۹- احمد علیپور و همکاران، «شادکامی و عملکرد ایمنی بدن»، روان‌شناسی، ش ۱۵، ص ۲۲۱.
- ۱۰- مایکل آرگایل، روان‌شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران، ص ۴۶-۷۰.
- ۱۱- همان.
- ۱۲- احمد علیپور، «شادکامی و عملکرد ایمنی بدن»، روان‌شناسی، ش ۱۵، ص ۲۲۹.
- ۱۳- مسعود آذربایجانی و همکاران، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص ۲۴۰.
- ۱۴- ﴿وَاعْظُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِذْ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ (لقمان: ۱۹)؛ صدایت را بلند نکن و آرام گفت‌وگو کن، به درستی که ناهنجارترین صدا، صدای الاغ است.
- ۱۵- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۶۴۳.
- ۱۶- همان، ص ۹۴.
- ۱۷- ﴿لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ﴾ (حجرات: ۱۱)؛ هیچ فردی نباید دیگری را استهزا کند، چه بسا ممکن است مسخره‌شونده بهتر از مسخره‌کننده باشد و نباید هیچ زنی، زن دیگر را مسخره نماید.
- ۱۸- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۶۶۰.
- ۱۹- ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ﴾ (مؤمنون: ۳)؛ کسانی که از حرف‌های باطل و زشت پرهیز می‌کنند.
- ۲۰- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۰۷.
- ۲۱- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص ۹۲.
- ۲۲- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۸۸.

- رئیس دانا، ص ۶۰.
- ۸۱- ام رابین دیماتنو، روان شناسی سلامت، ص ۵۹۰.
- ۸۲- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۲۶۹.
- ۸۳- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۱، ص ۲۶۳.
- ۸۴- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۵۶.
- ۸۵- همان.
- ۸۶- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۵۶.
- ۸۷- محمدتقی جعفری، ترجمه و شرح نهج البلاغه، ج ۵، ص ۸۸.
- ۸۸- میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۲۵۰.
- ۸۹- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۱۳۰.
- ۹۰- همان، ج ۷، ص ۱۰۰.
- ۹۱- همان، ج ۷۱، ص ۶۶.
- ۹۲- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، غرورالحکم و دررالکلم، ص ۴۰۷.
- ۹۳- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۹۷.
- ۹۴- همان، ج ۹۳، ص ۱۶۰.
- ۹۵- همان، ج ۷۴، ص ۱۷۴.
- ۹۶- همان، ج ۷۱، ص ۶۰.
- ۹۷- همان، ص ۱۱۴.
- ۹۸- همان، ج ۷۲، ص ۴۶۱.
- ۹۹- همان.
- ۱۰۰- همان، ص ۴۹.
- ۱۰۱- همان، ص ۴۴۶.
- ۱۰۲- همان، ص ۴۶۱.
- ۱۰۳- همان، ص ۴۵۶.
- ۱۰۴- همان، ص ۴۶۰.
- ۱۰۵- همان، ص ۴۶۱.
- ۱۰۶- همان، ص ۴۵۶.
- ۱۰۷- مایکل آرگایل، روان شناسی شادی، ص ۱۰۵-۹۴.
108. Ruch.
109. Carrell.
- ۱۱۰- همان، ص ۹۴.
- ۱۱۱- همان.
112. Lundy.
- ۱۱۳- همان، ص ۱۰۷.
- ۱۱۴- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۶۰.
- ۱۱۵- همان، ج ۷۱، ص ۲۷۵.
- ۵۴- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۲۶۹.
- ۵۵- حجرات: ۱۲.
- ۵۶- ام رابین دیماتنو، روان شناسی سلامت، ترجمه محمد کاویانی و همکاران، ج ۲، ص ۵۸۲-۵۸۴.
- ۵۷- محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۱۵، ص ۲۵۰.
- ۵۸- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، غرورالحکم و دررالکلم، ص ۴۵۱.
- ۵۹- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۵، ص ۵۳۷.
- ۶۰- دوروتی کارنگی، آیین همسردهاری، ترجمه مهسی شهلائی، ص ۵۵.
- ۶۱- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، غرورالحکم و دررالکلم، ص ۲۵۴.
- ۶۲- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۸، ص ۲۴۴.
- ۶۳- ر.ک: اون هارجر، مهارت های اجتماعی در ارتباطات فردی، ترجمه خشایار بیگی، ص ۱۰۰-۲۰۵.
- ۶۴- آقاجمال خوانساری، شرح غرورالحکم، ج ۵، ص ۲۸۵.
- ۶۵- همان، ص ۳۴۴.
- ۶۶- مریم: ۶۹.
- ۶۷- علاءالدین متقی هندی، کنز العمال، ج ۲، ص ۸۰۰-۸۰۱.
68. Lewin Sohn & Graf.
69. Scherer et al.
- ۷۰- مایکل آرگایل، روان شناسی شادی، ص ۱۸۴.
- ۷۱- مایکل آرگایل، روان شناسی شادی، ص ۱۸۴.
- ۷۲- همان، ص ۱۸۵.
- ۷۳- محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲، ص ۱۱-ح ۲۴.
- ۷۴- محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۴، ص ۴۳۶، ح ۸۴۵۲.
- ۷۵- ر.ک: محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲، ص ۱۱، ص ۶۴؛ ج ۶، ص ۲۳۶.
- ۷۶- علاءالدین متقی هندی، کنز العمال، ج ۷، ص ۱۱۸.
- ۷۷- ام رابین دیماتنو، روان شناسی سلامت، ج ۱، ص ۳۹۲.
- ۷۸- مایکل آرگایل، روان شناسی شادی، ص ۱۸۷.
- ۷۹- برای مطالعه بیشتر، ر.ک: سیدحسین شرف الدین، تحلیل اجتماعی صلّه رحم.
- ۸۰- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۲۶۵.

- ۱۱۶- عبدالواحدین محمد تمیمی آمدی، *غررالحکم و دررالکلم*، ص ۴۴۴.
- ۱۱۷- محمدبن حسن حرّ عاملی، *وسائل الشیعة*، ج ۱۳، ص ۳۵.
- ۱۱۸- برای مطالعه بیشتر درباره رنگ‌ها، رک: احمد صبوری اردوبادی، *آیین بهزیستی در اسلام (رنگ پوشاک)*، ج ۲، ص ۴۰/ ماکس لوشر، *روان‌شناسی رنگ‌ها*.
- ۱۱۹- انسان: ۲۱.
- ۱۲۰- کشف: ۳۱.
- ۱۲۱- بقره: ۶۹.
- ۱۲۲- محمدباقر مجلسی، *سفینه البحار*، ج ۲، ص ۲۴.
- ۱۲۳- محمدباقر مجلسی، *گزیده حلیه المتقین*، ص ۱۱.
- ۱۲۴- همان.
- ۱۲۵- زینب جلالی، *حجاب از دیدگاه روان‌شناسی*، ص ۱۱.
- ۱۲۶- حسین واعظی نژاد، *طهارت روح*، ص ۱۹ و ۲۰.
- ۱۲۷- همان، ص ۱۹.
- ۱۲۸- عبدالواحدین محمد تمیمی آمدی، *غررالحکم و دررالکلم*، ج ۱، ص ۶۱۰۳.
- ۱۲۹- وزّام بن ابی فراس، *تنبیه الخواطر و نزهة النواظر*، ج ۲، ص ۱۲۰.
- ۱۳۰- ویلیام جیمز، *دین و روان*، ترجمه مهدی قاننی، ص ۱۶۹.
- ۱۳۱- محمدتقی جعفری، *نیایش حسین (ع) در بیابان عرفات*، ص ۴ و ۳.
- ۱۳۲- مایکل آرگایل، *روان‌شناسی شادی*، ص ۲۵۸ به بعد.
- ۱۳۳- حمید طاهر دوست و همکاران، «تعیین عوامل مؤثر در شادکامی همسران کارکنان شرکت فولاد مبارکه اصفهان»، *خانواده پژوهی*، ش ۱۱، ص ۶۷۰ به بعد.
- منابع**
- *نهج الفصاحة*، ترجمه ابوالقاسم پاینده، تهران، جاویدان، ۱۳۶۰.
- *نهج البلاغه*، ترجمه سید علی نقی فیض الاسلام، بی جا، بی نا، بی تا.
- آذربایجانی، مسعود و همکاران، *روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، قم، حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۲.
- آرگایل، مایکل، *روان‌شناسی شادی*، ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران، اصفهان، جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۳.
- ابی فراس، وزّام بن، *تنبیه الخواطر و نزهة النواظر*، تهران، دارالکتب الاسلامیه، بی تا.
- اسلامی، بی تا.
- تمیمی آمدی، عبدالواحدین محمد، *غررالحکم و دررالکلم*، بیروت، مؤسسة الاعلمی، ۱۴۰۷ق.
- جعفری، محمدتقی، *ترجمه و شرح نهج البلاغه*، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۰.
- نیایش حسین (ع) در بیابان عرفات، تهران، ولی عصر، ۱۳۶۱.
- جلالی، زینب، *حجاب از دیدگاه روان‌شناسی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۵.
- جیمز، ویلیام، *دین و روان*، ترجمه مهدی قاننی، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۶۷.
- حرّ عاملی، محمدبن حسن، *وسائل الشیعة*، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۹۹۱م.
- خوانساری، آقاجمال، *شرح غررالحکم و دررالکلم*، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۸.
- دهخدا، علی اکبر، *لغت نامه*، تهران، دانشگاه، ۱۳۷۳.
- دیماثو، ام. رابین، *روان‌شناسی سلامت*، ترجمه محمد کاویانی و همکاران، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۸.
- سیتز، ویرجینیا، *آدم‌سازی*، ترجمه بهروز بیرشک، تهران، رشد، ۱۳۷۳.
- شرف‌الدین، سیدحسین، *تحلیل اجتماعی صلّه رحم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۸.
- شولتز، دوان، *روان‌شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم*، ترجمه گیتی خوشدل، تهران، نو، بی تا.
- صبوری اردوبادی، احمد، *آیین بهزیستی در اسلام (رنگ پوشاک)*، قم، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۷.
- علی‌پور، احمد و همکاران، «شادکامی و عملکرد ایمنی بدن»، *روان‌شناسی*، ش ۱۵ (پاییز ۱۳۷۹)، ص ۳۵-۲۰.
- فخر رازی، محمدبن عمر، *التفسیر الکبیر*، بیروت، دار احیاء التراث العربی، بی تا.
- کارنگی، دوروتی، *آیین همسررداری*، ترجمه مهسی شهلائی، تهران،

نقش و نگار، ۱۳۷۶.

- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران، فرهنگ اهل بیت، بی تا.

- لوشر، ماکس، روان شناسی رنگها، بی جا، درسا، ۱۳۷۴.

- مارشال ریو، جان، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سید محمدی،

تهران، ویرایش، ۱۳۸۱.

- مایر، دینک، والدین موثر، فرزند مسئول، ترجمه مجید رئیس دانا،

تهران، رشد، ۱۳۷۰.

- متقی هندی، علاء الدین، کنز العمال، بیروت، مؤسسة الرسالة،

۱۴۰۹ق.

- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت، مؤسسة الوفاء، ۱۹۸۳م.

- ، سفینه البحار، بی جا، دارالاسوة، ۱۴۱۶ق.

- ، گزیده حلیه المتقین، قم، هجرت، ۱۳۸۰.

- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمة، قم، دفتر تبلیغات

اسلامی، ۱۳۶۲.

- معین، محمد، فرهنگ معین، تهران، امیرکبیر، ۱۳۷۱.

- نشاط دوست، حمید طاهر، «تعیین عوامل مؤثر در شادکامی همسران

کارکنان شرکت فولاد مبارکه»، خانواده پژوهی، ش ۱۱ (۱۳۸۶)، ص

۳۰-۴۰.

- نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، بیروت، آل البیت، ۱۹۸۸م.

- واعظی نژاد، حسین، طهارت روح، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۸۱.

- هارجر، اون، مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی،

ترجمه خشایار بیگی، تهران، رشد، ۱۳۷۷.

- Maslow A.H., *Motivation and Personality*, New York,

Harper and Row, 1970.



پژوهش‌های علمی و تحقیقاتی