عوامل نشاط و شادكامى در همسران

از منظر دين و روان‏شناسى

على‏احمد پناهى1

چكيده

يكى از مسائل مهم و تأثيرگذار در زندگى و پويايى آن، شادى و نشاط است. شادى به معناى خوشى، خرمى، سرور، طراوت و زنده‏دلى، در رشد و بالندگى همسران و همچنين در بروز استعدادها و خلّاقيت آنان نقش اساسى دارد. خانواده‏اى كه بى‏نشاط و اندوهگين است نمى‏تواند از استعدادهاى نهفته خويش بهره كافى را ببرد. زندگى زناشويى و مشترك اگر تهى از رضايت‏مندى، نشاط و شادمانى باشد، پايدارى كمترى خواهد داشت. در زمينه عوامل شادى و نشاط تحقيقات زيادى صورت گرفته است. در آموزه‏هاى دينى و روان‏شناختى به جايگاه و اهميت شادى در زندگى، محدوده، عوامل و آثار آن عنايت ويژه‏اى شده است.

اين مقاله با رويكردى نظرى و با بهره‏گيرى از تحقيقات ميدانى، به عوامل شادى و نشاط از منظر دين و روان‏شناسى در رابطه با همسران و خانواده پرداخته است. و همچنين سعى شده آموزه‏هاى دينى و روان‏شناختى مربوطه، توصيف و تحليل گرديده است و در نهايت به صورت راه‏كارى براى ايجاد نشاط در همسران ارائه گردد.

كليدواژه‏ها: شادى، نشاط، روابط كلامى، تكريم، مثبت‏نگرى، تحسين، عاطفه مثبت، ورزش، تفريح، صله‏رحم، مهماندارى.

مقدّمه

در رابطه با عوامل نشاط و شادكامى، كتاب‏ها و مقالاتى نگارش شده است، از جمله مى‏توان به كتاب روان‏شناسى شادى، تأليف مايكل آرگاريل و آيين بهزيستى در اسلام، تأليف احمد صبورى اردوبادى و شادكامى تأليف احمد عليپور اشاره كرد. اما با نگاه دينى و روان‏شناختى و به صورت كاربردى به اين مسئله پرداخته نشده است. در اين مقاله سعى شده تا اين هدف پى‏گيرى شود. اما پيش از پرداختن به بحث، مناسب مى‏دانيم مقدارى فضا را براى ارائه بحث آماده سازيم.

توجه داريم كه يكى از واژه‏ها و كلمات جذاب، دلنشين، شادى‏آفرين، همه‏پسند و پرطرفدار، واژه شادى و نشاط است. كمتر كسى را مى‏توان يافت كه به اين مفهوم، رغبت و علاقه‏اى نشان ندهد. همه افراد سالم و بهنجار به طور فطرى و زيستى، علاقه‏مند به حالات مطلوب، مطبوع، خوشايند و شادى‏آفرين هستند. اين امر به اندازه‏اى بديهى و روشن است كه نيازمند هيچ دليل و برهانى نيست.

شادمانى و نشاط از عنصرهاى مفيد و باارزش براى زندگى است، به گونه‏اى كه در آموزه‏هاى روان‏شناختى و دينى مورد توجه ويژه قرار گرفته و به آن عنايت خاصى شده است. برخوردارى از چهره شاد و بشاش و اميدوارانه از ويژگى‏هاى مؤمنان شمرده شده است. در پرتو شادى و نشاط، زندگى دنيايى، طراوت و پويايى ويژه‏اى پيدا مى‏كند، و روح اميد و پيشرفت در انسان دميده مى‏شود. وجود شادى و نشاط در تمام عرصه‏هاى زندگى و تعاملات لازم و ضرورى است؛ ولى در ارتباط همسران با يكديگر، اهميتى مضاعف پيدا مى‏كند. از اين‏رو، هدف اين نوشتار ارائه راه‏كارهاى شادى و نشاط در خانواده، به ويژه در روابط همسران است كه با بهره‏گيرى از آموزه‏هاى دينى و روان‏شناختى توصيف و بيان گرديده است.

مفهوم شادى و نشاط

در فرهنگ و ادب فارسى و عربى، براى شادابى و نشاط مفاهيمى نظير خوش و خرم، مسرور، تازگى، طراوت، شادمانى، سرزندگى، زنده‏دلى، سبكى و چالاكى، طرب، خرسندى، بدون اندوه، خجسته، كام‏روايى، رغبت درونى، ضدافسردگى و ضدكسلى و... در نظر گرفته شده است.2 از مجموع مفاهيم ذكر شده، مى‏توان اين بهره را برد كه شادى و نشاط يعنى: سرزندگى و چالاكى، رضايت‏مندى، كاميابى، خرمى و هيجان و رغبت، كه البته منظور ما نيز از شادى و نشاط در همسران، همين مفاهيم است.

نشاط و شادى از نگاه اسلامى

اسلام، دينى جامع، پويا، سرزنده و هماهنگ با فطرت انسان‏هاست. در تعاليم آسمانى اسلام و آموزه‏هاى حيات‏بخش آن، به تمام نيازهاى طبيعى و فطرى انسان‏ها، عنايت و توجه شده و مسيرهاى كمال، سعادت و كاميابى دنيوى و اخروى ترسيم گرديده است.

يكى از آموزه‏ها و دستورات اسلامى كه البته مربوط به حوزه (ابعاد) روان‏شناختى انسان‏هاست، توصيه به شادى‏هاى مثبت، سازنده، نشاط‏آور و هدفمند است. نياز به شادى و نشاط در همة عرصه‏هاى زندگى به ويژه در زندگى خانوادگى، ضرورى و لازم است. حضرت على عليه‏السلام درباره اهميت شادى و شادكامى در زندگى مى‏فرمايند: اين دل‏ها و روان‏ها همانند بدن‏ها خسته و بى‏نشاط مى‏شوند و نياز به استراحت دارند، پس براى آنها نكته‏هاى زيبا و نشاط‏انگيز فراهم كنيد.3 نيز در حديث ديگرى فرمودند: براى مؤمن سه ساعت است (شبانه‏روز را بايد سه قسمت كند): ساعتى كه در آن با پروردگارش راز و نياز نمايد و ساعتى كه در آن نيازمندى‏هاى زندگى و معاش زندگى را تأمين كند (كار و تلاش) و ساعتى براى لذت‏ها و خوشى‏هاى حلال و نيكو قرار دهد.4

امام موسى‏بن جعفر عليه‏السلام نيز در روايتى فرمودند: اوقات خود را به چهار قسمت تقسيم كنيد: ساعتى براى عبادت و مناجات با پروردگار، ساعتى براى امرار معاش و تلاش و كوشش، ساعتى براى ديدار دوستان و كسانى كه باعث آگاهى شما به عيوبتان و اخلاص در كارهايتان مى‏گردند و ساعتى براى شادى‏ها و لذت‏هاى حلال. از اين ساعت (لذت‏هاى حلال)، انرژى و نشاط بگيريد براى انجام سه مرحله قبلى.5

در اين روايت شريف كه از امام معصوم و حجت خداوند در روى زمين نقل شد، ضمن توصيه به شادى، نشاط و تفريح در زندگى، به تأثير آن به ديگر ابعاد زندگى نيز اشاره شده است.

شادى، بهجت و انبساط روحى و نيز نشاط و اميد به ارمغان مى‏آورد. حضرت على عليه‏السلام در اين‏باره مى‏فرمايند: شادمانى، مايه انبساط روح و مايه وجد و نشاط مى‏شود.6

در آموزه‏هاى دينى علاوه بر توصيه به داشتن شادى‏هاى مطلوب و متعادل، به شاد كردن مؤمنان نيز سفارش شده است. همچنين نشاط و سرزندگى از صفات مؤمنان قلمداد گرديده است. امام باقر عليه‏السلامدر اين‏باره مى‏فرمايند: نزد خداوند عبادتى محبوب‏تر از شاد كردن مؤمنان نيست.7

پيامبر گرامى صلى‏الله‏عليه‏و‏آله نيز فرمودند: هر كس مؤمنى را شاد كند مرا شاد كرده و هر كس مرا شاد و مسرور كند، خدا را مسرور كرده است.8

حضرت على عليه‏السلام نيز در خطبه «همام»، يكى از ويژگى‏هاى مؤمن را نشاط و فعاليت و زنده‏دلى مى‏داند و مى‏فرمايد: از علامات متقين ... نشاط و سرحالى و شادمانى در هدايت است.9

شادى و نشاط از منظر روان‏شناسى

يكى از مسائل مهم و تأثيرگذار در زندگى و ويژگى‏هاى شخصيتى افراد، شادكامى است. به اعتقاد روان‏شناسان، شادكامى داراى سه جزء اساسى است: هيجان مثبت، رضايت از زندگى و نبود هيجانات منفى (از جمله افسردگى و اضطراب). همچنين برخى از روان‏شناسان معتقدند: روابط مثبت و سازنده با ديگران، هدفمند بودن زندگى، رشد شخصيتى، دوست داشتن ديگران و زندگى از اجزاى مؤلفه‏هاى شادكامى و نشاط هستند.10

شادى و نشاط در آموزه‏هاى روان‏شناختى، جايگاه رفيع و ارزشمندى دارد. شادى و نشاط باعث طراوت روح، رضايت‏خاطر از زندگى، اميدوارى و احساس توانمندى مى‏گردد.

در مقابل، افسردگى و بى‏نشاطى، باعث خمودى، بدبينى، بى‏انگيزگى، نااميدى، يأس و عدم رضايت از زندگى و فعاليت‏هاى اجتماعى مى‏شود. شادابى نيروى حركت‏دهنده فعاليت‏هاى انسان است. اگر در محيط زندگى، كار و تحصيل، نشاط وجود نداشته باشد، بازدهى كارها به مراتب كاهش مى‏يابد. روان انسان‏ها نيازمند تفرج و نشاط است. بدون نشاط و شادمانى، كارهاى روزمره سامان مطلوبى نخواهد داشت.

مطالعات و پژوهش‏هاى روان‏شناسان در سال‏هاى اخير، نشان مى‏دهد كه اگر مردم، عوامل شادى‏بخش (مانند همسر، دوست خوب، شغل مناسب، برنامه تفريحى، معنويت و مانند آن) را تجربه كنند و در اختيار داشته باشند، رضايت‏مندى و درجه شادكامى آنان افزايش مى‏يابد.11

از نگاه روان‏شناسان، شادى و نشاط، هنجار و سلامتى است و افسردگى، نااميدى و حزن دايمى، بيمارى و اختلال به شمار مى‏آيد. از اين‏رو، فردى را كه مبتلا به افسردگى شده است، بيمار تلقّى مى‏كنند و درصدد درمان او برمى‏آيند. افسردگى علايمى دارد كه عبارتند از: احساس غم، فكر خودكشى، از دست دادن علاقه به زندگى و فعاليت‏هاى آن، گوشه‏گيرى، نااميدى، كم‏خوابى يا پرخوابى، بى‏قرارى، عدم تحرك و فعاليت جدى و... كه همگى اين ويژگى‏ها با نشاط و شادابى منافات داشته و ناهماهنگ است.12

بر اساس تحقيقات تجربى، ثابت شده است كه شادى و نشاط علاوه بر ايجاد اميدوارى و رضايت‏خاطر از زندگى و نشاط روانى، باعث تقويت دستگاه ايمنى بدن، سلامتى و تندرستى، روابط صميمانه با ديگران، تحصيلات و موفقيت در عرصه‏هاى مختلف زندگى مى‏گردد.13

عوامل نشاط و شادابى در زندگى

براى ايجاد نشاط و شادابى در محيط خانواده، راه‏كارهايى را مى‏توان مطرح كرد كه اگر همسران به اين راه‏كارها و توصيه‏ها توجه جدى و التزام عملى داشته باشند، فضاى خانه مملو از نشاط و شادكامى خواهد شد. در ذيل به مهم‏ترين اين راه‏كارها اشاره مى‏شود:

الف. ارتباط كلامى و غيركلامى صحيح

در ايجاد فضاى نشاطانگيز و فرح‏بخش در محيط خانواده، شيوه ارتباط كلامى و غيركلامى، نقش عمده‏اى دارد. ارتباط كلامى در عين حال كه ساده‏ترين نوع از مناسبات است، يكى از شايع‏ترين و تأثيرگذارترين آنهاست. اين ارتباط به نوبه خود، در برگيرنده دو پديده «خوب سخن گفتن» و «سخن خوب گفتن» است، كه اولى ناظر به روش و دومى ناظر به محتواست. گفت‏وگوى مؤدبانه و احترام‏آميز همسران با يكديگر و بهره‏گيرى از روش مؤثر و سازنده براى ارتباط كلامى، مصداق كامل «خوب سخن گفتن» تلقّى مى‏شود. زمانى هم كه آنان (همسران) مضامين ارزشمند و مفيدى را به يكديگر منتقل مى‏كنند، روابطشان جلوه‏اى از «سخن خوب گفتن» محسوب مى‏شود. زمينه‏سازى و اقدام به گفت‏وگوى فعال، محبت‏آميز، عاطفى و هيجانى و همراه با احترام، از وظايف اخلاقى و انسانى اركان خانواده (زن و شوهر) است. تحقيقات ميدانى و تجربى نشان داده است كه عواطف مثبت و تعامل محبت‏آميز، به ارزيابى مثبت از ديگران مى‏انجامد و عواطف منفى در برخوردها، به ارزيابى منفى منجر مى‏شود. كسى كه در ارتباطات و تعاملات خود، به تعريف و تمجيد صادقانه و محبت‏آميز از ما مى‏پردازد، در ما شادمانى و نشاط درونى ايجاد مى‏كند. بعكس، كسى كه انتقاد غيرمنصفانه دارد و يا تمجيد ابلهانه از ما مى‏كند، باعث ناراحتى و خشم ما مى‏گردد. از اين‏رو، يكى از امورى كه در يك تعامل اجتماعى جذاب و دل‏انگيز دخالت دارد، عواطف مثبت و شيوه آغاز گفت‏وگو و تعامل با افراد است.14

روابط كلامى مطلوب در محيط خانه به ويژه در رابطه با زنان، از اهميت مضاعف برخوردار است؛ زيرا خانم‏ها از نظر عاطفى از مردان قوى‏تر بوده و به محبت و ارتباط عاطفى ـ كلامى بيشترى نيازمندند، علاوه بر اينكه حافظه لغات زنان نيز قوى‏تر از مردان بوده و تمايل بيشترى به گفت‏وگو دارند.

در آموزه‏ها و دستورات اسلامى، ضمن توصيه به ارتباط كلامى با خانواده و جوياى احوال آنان شدن، به چگونگى رفتار و ارتباط كلامى نيز اشاره گرديده است. اين توصيه‏ها همگى در راستاى ايجاد نشاط و شادمانى و صميميت در بين اعضاى خانواده است.

توصيه به گفت‏وگوى محترمانه، مؤدبانه، گفت‏وگو با آهنگ صداى ملايم15 و دلنواز، صدا زدن همديگر با زيباترين نام،16 سپاس‏گزارى اعضاى خانواده از همديگر،17 سپاس‏گزارى همسران از يكديگر، پرهيز از تمسخر همديگر،18 پرهيز از گفت‏وگوى پنهانى19 و توصيه به پرهيز از كلمات ركيك و زشت،20 همگى در راستاى ايجاد محبت و نشاط در محيط خانواده است.

در ارتباطات ميان‏فردى، «هنر خوب گوش دادن» يكى از مهارت‏هاى مؤثر است كه به معناى بالاترين ميزان دقت و توجه فرد به اظهارات طرف مقابل مى‏باشد و از آن به «گوش دادن فعال» نيز تعبير مى‏شود. هنر خوب شنيدن و گوش دادن، روشى كارآمد و اطمينان‏بخش در ارتباطات انسانى به ويژه ميان همسران به شمار مى‏رود؛ زيرا به كار گرفتن آن، بيانگر ميزان اهميت و احترامى است كه براى طرف مقابل قايل هستيم. وقتى با توجه كامل و با رعايت ادب و احترام به ديگران گوش مى‏دهيم، در واقع، به شخصيت و جايگاه او ارزش گذاشته‏ايم. اين امر، علاوه بر افزايش احساس ارزش شخصى، زمينه تفاهم و درك متقابل را نيز مهيا مى‏كند.

در آموزه‏هاى دينى علاوه بر روابط كلامى، به روابط غيركلامى نيز توصيه‏هاى ارزشمندى شده است كه همگى در راستاى ايجاد رابطه صميمى، نشاط و پويايى در تعاملات همسران است.

در آموزه‏هاى اسلام، درباره روابط غيركلامى اعضاى خانواده نكات زيبايى مطرح گرديده كه به نمونه‏هايى اشاره مى‏شود. از نكات مهم در ارتباط غيركلامى، حسن‏خلق است كه در اين رابطه توصيه شده با مردم به ويژه خانواده، با چهره گشاده و روى باز، برخورد كنيد؛21 زيرا روى خوش و چهره باز باعث جذب دل‏ها و فزونى محبت مى‏شود،22 شادى و نشاط مى‏آورد و كينه را از دل‏ها مى‏زدايد. افزون بر موارد ياد شده، تبسم و خنده در چهره، در بهبود روابط نيز مؤثر است.23 نگاه مهربانانه زن و شوهر به يكديگر موجب نشاط آنان مى‏گردد.24

همچنين نگاه به والدين از روى لطف و رحمت، نوعى عبادت به شمار آمده25 و نگاه والدين به فرزندان از روى محبت، نيكو شمرده شده است.26 از سوى ديگر، نگاه تند و خشم‏آلود اعضاى خانواده به يكديگر نامناسب بوده27 و باعث اختلال در روابط عاطفى مثبت مى‏شود.

درباره كيفيت ظاهرى بدن در زمان مواجهه با افراد، آموزه‏هاى اسلام به فروتنى و تواضع در روابط توصيه كرده‏اند تا از اين طريق، روابط عاطفى مثبت بين افراد تقويت شود. فروتنى (تواضع و نشستن در جايى كه پست‏تر از مكان و جايگاه واقعى فرد است)، باعث الفت مى‏شود28 و در مقابل، خودبرتربينى باعث سردى روابط مى‏گردد.

همچنين توصيه شده تا افراد انسانى در تعاملات گشاده‏رو و خنده‏رو باشند تا دوستى و الفت بينشان برقرار شود.29 (البته اين توصيه‏ها مربوط به نامحرم نيست.)

به هر حال، براى برقرارى روابط مطلوب در خانواده، بايد افراد فروتنى كنند و خودبرتربينى و تكبر را كنار بگذارند، هرچند در خارج از منزل موقعيت ويژه‏اى داشته باشند. از اين‏رو، به اركان خانواده، به ويژه زن، سفارش شده تا در مقابل شوهر متواضع و مطيع باشد و از رفتار متكبرانه اجتناب كند و مديريت مرد را در ادارة خانواده بپذيرد.30

درباره ارتباط غيركلامى، روان‏شناسان نكات ارزشمندى بيان كرده‏اند؛ از جمله اينكه همسران سعى كنند در تعاملات خود، بر خودشيفتگى غلبه كنند؛ زيرا خودشيفتگى از طرفى مانع رشد و بالندگى انسان مى‏شود و از سوى ديگر، چون آدم خودشيفته، كانون توجهش فقط به خودش است، درباره ديگران و خواسته‏هاى ديگران، انديشه نمى‏كند و بهايى براى ديگران قايل نيست و از اين‏رو، نمى‏تواند تعامل خوبى داشته باشد.31

همدلى و هم‏احساسى نيز از توصيه‏هايى است كه در ارتباط كلامى و غيركلامى مطرح است. اگر همسران جوان در مسائل زندگى، هم‏انديشى، همدلى و هم‏احساسى داشته باشند، بسيارى از مشكلات را مى‏توانند حل كنند و از فشارهاى روحى و هيجانى يكديگر بكاهند.

ب. ايجاد جاذبه‏هاى ميان‏فردى

همسران مى‏توانند با ايجاد جاذبه‏هاى ميان‏فردى، در ايجاد نشاط و طراوت نقش ارزنده‏اى داشته باشند. منظور از جاذبه‏هاى ميان‏فردى در اين بحث، كارهايى است كه اگر زن و شوهر آنها را انجام دهند، در روابط خانوادگى تأثير زيادى خواهد داشت. نمونه‏هايى از اين كارها عبارتند از:

1. تبسم و خنده: گرمى تبسم و نشاط‏آورى آن، باعث رفع كينه‏ها شده و روابط انسانى را تعادل مى‏بخشد. وقتى مى‏خنديم، همه چيز به نفع جسم و روح پيش مى‏رود. حتى زمانى كه انسان غمگين است، بهترين كار اين است كه در برخورد با ديگران، خود را شاد نشان دهد.32

لبخند زدن به همسر، گوياى اين مطلب است كه دوستت دارم و از ديدار تو خرسندم. لبخند، كينه‏ها را زايل مى‏كند، دل‏ها را به همديگر پيوند مى‏دهد، و باعث انبساط و نشاط درونى مى‏گردد و در زندگى، اميد و آرامش مى‏آفريند. خنده و گشاده‏رويى، دام دوستى33 و موجب انس با ديگران و الفت با افراد مى‏گردد.34

همچنين خنده باعث سلامتى بدن،35 رفع فشار روانى و موجب شادابى مى‏گردد. پژوهش‏هاى علمى نشان مى‏دهد كه خنديدن به آرامش و استراحت بدن، آرامش قلب، پايين آمدن فشار خود، كاهش فشار روانى، تقويت دستگاه ايمنى بدن، ايجاد خلّاقيت و كارآيى بيشتر، كمك مى‏كند. شادى باعث احساس مثبت از زندگى، سلامتى روان، شيرينى روابط و نيز موجب خنثا شدن عواطف منفى مى‏گردد.36

2. احترام و تكريم: نياز به احترام و تكريم منزلت، يكى از نيازهاى روان‏شناختى انسان‏ها قلمداد مى‏شود. بى‏ترديد، تأمين اين نياز، به فرد احساس بهترى مى‏بخشد. تأمين اين نياز و توجه به آن يكى از گام‏هاى مهم در جلب عواطف و محبت ديگران و ايجاد جاذبه ميان‏فردى به شمار مى‏آيد. قدردانى و احترام باعث ثبات دوستى و دلدادگى‏ها مى‏گردد.

توجه به ديگران و قدردانى و رعايت حدود آنها، به ويژه اگر با هيجان مثبت همراه باشد، از نشانه‏هاى احترام و تكريم قلمداد مى‏گردد. اين موضوع (تكريم و احترام) در روابط همسران از ارزشى مضاعف برخوردار است و علاوه بر ارزشِ شخصى، باعث احساس رضايت‏خاطر در همسران شده و علاقه آنان را به ادامه زندگى افزون‏تر مى‏كند. وقتى همسرى احساس مى‏كند كه نزد همسرش احترام و جايگاه رفيعى دارد، احساس دلبستگى بيشترى به زندگى مى‏كند. دلبستگى به زندگى باعث افزايش انگيزه و كارآمدى شده و قابليت شخص را در مواجهه با مشكلات افزايش مى‏دهد و در نتيجه، پايدارى و قوام زندگى مشترك را بيشتر مى‏كند.37

3. هديه دادن: هديه سمبل عاطفه، محبت و علاقه‏مندى است. هديه باعث دوستى، محبت، شادمانى و رفع كدورت است. در خانواده‏اى كه اعضاى آن در مناسبت‏هاى مختلف به يكديگر هديه مى‏دهند، نشاط و شادمانى موج مى‏زند و اميد به زندگى افزايش پيدا مى‏كند؛ زيرا هديه دادن و اهميت قايل شدن به ديگران، باعث احساس ارزشمندى و شخصيت مى‏گردد. پيامبر اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله درباره نقش هديه در دوستى و علاقه‏مندى مى‏فرمايد: به يكديگر هديه بدهيد؛ زيرا هديه، دوستى را افزايش مى‏دهد.38 و نيز فرمودند: هديه دادن، دوستى ايجاد مى‏كند و روابط را تازه مى‏سازد و كينه را مى‏زدايد.39

اگر همسران سعى كنند در مناسبت‏هاى مختلف مثل سالگرد ازدواج و تولد، روز مادر و روز پدر و به بهانه‏هاى مختلف، هديه‏اى هرچند كوچك به همسر خود تقديم كنند، باعث علاقه‏مندى و نشاط بيشتر همسر شده و بر طراوت و شادابى زندگى مى‏افزايد.

4. آراستگى و نظافت: آراستگى و نظافت ظاهرى از ويژگى‏هايى است كه در ايجاد رغبت، علاقه‏مندى و شادابى نقش زيادى دارد. على‏رغم اينكه در تعاليم و آموزه‏هاى بيشتر فرهنگ‏ها، تأكيد بر خصايص و زيبايى‏هاى درونى و معنوى شده؛ ولى نبايد از اين نكته نيز غافل بود كه تأثير زيبايى ظاهرى افراد، در ايجاد واكنش‏هاى عاطفى و علاقه‏مندى بسيار مؤثر است. بررسى‏هاى تجربى و ميدانى نيز علاوه بر تأييد مطالب فوق، نشان مى‏دهد كه همه انسان‏ها به ويژه مردان، تحت تأثير شديد زيبايى و آراستگى قرار دارند.40

اين تفاوت (تأثيرپذيرى بيشتر مردان از زيبايى) از ويژگى‏هاى روان‏شناختى مردان با زنان است. مردان بيشتر از طريق ديدن و زنان بيشتر از طريق شنيدن، تحريك مى‏شوند. شايد يكى از دلايل توصيه‏هاى اجتماعى و اخلاقى اسلام درباره آرايش زن و نظافت او، و همچنين اظهار محبت از ناحيه مرد، همين باشد.

به عقيده روان‏شناسان، افراد زيبا عاطفه مثبت را برمى‏انگيزند. از اين‏رو، يافته‏هاى پژوهشى نشان مى‏دهد كه اكثر انسان‏ها افراد زيبا و آراسته را موقر، جالب، اجتماعى، مستقل، مهيج، دوست‏داشتنى، سازش‏يافته، داراى مهارت اجتماعى و موفق مى‏دانند.41 اما بايد توجه داشت كه اگرچه زيبايى باعث توجه و دلبستگى ديگران مى‏گردد، ولى ارتباطى بين زيبايى با موفقيت، مهارت اجتماعى، استقلال و... نيست. علاوه بر اينكه در آموزه‏هاى دين اسلام، گرچه به زيبايى ظاهرى توجه گرديده، ولى ارزش بيشتر به زيبايى درونى، پاكى دل، معنويت و خدامحورى، داده شده است.

همان‏گونه كه اشاره گرديد، زيبايى و آراستگى در تعاليم اسلامى مورد تأكيد است و زيبايى از عوامل نشاط و شادابى،42 جزء عبادت،43 جزء ايمان44 و مورد ستايش پروردگار45 بوده است.

همچنين در آموزه‏هاى دينى ضمن سفارش به نظافت و پاكى لباس،46 موى سر،47 دندان‏ها48 و ناخن‏ها،49 به آثار بهداشتى و روان‏شناختى نظافت لباس و پاكيزگى50 تأكيد شده است.

5. مثبت‏نگرى، مثبت‏گرايى: يكى از نشانه‏هاى سلامت روان، رويكرد مثبت و سازنده به هستى است. چنين رويكردى زمينه‏اى براى گرايش و برخورد مثبت با جهان محسوب مى‏شود. به عبارت ديگر، مثبت‏نگرى مقدّمه مثبت‏گرايى است.51 به اعتقاد آبراهام مزلو، كسانى كه از سلامتى كامل [روحى ]برخوردارند، از موضوعات و اشخاص دنياى اطرافشان، شناخت عينى دارند، در حالى كه شخصيت‏هاى ناسالم، جهان را با قالب ذهنى خويش ادراك مى‏كنند و مى‏خواهند به زور آن را به شكل ترس‏ها، نيازها، بدبينى‏ها و ارزش‏هاى خود درآورند. وى مى‏گويد: فرد روان‏نژند52 (روان رنجور) از لحاظ عاطفى بيمار نيست، بلكه شيوه شناختاو نادرست است، از اين‏رو، تفسير غلط و بدبينانه دارد. بر اين اساس، انسان‏هاى مثبت‏نگر و مثبت‏گرا، از مرز سلامت و تعادل روان، فراتر رفته و به تعالى روان دست مى‏يابند و در مناسبات با ديگران، تمايل دارند كه به افكار، عملكردها و رفتارهاى آنان از دريچه‏اى مثبت بنگرند. تحقق اين معنا در روابط همسران از اهميت زيادى برخوردار است زيرا همسران تمايل دارند:

ـ از نظر همسر نسبت به خود، آگاه شوند؛

ـ اين نظر، مثبت، سازنده و ارزشمند باشد؛

ـ با اطمينان از رويكرد مثبت همسر، احساس امنيت كنند؛

ـ شاهد استمرار چنين رويكردى باشند.

چنين تمايلاتى، زمانى ارضا مى‏شود كه هر يك از طرفين با اتخاذ شيوه‏اى مثبت و سازنده با ديگرى ارتباط برقرار كند. مثبت‏گرايى، تنها محدود به توانمندى‏هاى موجود انسان نمى‏شود، بلكه بخشى از آن، ناظر به توانمندى‏هاى فرد در آينده است كه به گونه‏اى مثبت آينده فرد را ارزيابى مى‏كند، همسرانى كه در برخى اوقات، شريك زندگى‏شان را به زندگى، آينده و نيز وجود خودش دلگرم و اميدوار مى‏نمايند، از موفق‏ترين همسران محسوب مى‏شوند.53

ايجاد دلگرمى و اميدآفرينى، بعضا مى‏تواند نقطه عطفى در زندگى فرد بيافريند و او را نسبت به آينده اميدوار و خوش‏بين نمايد.

در يك پژوهش تجربى، مشخص شد كه عامل اصلى بدرفتارى‏ها و ناسازگارى‏هاى خانوادگى، عامل دلسردى است؛54 زيرا دلسردى زمينه‏ساز ناهنجارى مختلف در رفتار انسان‏ها مى‏شود و از اينكه به زندگى دلگرم نيستند، انگيزه تلاش و فداكارى و رفتارهاى خوشايند را ندارند و بيشتر تمايل دارند به شادى كاذب، انحراف اخلاقى و ناهنجارى رو بياورند. در مقابل، دلگرمى و اميدوارى موجب كنترل رفتار و افزايش خويشتن‏دارى در برابر مشكلات و بدرفتارى ديگران مى‏گردد.

در آموزه‏هاى دينى، از مثبت‏گرايى به خوش‏بينى تعبير شده، به گونه‏اى كه خوش‏بينى از صفات اخلاقى مؤثر در خانواده به حساب آمده است.

خوش‏بينى و گمان نيكو نسبت به يكديگر، نسبت به حوادث و مسائل زندگى، و نسبت به خداوند در سلامت خانواده نقشى مهم دارد. در زندگى خانوادگى خوش‏بينى در پيش‏گيرى و حل بسيارى از مشكلات مؤثر است. براى پديدآيى حالت خوش‏بينى، زن و شوهر بايد در ابتداى زندگى نهايت تلاش خود را براى شناخت يكديگر و آگاهى از برخوردارى هر يك از شرايط لازم، مصروف نمايند و افزون بر اين، موازين اخلاقى را در همه رفتارها رعايت كنند. اعضاى خانواده با به دست آوردن اين شرايط و در سايه اعتماد متقابل مى‏توانند در جهت دورى از بدگمانى و ايجاد خوش‏بينى در يكديگر تلاش كنند. در متون دينى بر خوش‏بينى نسبت به برادران دينى و تفسير و تعبير رفتار آنها به بهترين وجه تأكيد55 و به صراحت از افراد خواسته شده از بدگمانى دورى كنند؛56 زيرا برخى گمان‏ها گناه است و ضمن خارج كردن فرد از محدوده مجاز دينى، زمينه رفتار و گفتارهاى نامناسب در حق ديگران را پديد مى‏آورد. در خانواده نيز زن و شوهر و فرزندان بايد از بدگمانى نسبت به هم خوددارى كنند. قضاوت و گمان نسبت به افراد بايد بر اساس مدارك معتبر و علم باشد و بدون تحصيل علم، اعضاى خانواده بايد به خوش‏بينى نسبت به هم روى آورند. يكى از مشكلات روابط بين فردى، عدم درك انگيزه‏ها و مقاصد طرف مقابل است. در اين حالت، گاه افراد تفسير و برداشتى نادرست از يك رفتار دارند، در حالى كه بر اساس اصول اسلامى بايد يك رفتار را به بهترين وجه تفسير كرد. بديهى است تلاش اعضاى خانواده براى كاهش برداشت‏هاى منفى از رفتارهاى يكديگر، زمينه‏اى براى درك مناسب و روابط بهتر فراهم خواهد نمود. فضاى روان‏شناختى خانواده بايد به گونه‏اى باشد كه افراد، بيشتر به جنبه‏هاى مثبت يكديگر توجه كرده و نكات منفى را بيش از حد بزرگ‏نمايى نكنند. همين امر زمينه خوش‏بينى افراد نسبت به هم را فراهم مى‏كند.

خوش‏بينى نسبت به مسائل زندگى و تبيين‏هاى خوش‏بينانه از حوادث ناخوشايند نيز در توانايى رويارويى با مشكلات تأثير مى‏گذارد. در مقابل، تبيين‏هاى بدبينانه ممكن است افراد را دچار حالت‏هاى عاطفى منفى و در نتيجه، بازدارى ايمنى كند. در اين حالت، احتمال بروز بيمارى‏هاى جسمى نيز بيشتر مى‏شود. خوش‏بينى و مثبت‏انديشى، فرد را به تلاش براى طراحى نقشه‏هايى براى حل مشكلات سوق مى‏دهد. فرد با عمل به اين نقشه‏ها، انتظار دارد كارها مطابق نظر او پيش رود و همين امر باعث تلاش مضاعف مى‏شود.57

6. توجه به رغبت‏ها: علايق و گرايش‏ها، چه از وجود آنها دقيقا آگاه باشيم و چه نباشيم، عامل تعيين‏كننده‏اى در رفتار ما هستند. از اين‏رو، شناخت علايق و رغبت‏هاى فرد به معناى درك مهم‏ترين بخش شخصيت وى است. در روابط همسران، تأمين علايق اصولى يكديگر، موجب رضايت‏خاطر مى‏شود و بر شادكامى زندگى مى‏افزايد. در صورت فقدان شرايط براى تأمين علايق، خودِ بيان اين مطلب به صورتى صادقانه، تأثيرى مثبت بر روابط همسران خواهد داشت. شايد آگاهى همسران از انگيزه طرف مقابل براى تأمين خواسته‏هاى او، تأثيرى مشابه برآوردن خواسته‏ها داشته باشد. مثلاً، اگر زن بفهمد كه شوهرش مى‏خواسته لباس دلخواه او را بخرد ولى چون پول نداشته، منصرف شده است، اين امر زن را به شوهر علاقه‏مند مى‏كند. بر اين اساس، به همسران، به ويژه زوج‏هاى جوان، توصيه مى‏شود كه فهرستى از علايق و رغبت‏ها، خواسته‏ها و تمايلات همسرشان را تهيه كرده و آنها را بر اساس ميزان اهميتشان طبقه‏بندى كنند و به مرور زمان و در حد امكانات، سعى در ارضاى آنها داشته باشند. اين امر باعث عميق شدن پيوندهاى عاطفى و روحى همسران مى‏گردد.

توجه به رغبت‏ها و علايق همسر علاوه بر فوايد ذكر شده، زمينه نفوذ در شخصيت او را نيز فراهم مى‏سازد؛ زيرا هر كسى تمايل دارد در شخصيت و ويژگى‏هاى رفتارى همسرش تحول ايجاد نمايد و لازمه اين تمايل، آشنايى بيشتر با ويژگى‏ها و رغبت‏هاى طرف مقابل است. آگاهى داشتن و اهميت دادن به رغبت‏هاى همسر، اعتماد او را برمى‏انگيزد و به رفتارهاى شريك زندگى‏اش واكنش مناسب نشان مى‏دهد. وجود اعتماد متقابل و همدلى، در ايجاد شرايط روحى و فكرى مطلوب و همچنين در ايجاد ارتباط كلامى مفيد، بسيار حايز اهميت است.

در آموزه‏هاى دينى نيز به اين مسئله توجه جدى گرديده است و توصيه شده تا مردان به رغبت‏ها و علايق همسر و فرزندان، توجه داشته باشند و خواسته‏هاى خود را بر آنان تحميل نكنند. پيامبر اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله مى‏فرمايند: فرد مؤمن با توجه به علاقه و رغبت خانواده، غذا مى‏خورد و منافق بر اساس رغبت و علاقه خودش.58 در اين حديث شريف ضمن توجه دادن به علايق خانواده، خودمحورى مذمت گرديده است.

7. برخوردارى از وسعت نظر و سعه صدر: در تداوم و تعميق مناسبات انسانى و ارتباطات كلامى، برخى عوامل، از اهميت بيشترى برخوردارند. از جمله اين عوامل، وسعت نظر يا سعه صدر مى‏باشد. منظور از وسعت نظر، داشتن ويژگى‏هايى نظير بلندنظرى، بزرگوارى، گذشت و تغافل است. نقش اين عوامل در مناسبات همسران، به لحاظ ارتباط نزديك و مستمر آنان تعيين‏كننده است. ارتباط نزديك موجب مى‏شود كه همسران علاوه بر شناخت قوت‏ها، توانمندى‏ها، نقاط مثبت و علايق، از ضعف، كاستى‏ها و نقاط منفى يكديگر آگاه شوند. از اين‏رو، در اين مرحله است كه مى‏بايد سعه صدر و بلندنظرى داشته باشند و همديگر را تحمل كنند و نسبت به برخى نقايص اغماض و چشم‏پوشى نمايند.

نكته قابل توجه در اينجا، توجه به رابطه وسعت نظر و تحكيم مودت و ايجاد نشاط در خانواده است. رابطه دوستانه همسران، زمانى تهديد مى‏شود كه برخى مشكلات پيش مى‏آيد و يا برخى از ضعف‏ها و كاستى‏ها يا ندانم‏كارى‏ها، بروز مى‏كند. فقدان سعه صدر، طرفين را برمى‏انگيزد تا در قبال اين ضعف‏ها و كاستى‏ها و احيانا بى‏حرمتى‏ها، اقدام به واكنش نمايند؛ واكنشى كه قطعا با رنجش و سرخوردگى عاطفى همراه است. بديهى است كه طرف مقابل نيز حالت تدافعى به خود گرفته، واكنشى منفى نشان مى‏دهد. چرخه معيوب حاصل از اين كنش‏ها و واكنش‏ها، توان هر دو طرف را كاهش داده، منجر به درگيرى‏هاى لفظى و مشكلات روانى مى‏شود؛ در نتيجه، رشته‏هاى مودت و دوستى ميان آنان سست و ضعيف شده، احساس صميميت ميان همسران كاهش خواهد يافت. به منظور تحقق سعه صدر و وسعت نظر، عمل به توصيه‏هاى زير پيشنهاد مى‏شود:

ـ آنچه در زندگى مشترك، محور اصلى تلقّى مى‏شود، مودت و صميميت است. از اين‏رو، به مسائل جزئى و پيش‏پا افتاده كه بر روند دوستى همسران اثر نامطلوبى دارد نبايد چندان اهميت داده شود. واژه «تغافل» در آموزه‏هاى دينى به اين ويژگى اشاره دارد؛ يعنى آدمى چيزى را بداند ولى با اراده و قصد و عمد، خود را غافل نشان دهد. اين ويژگى باعث طراوت و صفاى زندگى خواهد شد. حضرت على عليه‏السلاممى‏فرمايند: كسى كه تغافل نكند و چشم خود را از بسيارى از امور نبندد، زندگانى تلخى خواهد داشت.59

ـ در مسائل اخلاقى، به ويژه غيرت به همسر، نبايد از حد اعتدال فراتر رفت؛ زيرا غيرت بى‏جا، زمينه‏ساز برخى آسيب‏هاى اخلاقى و اجتماعى مى‏شود. حضرت على عليه‏السلام در اين‏باره مى‏فرمايد: از غيرت بى‏مورد و افراطى پرهيز كنيد؛ زيرا اين كار باعث انحراف زنان صالح مى‏شود.60

8. تشويق و تحسين همسر: تشويق و تحسين، واكنشى فراتر از تصديق يا تأييد ساده است. تشويق و تحسين، يعنى انجام امور و يا گفتن كلماتى كه نشان‏دهنده رضايت قلبى، خوشايندى، علاقه‏مندى و تأييد است. كلماتى مانند: چه جالب، ادامه بده، خوبه، عاليه، آفرين، تو كى هستى، و... از مصاديق تشويق و تحسين كلامى هستند كه در روابط بين فردى همسران نقش معجزه‏آسايى دارند. اين مهارت علاوه بر اينكه باعث تداوم ارتباط كلامى مى‏شود، زمينه‏ساز گفت‏وگوى بيشتر زوج‏ها نيز مى‏گردد و آنان را علاقه‏مند مى‏سازد تا باب گفت‏وگو را باز كنند. تشويق و تحسين همسر، باعث رشد اعتماد به نفس، رشد علاقه‏مندى، رضايت‏خاطر و دلبستگى به همسر مى‏گردد. خانم مارژورى هلمنر مى‏نويسد: كمترى مردى وجود دارد كه تعريف و تمجيد زن، او را به وجد و شوق نياورد. وقتى به مردى گفته شود: «تو نظير ندارى! تو مردى ممتاز هستى!» همين تعريف و تمجيد مختصر روحيه او را تقويت مى‏كند تا واقعا همان شخصيت عالى و ممتاز را داشته باشد.61 البته تشويق زن از سوى مرد نيز همين تأثير را دارد و باعث مى‏شود كه زن اعتماد به نفس لازم را به دست آورده و در جهت رسيدن به اهداف عالى حركت كند. زن و شوهرى كه همديگر را تحسين و تشويق نمى‏كنند، اين تصور برايشان پيش مى‏آيد كه كار و تلاششان ارزشى ندارد و از اين‏رو، تلاشى در راستاى بهبود شرايط نخواهند داشت.

9. خوش‏اخلاقى: خوش‏خلقى و تحمل اخلاق همسر و بهره‏گيرى از واژه‏هاى زيبا و تعاملات همسرى، باعث ايجاد محبت62 بيشتر و تقويت و تثبيت علاقه‏مندى‏ها مى‏گردد.

همچنين خوش‏خلقى باعث گوارايى63 و جذابيت زندگى مى‏گردد و خستگى حاصل از تلاش‏هاى روزانه را مرتفع مى‏كند.

براى ايجاد خوش‏خلقى در همسر، مى‏توان از گوش دادن همراه با عواطف به سخنان همسر، تغافل در خطاها، آشتى كردن، سخاوتمندى، شوخ‏طبعى، تقويت مثبت و تنوع تقويت‏كننده‏ها بهره برد.64

10. فروتنى و تواضع: فروتنى و تواضع باعث استمرار روابط عاطفى و افزايش محبت مى‏گردد؛ زيرا با افراد متواضع مى‏توان به راحتى ارتباط برقرار كرد و اين رابطه دلپذير نيز خواهد بود. تواضع همچنين باعث دوستى و مودت بيشتر مى‏گردد و اين امر در تعاملات خانوادگى بسيار نقش‏آفرين است. حضرت على عليه‏السلام مى‏فرمايند: دوستى و محبت ثمره تواضع و فروتنى است.65 آن حضرت همچنين فرمودند: سه چيز باعث محبت و دوستى مى‏گردد: خوش‏خويى، مداراى نيكو و تواضع.66

11. ايمان و عمل شايسته: بر اساس منطق قرآن كريم، ايمان و عمل صالح، باعث ايجاد الفت و دوستى مى‏گردد؛ زيرا دل‏ها به دست خداوند است و خداوند محبت افراد باايمان را در دلِ بندگان خدا قرار مى‏دهد، بدون آنكه اسباب عادى محبت وجود داشته باشد. قرآن كريم در اين‏باره مى‏فرمايد: كسانى كه ايمان آورده و كارهاى شايسته انجام داده‏اند، به زودى خداوند براى آنها محبتى [در دل‏ها ]قرار خواهد داد.67

پيامبر اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله مى‏فرمايند: هرگاه خداوند بنده‏اى را دوست بدارد، به فرشته خاص خود ندا مى‏دهد: من فلانى را دوست دارم، پس تو هم او را دوست بدار؛ سپس محبت او را در دل زمينيان قرار مى‏دهد.68 البته معمولاً ايمان و عمل صالح مستلزم صفات پسنديده ديگرى مثل وفادارى، محبت، عفو، خوش‏رويى و... مى‏گردد كه موجب استمرار روابط است، ولى آنچه در اين روايت و آيه قرآن مورد تأكيد مى‏باشد اصل ايمان به خدا و عمل شايسته است.

وقتى همسران التزام عملى به حدود و قوانين الهى داشته باشند، نورانيت درونى پيدا كرده و در سايه اين نورانيت مى‏كوشند حقوق و وظايف همسرى و اخلاق همسرى را به صورت مطلوب رعايت كنند، علاوه بر اينكه اعتماد متقابل در بين آنان نيز مضاعف خواهد شد. همه اينها در تعامل عاطفى و ارتباطى تأثيرگذار است.

ج. تفريح و مسافرت

تفريح و مسافرت از برنامه‏هايى است كه در شادى و نشاط افراد تأثير شگرفى دارد. از آن‏رو كه تفريح و مسافرت بر جنبه‏هاى مختلف جسمى و روحى و روانى انسان‏ها تأثير دارد، به چند نمونه از اين تأثيرات اشاره مى‏شود:

1. عاطفه مثبت: مطالعات تجربى انجام شده توسط پژوهشگران نشان مى‏دهد كه تفريح و مسافرت در ايجاد عاطفه مثبت و بانشاط، تأثير زيادى دارد. براى مثال، تمرينات بدنى و پياده‏روى سريع 10 دقيقه‏اى باعث مى‏شود كه افراد تا ساعت‏ها سرحال و شاد باشند. همچنين لوين‏سان و گراف69 در روش‏درمانى خود به نام«درمان با فعاليت‏هاى شادى‏بخش» كشف كردند كه فعاليت‏هاى شادى‏بخش مثل پياده‏روى و تمرين‏هاى بدنى، حالت عاطفى افراد را تا پايان روز تحت تأثير قرار مى‏دهند. در تحقيق ديگرى كه توسط اسچرر و همكاران (1986)70 انجام شد، به دست آمد كه ارتباط با دوستان، خوردن غذا و نوشيدنى، قدم زدن در طبيعت،ارتباط جنسى، بازى و فعاليت‏هاى فرهنگى و فعاليت‏هاى تفريحى، بر عواطف مثبت تأثير انكارناشدنى دارد.71

2. شادى: تفريح مى‏تواند باعث شادى افراد باشد. از آن‏رو كه تفريح برخلاف ارتباطات، شغل و شخصيت ما، تحت كنترل ماست و به آسانى قابل تغيير است، اهميت زيادى در افراد دارد.

لو و آرگايل دريافتند كه بزرگسالان انگليسى كه فعاليت‏هاى تفريحى جدى داشتند، نسبت به افرادى كه اين فعاليت‏ها نداشتند شادتر بودند. در تحقيق ديگرى كه توسط ريج و زاتر انجام گرديد، مشخص شد كه فعاليت‏هاى تفريحى قوى‏ترين منبع براى رضايت از زندگى هستند و كسانى كه به فعاليت‏هاى تفريحى مطلوب مى‏پردازند، تجارب لذت‏بخش‏شان افزايش يافته و زندگى شادى را احساس مى‏كنند.72

3. بهداشت روانى و جسمانى: تفريح علاوه بر شادى و عاطفه مثبت، در بهداشت روانى و آرامش فكرى نيز تأثيرگذار بوده و نقش تعيين‏كننده‏اى در اين حوزه دارد. در يك تحقيق كه توسط استوارت بر روى 600 نفر انجام گرديد، مشخص شد كسانى كه فعاليت‏هاى تفريحى بيشترى دارند، از بهداشت روانى بالايى برخوردار بوده و احساس افسردگى و ناآرامى كمترى دارند. همچنين اين افراد از سلامتى جسمانى بهترى برخوردار بوده‏اند.73 در آموزه‏هاى دينى و اسلامى به تفريح و مسافرت توجه خاصى گرديده و به آن توصيه شده است.

امام صادق عليه‏السلام در روايتى نورانى مى‏فرمايند: ده چيز باعث نشاط و شادابى در انسان مى‏گردد؛ پياده‏روى، سواركارى، شنا در آب، نگاه كردن به طبيعت سرسبز، خوردن و آشاميدن، نگاه به صورت زيباى حلال، آميزش با همسر، مسواك زدن، گفت‏وگو و گپ با مردان.74

و در روايتى حضرت على عليه‏السلام مى‏فرمايند: به ميزان شادى و نشاط، راحتى و آرامش (فكرى) به دست مى‏آيد.75 از اين دو روايت شريف اين نتيجه حاصل مى‏شود كه تفريح و گردش در سبزه‏زار باعث نشاط و شادابى است و نشاط و شادابى باعث راحتى و آرامش فكرى و ذهنى مى‏گردد.

در بسيارى از روايات به كلمة «نشرة» (نشاط) برمى‏خوريم76 كه به عوامل آن نيز اشاره شده است. در اكثر اين روايات به تماشاى طبيعت سبز و نگاه كردن به آن توصيه گرديده. از مجموع اين روايات مى‏توان اين بهره را برد كه تماشاى طبيعت به دليل داشتن رنگ‏هاى جذاب مثل سبز، آبى و زرد و همچنين طبيعى و واقعى بودن، اثر ويژه‏اى در آرامش دارد و باعث شادى و نشاط مى‏گردد. در روايات همچنين وارد شده كه پيامبر اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله به رنگ سبز و زرد علاقه زيادى داشتند.77 در قرآن كريم نيز به شادى‏آور و نشاط‏آور بودن رنگ زرد اشاره شده است: «بَقَرَةٌ صَفْرَاء فَاقِـعٌ لَّوْنُهَا تَسُرُّ النَّاظِرِينَ» (بقره: 69)؛ گاوى زردرنگ يك دست كه بينندگان را مسرور مى‏سازد. در تحقيقات دانشمندان نيز ثابت شده كه رنگ‏ها در رشد گياهان و در روحيات افراد و حتى در سلامتى جسمانى آنان دخالت دارند.

د. ورزش

جوانى دوره نشاط و بالندگى و پيشرفت است. در اين دوره، همسران جوان از روحيه‏اى لطيف و خلاق برخوردارند. دوره جوانى همچنين دوره جنب‏وجوش و فعاليت است و اين امر به دليل انرژى و پتانسيل زياد و آماده در جوان است. از اين‏رو، جوان مى‏بايد تدبيرى كند كه هم اين انرژى تعديل شود و هم در سايه اين انرژى بتواند شادى و نشاط بهترى كسب كند. يكى از راه‏هاى تعديل انرژى جوانى و يكى از راه‏هاى كسب نشاط و شادمانى، ورزش است.

آثار ورزش در سلامت و پيش‏گيرى از بيمارى‏ها و انحرافات و پر كردن اوقات فراغت، بر كسى پوشيده نيست. ورزش، به ويژه ورزش‏هاى هوازى مثل پياده‏روى، دو، شنا، واليبال، كشتى، كوهنوردى و نرمش صبحگاهى، فوايد بسيارى دارد؛ از جمله: كاهش فشار خون، كنترل وزن، تقويت دستگاه عروقى، جلوگيرى از پوكى استخوان، به تأخير افتادن ناتوانى جسمى ناشى از سال‏خوردگى، افزايش اميد به زندگى، ارتقاى عزت نفس و از همه مهم‏تر، نشاط و شادابى و احساس توانمندى.78 تحقيقات ثابت كرده كه ورزش علاوه بر جنبه سلامتى و زيبايى‏شناختى، باعث مى‏شود كه ورزشكاران از آن لذت ببرند و خلقشان بهبودى پيدا كند و نشاط بيشترى بيابند.79

ورزش باعث نشاط و شادابى بدن بوده و انسان را از نظر روحى و روانى سرزنده و شاداب مى‏كند و باعث تقويت اراده انسان و پويايى او مى‏گردد. ورزش كيفيت زندگى را بهبود مى‏بخشد و به زندگى آرامش و نشاط مى‏دهد. بسيارى از مردم مى‏گويند هنگامى كه به طور منظم ورزش مى‏كنند، خواب آرام‏بخشى دارند.

ه . ديد و بازديد و صله رحم

يكى از تأثيرگذارترين و بااهميت‏ترين عوامل بر بهداشت روان، نشاط درونى و شادكامى انسان‏ها، ديد و بازديد و انجام صله رحم است. توصيه اكيد به ارتباط خويشاوندى و دورى گزيدن از قطع ارتباط، يكى از راهبردهاى اخلاقى، بهداشتى، روان‏شناختى و حقوقى اسلام در ايجاد همبستگى و تحكيم پيوندهاى اجتماعى و تأمين شادكامى افراد است. صله رحم آثار تربيتى، روان‏شناختى، اجتماعى، دينى، معنوى و مادى زيادى دارد كه مجال پرداختن به همه آنها در اين بحث نيست.80 ما در اين بخش، به مباحث و نكاتى اشاره مى‏شود كه بيشتر جنبه روان‏شناختى و اجتماعى دارد.

1. سكون و آرامش: سكون و آرامش ارمغان ارزشمند ارتباط خويشاوندى و صله رحم است. كسانى كه به صورت واقعى به اين سنت ارزشمند عمل مى‏كنند، از آرامش بيشترى برخوردار بوده و اندوه كمترى تجربه مى‏كنند. امام صادق عليه‏السلام مى‏فرمايند: هرگاه كسى از رحم (خويشان) خود عصبانى شده، پس بايد به سوى او روانه شود و با او تماس برقرار كند. به درستى كه دو رحم (فاميل) در تماس و ارتباط با يكديگر، آرامش و سكون مى‏يابند.81 امام صادق عليه‏السلام در اين روايت شريف، ايجاد ارتباط فاميلى و پايبندى به آن را تأمين‏كننده سلامت روانى و آرامش روحى معرفى كرده است. پژوهشگران علوم تجربى با تحقيقات ميدانى نيز دريافته‏اند بيمارانى كه مورد حمايت ملموس و عاطفى دوستان و خانواده گسترده خود قرار مى‏گيرند، بهتر سازگارى حاصل مى‏كنند و آرامش بيشترى دارند.82

تحليل دقيق زيرساخت‏ها و زمينه‏هاى اعتقادى، اخلاقى، روانى و اجتماعىِ تحقق صله رحم در الگوى دينى آن، فلسفه چگونگى نيل به آثار فوق (آرامش و سكون) را به دست مى‏دهد. نوع‏گرايى، وابستگى و تعلق به يك گروه خاص، محبت كردن و مورد محبت قرار گرفتن، تعهدمندى متقابل، رهايى از تك‏روى و فردگرايى، انزواگريزى، تعاملات عاطفى ـ روانى، پشت‏گرمى و تقويت بنيه در رويارويى با مشكلات و... به عنوان برخى از زمينه‏ها و تبعات صله رحم، موجب آرامش روانى و سكون و اطمينان قلبى مى‏شود.

2. رفع حزن و اندوه: ديد و بازديد خويشاوندى زمينه ارتباطات عاطفى و انسانى را توسعه داده و افراد را در شبكه‏اى از روابط منطقى قرار مى‏دهد. وقتى خويشاوندان در جمعى صميمى حضور مى‏يابند و دادوستد عاطفى برقرار مى‏كنند، نيازهاى روانى و عاطفى آنان ارضا شده و احساس محبوبيت و ارزندگى مى‏كنند. اين احساسات مثبت و انرژى روانى حاصل از آن، باعث نشاط درونى و پالايش روح و رفع اندوه مى‏گردد. امام صادق عليه‏السلاممى‏فرمايند: صله رحم، خلق و خو را نيكو و دست را با سخاوت و دل را پاكيزه... مى‏گرداند.83

و امام على عليه‏السلام نيز مى‏فرمايند: قطع رحم و قطع رابطه با خويشان، حزن و اندوه را به دنبال دارد.84 ايشان همچنين فرمودند: قطع‏كننده رحم از آسايش و راحتى بهره‏اى ندارد.85

3. سلامتى و طول عمر: يكى از آثار و پيامدهاى ناشى از صله رحم، تأخير اجل و توفيق برخوردارى از عمر طولانى و سلامتى است. پيامبر اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله در اين‏باره مى‏فرمايد: هر كس دوست دارد عمرش طولانى و روزى‏اش زياد گردد، صله رحم نمايد.86 حضرت همچنين فرمودند: هر كس تأخير در اجل (زيادى عمر) و سلامتى بدن مى‏خواهد، صله رحم كند.87

ارتباط صميمانه با ديگران، به ويژه اقوام و خويشاوندان، امكان و توفيق بهره‏گيرى مناسب و شايسته از سرمايه‏هاى وجودى آنان، كاهش آلام و نگرانى‏هاى ناشى از احساس غربت در ميان جمع انسان‏ها، برخوردارى از امنيت خاطر به وجود آمده از پشتيبانى و حمايت همه‏جانبه و مخلصانه آنان به هنگام بروز حوادث و گرفتارى‏ها، پر كردن اوقات فراغت و در نتيجه، برقرارى تعاملات مستمر با يكديگر از جمله عواملى هستند كه مى‏توانند فرد را تا حد زياد در برابر بروز برخى آسيب‏هاى روانى ـ عاطفى بيمه نمايند. علّامه محمّدتقى جعفرى مى‏فرمايد:

مقدار زيادى از اختلالات حياتى ما ناشى از اضطراب‏ها و اختلال‏هايى است كه در روان ما به وجود مى‏آيند. غصه‏ها و اندوه‏ها همانند تيشه‏هاى مخفى به بريدن حيات ما مشغولند و اين شدت مقاومت و جوشش درونى حيات‏است كه نمى‏گذارد ما به سرعت از پا درآييم و متلاشى شويم.

هيچ عاملى براى از بين بردن غصه‏ها و اندوه‏ها مانند احساس اشتراك با ديگر انسان‏ها در ناملايمات و ناگوارى‏ها و لذت بردن از رفاه و آسايش آنان وجود ندارد. اگر سر به عقب برگردانيد و سرگذشت علماى راستين جوامع و ملل را مورد دقت قرار بدهيد، خواهيد ديد كه آنان هيچ‏گونه غم و اندوه معمولى كه باعث اضطراب روحى آنان بوده باشد، نداشته‏اند، يعنى زندگى آنان بازيچه امواج غم و اندوه معمول نبوده است و لذا روانى آرام و مطمئن داشته‏اند.88

علاوه بر آثار ذكر شده براى صله رحم و ديد و بازديد خويشاوندى، موارد ديگرى همچون زياد شدن رزق و روزى،89 آبادانى سرزمين‏ها،90 تزكيه اعمال91 و كردار، آسان شدن مرگ،92 جلب حمايت خويشان،93 زيادى اموال،94 بخشش گناهان،95 داخل شدن در نور هدايت،96 تسهيل حساب‏رسى در قيامت،97 نيكو شدن اخلاق98 و... وجود دارد كه همگى در ايجاد روح اميد، نشاط، شادمانى و مثبت‏نگرى دخالت دارند؛ زيرا وقتى انسان در سايه صله رحم، اخلاقش نيكو شد، گناهانش بخشيده گرديد، جان كندنش راحت شد، اموالش زياد گرديد، گناهانش مورد عفو واقع شد، در نور هدايت داخل گرديد، رزق و روزى‏اش زياد شد و...، روح اميد و اميدوارى در او پديدار خواهد گشت و به خداوند و زندگى خوش‏بين خواهد شد و در سايه اين انديشه و شرايط، دلى روشن و ضميرى اميدوار خواهد داشت و نشاط درونى او را فرا خواهد گرفت.

و. مهمان‏دارى

ميهمانى دادن و مهمان‏دارى از سنت‏هاى پسنديده و از رفتارهاى اجتماعى ارزشمند است. اين كار شايسته در آموزه‏هاى دينى مورد سفارش اكيد قرار گرفته و آثار ارزشمندى بر آن مترتب شده است. مهمان‏دارى و مهمانى رفتن باعث جلب رحمت پروردگار،99 افزايش روزى،100 نشانه علاقه‏مندى به ديگران،101 نشانه سخاوتمندى،102 باعث خير و بركت،103 آسان‏كننده مرگ،104 نجات‏دهنده انسان،105 مغفرت گناهان،106 غذاى روح و روان107 و... است. علاوه بر بركات و آثارى كه در آموزه‏هاى دينى براى طعام دادن و مهمانى بيان شده، مى‏توان گفت: مهمانى زمينه‏ساز ارتباطات عاطفى بيشتر بين خانواده‏ها مى‏گردد، دلبستگى و محبت را افزايش مى‏دهد و رضايت درونى را زياد مى‏گرداند. وقتى اعضاى خويشاوندان و دوستان سر يك سفره غذا مى‏خورند و مجاورت صميمى با هم پيدا مى‏كنند، از نظر عاطفى و روانى به يكديگر علاقه‏مند شده و احساس نشاط و شور درونى خواهند داشت؛ علاوه بر اين، وقتى همسران جوان مهمانى مى‏گيرند و يا به ميهمانى مى‏روند و با همكارى يكديگر غذايى پخت مى‏كنند، حس مشاركت و همدلى زياد شده و از طريق گفت‏وگوهاى دوستانه و شوخى‏هاى بامزه، شور و نشاط خاصى گرفته و صميميت آنان افزايش پيدا مى‏كند. خانواده‏اى كه منزوى است و با ديگران ارتباط ندارد، احساس خودكم‏بينى و بى‏ارزشى مى‏كند؛ چون نتوانسته است در جمع صميمى افراد حاضر شود.

ز. مزاح و شوخى

شوخى و مزاح يكى از عوامل شادى‏بخش و سرورآفرين است؛ زيرا شوخى باعث انبساط خاطر و ايجاد انرژى مثبت بوده و اين دو در شادابى و نشاط روانى افراد لازم و مفيد هستند. شوخى حالتى مثبت در ذهن است و موقعى ايجاد مى‏شود كه فردى موضوعى ناهمخوان، غيرمنتظره و يا سرگرم‏كننده را بگويد. شوخى باعث ايجاد خلق مثبت بوده و شادى‏آفرين است. شوخى مى‏تواند فشار روانى و استرس‏ها را كاهش دهد. شوخى هيجان قوى و مثبت ايجاد مى‏كند و باعث به وجود آمدن تصويرى جذاب و دوست داشتنى از افراد مى‏گردد. شوخى از سنت‏هاى اجتماعى است كه مى‏توان آن را به عنوان منبعى قوى در پيوستگى‏ها و دلبستگى‏هاى اجتماعى قلمداد كرد.108

برخى از مطالعاتى كه درباره شوخى و مزاح انجام گرفته، بيان‏كننده رابطه روشنى بين شوخى و شادى است. در مطالعه‏اى كه توسط راچ109 و كارل110 بر روى 263 نفر آمريكايى و 151 نفر آلمانى انجام شد وپرسش‏نامه شادى و مقياس احساس شوخى در بين آنان اجرا گرديد، همبستگى بسيار بالايى بين شوخى و شادى به دست آمد.111

همچنين تحقيقات ثابت كرده كه افراد برونگرا و كسانى كه مهارت‏هاى اجتماعى مطلوبى دارند، شادتر بوده و نشاط بيشترى دارند.112

لوندى113 و همكاران (1998) نشان دادند كه شوخى موجب تصويرى جذاب از فرد مى‏شود و اين بهدليل آن است كه شوخى، بخش تاريك فرد را مى‏پوشاند و او را فردى شايسته جلوه‏گر مى‏سازد.

شوخى همچنين هيجان مشترك قوى و مثبت ايجاد مى‏كند و همين مسئله منبعى قوى از پيوستگى اجتماعى است. بنابراين، فردى كه در گروه شوخى مى‏كند باعث مى‏شود همبستگى اجتماعى در كل گروه افزايش يابد و تنش‏ها كم شود و نشاط بيشتر گردد. شوخى در مقابله با فشار روانى نيز نقش مراقبتى ايفا مى‏كند و موجب كاهش تهديد و آسيب فشار روانى مى‏شود. شوخى باعث مى‏شود تا افراد، جنبه مثبت رويدادها را در نظر بگيرند و از اين‏رو، ميزان اضطراب و فشار وقايع را كم مى‏كند.114

در آموزه‏ها و تعاليم دينى، شوخى و مزاح مورد تأييد و قبول بوده و امرى جايز شمرده شده است. حتى شوخى و زنده‏دلى از ويژگى‏ها و صفات افراد مؤمن به حساب آمده.

امام صادق عليه‏السلام مى‏فرمايند: هيچ مؤمنى نيست مگر اينكه دعابه دارد. راوى سؤال مى‏كند كه دعابه چيست؟ حضرت مى‏فرمايد: مقصود، مزاح و شوخى است.115

پيامبر اكرم صلى‏الله‏عليه‏و‏آله نيز فرمودند: شش چيز نشانه مروت و جوان‏مردى است، ...، خوش‏اخلاقى و شوخى بدون گناه.116 البته در شوخى بايد رعايت اعتدال و مسائل ديگرى همچون عدم تهمت، عدم دروغ‏گويى و رعايت عفت مراعات شود. حضرت على عليه‏السلام مى‏فرمايند: انسان كامل و عاقل كسى است كه حرف‏هاى جدى او بيش از حرف‏هاى شوخى‏اش باشد.117 همچنين ايشان مى‏فرمايند: هر كسى كه دروغ بگويد چه جدى باشد و چه شوخى، طعم ايمان را نمى‏يابد.118

ح. لباس‏هاى شاد و خوش‏رنگ

يكى از چيزهايى كه زمينه نشاط و شادابى را به وجود مى‏آورد، رنگ‏هاى مناسب است. انديشمندان در زمينه رنگ‏شناسى و آثار و خواص آن، بحث‏ها و تحقيقات زيادى انجام داده‏اند و تأثيرات انواع رنگ‏ها را روى احساس، فكر و روان انسان، بررسى كرده‏اند. براى مثال، رنگ قرمز خاصيت حرارتى داشته و در اصطلاح به «رنگ گرم» معروف است و از لحاظ روانى اثر تحريكى و هيجانى داشته و براى افراد عصبى زيان‏آور است. از اين‏رو، استفاده از تصاوير قرمز، چراغ خواب قرمز و لباس قرمز، توصيه نمى‏شود. رنگ‏هاى آبى، زرد، سفيد و سبز، رنگ‏هايى متعادل، آرام‏بخش، بهجت‏آور و نشاط‏آور هستند و باعث رفع خستگى و كدورت خاطر مى‏گردند. از اين‏رو، توصيه شده از تماشاى طبيعت، سبزه‏زارها، درياها و آبشارها كه معمولاً به رنگ آبى و سبز است، بهره برده شود.119 در قرآن كريم و روايات معصومان عليهم‏السلام به رنگ سبز و زرد عنايت ويژه‏اى گرديده است.

قرآن كريم در آيه 76 سوره «الرحمن» مى‏فرمايد: بهشتيان در حالى كه بر تكيه‏گاه‏هاى سبز و بساط زيبا تكيه داده‏اند. در آيه ديگرى مى‏فرمايد: بالاپوش آنان (بهشتيان) از ديباى سبز و حرير است.120 همچنين در قرآن كريم درباره حوريه‏هاى بهشتى آمده است: لباس‏هاى سبز حرير و ديبا پوشيده‏اند و به آن آراسته گشته‏اند.121 در قرآن كريم درباره خاصيت نشاط‏آورى رنگ زرد رنگ گفته شده: گاوى باشد زرد كه رنگ آن بينندگان را شاد و مسرور مى‏كند.122

از امام باقر عليه‏السلام نقل شده كه مى‏فرمود: كفش زرد بپوشيد كه موجب سرور است.123

از امام صادق عليه‏السلام نقل شده كه امام على عليه‏السلام بيشتر اوقات، جامه سفيد مى‏پوشيد.124 مؤذن مسجدالنبى مى‏گويد: ديدم امام صادق عليه‏السلام در مسجدالنبى نماز مى‏گزارد و جامه زرد رنگى بر تن دارد.125

يك خانم روان‏شناس مى‏گويد: در روان‏شناسى رنگ‏ها ثابت شده كه وقتى انسان به يك چيز سفيد نگاه مى‏كند انگار به آن چيز نزديك مى‏شود، اما وقتى چيز مشكى مى‏بيند احساس مى‏كند كه از آن دور مى‏شود.126

خلاصه اينكه با بهره‏گيرى از قرآن كريم و روايات معصومان عليهم‏السلام و تحقيقات روان‏شناسان مى‏توان نتيجه گرفت كه لباس‏هاى شاد مثل سبز، زرد، سفيد و آبى در ايجاد نشاط و شادابى مؤثر است و از اين‏رو، توصيه مى‏شود همسران در منزل از اين لباس‏ها بهره بگيرند.

ط. نيايش با خدا و حضور در اماكن مذهبى

يكى از پايدارترين تجلّيات روح آدمى و اصيل‏ترين ابعاد وجود او، حس نيايش و پرستش است. مطالعه تاريخچه زندگى بشر نشان مى‏دهد كه هر زمان و هر جا بشر وجود داشته، نيايش و پرستش نيز همراه او بوده است؛ هرچند كه در شكل عبادت و شخص معبود، تنوع فراوانى به چشم مى‏خورد: از نظر شكل از حركات دسته‏جمعى موزون همراه با يك سلسله اذكار و اوراد گرفته تا عالى‏ترين خضوع‏ها و خشوع‏ها و راقى‏ترين اذكار و ستايش‏ها، و از نظر معبود از سنگ و چوب گرفته تا ذات قيوم ازلى و ابدى منزه از زمان و مكان، همه در پاسخ به حس نيايش و پرستش بوده است.

انسان در حال پرستش مى‏خواهد از وجود محدود خويش پرواز كند و با حقيقتى پيوند يابد كه در آنجا كاستى، فنا و محدوديت وجود ندارد و به قول انيشتاين، در اين حال فرد به كوچكى آمال و اهداف بشرى پى مى‏برد و عظمت و جلالى را كه در ماوراى امور و پديده‏ها در طبيعت و افكار تظاهر مى‏نمايد، حس مى‏كند.127

اقبال لاهورى مى‏گويد: «نيايش، عمل حياتى و متعارفى است كه به وسيله آن، جزيره كوچك شخصيت ما وضع خود را در كل بزرگ‏ترى از حيات اكتشاف مى‏كند.»128 از اين‏رو، وقتى با پروردگار مناجات مى‏كند، به نورانيت روح و جان نايل شده و شاكله وجودى او به ثبات و امنيت مى‏رسد. حضرت على عليه‏السلام مى‏فرمايند: بر تو باد به نيايش و ذكر پروردگار؛ زيرا ياد خداوند موجب نورانيت قلب انسان مى‏شود.129

و در روايتى نورانى حضرت محمد صلى‏الله‏عليه‏و‏آله فرمودند: با عبادت و ياد خدا دل‏ها زنده مى‏شود، و مرگ دل‏ها در فراموشى خداست.130

ويليام جيمز مى‏گويد: «اگر نيرويى براى تحمل پيشامدها لازم باشد، با دعا و نماز به دست مى‏آيد. هرگونه عبادتى، نشانه اين اعتقاد است كه با ارتباط با خداوند، نيرويى ملكوتى كه غذاى روح است، حاصل مى‏شود. همين‏قدر كه انسان به حقيقى بودن اين نيروى ملكوتى معتقد باشد، ديگر چندان اهميتى ندارد كه بداند اين نيروى معنوى چگونه است. از نظر مذهب، اهميت در اين است كه يك نيروى معنوى كه تاكنون از ما پنهان بوده، در اثر دعا و نماز به كار افتد.»131

باورهاى مذهبى مانند يك سپر در برابر فشارهاى روانى عمل مى‏كنند.

علّامه محمّدتقى جعفرى چنين مى‏نويسد:

آن حالت روحى كه ميان انسان و معبودش رابطه انس ايجاد كرده و كشش برقرار مى‏سازد، نيايش ناميده شده است. اگر مى‏خواهيد تمام شئون زندگى شما اصالتى به خود گرفته و قابل تفسير باشد، دمى چند در حال نيايش باشيد. اگر مى‏خواهيد در امتداد زندگى خود لحظاتى هم از جدى‏ترين هيجان روحى بهره‏مند شويد، دقايقى چند روح خود را به دعا وادار كنيد. هيچ‏كس ترديد ندارد كه روزى فرا مى‏رسد كه سايه‏اى از مضمون بيت ذيل، درون او را مشوش و طوفانى خواهد ساخت:

من كيستم تبه شده سامانى

افسانه‏اى رسيده به پايانى

رمانتوف از زبان همه آدميان مى‏گويد و چه زيبا واقعيت را بيان مى‏كند: با ديدگان فروبسته لب بر جام زندگى نهاده و اشك سوزان بر كناره زرين آن فرو مى‏ريزيم؛ اما روزى فرا مى‏رسد كه دست مرگ نقاب از ديدگان ما برمى‏دارد و هر آنچه را كه در زندگانى مورد علاقه شديد ما بود، از ما مى‏گيرد؛ فقط آن وقت مى‏فهميم كه جام زندگى از خاكى بوده و ما از روز نخست از اين جام جز باده خيال ننوشيده‏ايم.132

روشن است كه دير يا زود همه ما از اين كره خاكى چشم فرو بسته و در بستر مرموز خاك خواهيم آرميد. پس پيش از آنكه پلك‏هايمان براى آخرين بار روى هم قرار گيرد و لب‏هايمان به آخرين سخن مترنّم شود، بيدار شويم و بنگريم كه در مقابل لحظه‏هاى پرارزش عمر چه كالايى در بازار پرهياهوى زندگانى به دست مى‏آوريم؟!

بر اساس تحقيقات ميدانى و تجربى محققان نيز ثابت شده كه ارتباط با خدا و نيايش و همين طور مذهبى بودن، با رضايت از زندگى و شادكامى ارتباط زيادى دارد. پولنر دريافت كه نزديكى با خداوند و ارتباط با او همبستگى زيادى با شادى و رضايت از زندگى دارد. اليسون و همكاران (1989) دريافتند كه باورها و اعتقادات مذهبى مهم‏ترين منبع شادى هستند. حضور در مكان‏هاى مذهبى و نيايش با خداوند، از طريق تأثير بر باورها، باعث ايجاد نشاط و خوش‏بينى مى‏شود.133

همچنين بر اساس تحقيقى كه توسط حميدطاهر نشاط‏دوست و همكاران انجام شد، مشخص گرديد عواملى همچون خوش‏بينى، اعتماد قلبى به خداوند، رضايت زناشويى، ورزش، مسافرت، برگزارى مهمانى، حضور در اماكن مذهبى، فعاليت هنرى، شادكامى همسر و... در شادكامى همسران و نشاط آنان تأثير زيادى دارد.134

نتيجه‏گيرى

از آنچه در اين نوشتار بيان گرديد، مى‏توان نتايج ذيل را به دست آورد:

1. شادى و نشاط از مسائل مهم و ضرورى در زندگى است.

2. بدون برخوردارى از نشاط و سرور، زندگى به سامان مطلوبى نمى‏رسد.

3. در آموزه‏هاى دينى و اسلامى، تأكيد زيادى به جايگاه شادى و نشاط در زندگى گرديده است.

4. ارتباط كلامى و غيركلامى صحيح از عوامل شادى در زندگى است.

5. آراستگى، نظافت، تبسم، رفتار مؤدبانه و مثبت‏نگرى همسران، از عوامل نشاط در خانواده مى‏باشد.

6. تفريح، مسافرت، ورزش، صله رحم، شوخى، و مهماندارى، از راه‏هاى ايجاد شادى و سرور در زندگى همسران است.

7. نيايش و ارتباط معنوى با خداوند و برخوردارى از زندگى معنوى، از عوامل مهم و اساسى در ايجاد شادكامى مى‏باشد.

··· منابع

ـ نهج‏الفصاحة، ترجمه ابوالقاسم پاينده، تهران، جاويدان، 1360.

ـ نهج‏البلاغه، ترجمه سيد على‏نقى فيض‏الاسلام، بى‏جا، بى‏نا، بى‏تا.

ـ آذربايجانى، مسعود و همكاران، روان‏شناسى اجتماعى با نگرش به منابع اسلامى، قم، حوزه و دانشگاه، 1382.

ـ آرگايل، مايكل، روان‏شناسى شادى، ترجمه مسعود گوهرى اناركى و همكاران، اصفهان، جهاد دانشگاهى، 1383.

ـ ابى‏فراس، ورّام‏بن، تنبيه الخواطر و نزهة النواظر، تهران، دارالكتب الاسلامية، بى‏تا.

ـ تميمى آمدى، عبدالواحدبن محمّد، غررالحكم و دررالكلم، بيروت، مؤسسة الاعلمى، 1407ق.

ـ جعفرى، محمّدتقى، ترجمه و شرح نهج‏البلاغه، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامى، 1370.

ـ ـــــ ، نيايش حسين (ع) در بيابان عرفات، تهران، ولى عصر، 1361.

ـ جلالى، زينب، حجاب از ديدگاه روان‏شناسى، قم، مؤسسه آموزشى و پژوهشى امام خمينى، 1385.

ـ جيمز، ويليام، دين و روان، ترجمه مهدى قائنى، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامى، 1367.

ـ حرّ عاملى، محمّدبن حسن، وسائل الشيعة، بيروت، دار احياءالتراث العربى، 1991م.

ـ خوانسارى، آقاجمال، شرح غررالحكم و دررالكلم، تهران، دانشگاه تهران، 1378.

ـ دهخدا، على‏اكبر، لغت‏نامه، تهران، دانشگاه، 1373.

ـ ديماتئو، ام. رابين، روان‏شناسى سلامت، ترجمه محمد كاويانى و همكاران، تهران، دانشگاه تهران، 1378.

ـ سيتر، ويرجينيا، آدم‏سازى، ترجمه بهروز بيرشك، تهران، رشد، 1373.

ـ شرف‏الدين، سيدحسين، تحليل اجتماعى صله رحم، قم، دفتر تبليغات اسلامى، 1378.

ـ شولتز، دوان، روان‏شناسى كمال، الگوهاى شخصيت سالم، ترجمه گيتى خوشدل، تهران، نو، بى‏تا.

ـ صبورى اردوبادى، احمد، آيين بهزيستى در اسلام (رنگ پوشاك)، قم، دفتر نشر فرهنگ اسلام، 1367.

ـ على‏پور، احمد و همكاران، «شادكامى و عملكرد ايمنى بدن»، روان‏شناسى، ش 15 (پاييز 1379)، ص 20ـ35.

ـ فخر رازى، محمّدبن عمر، التفسير الكبير، بيروت، داراحياء التراث العربى، بى‏تا.

ـ كارنگى، دوروتى، آيين همسردارى، ترجمه مهسى شهلايى، تهران، نقش و نگار، 1376.

ـ كلينى، محمّدبن يعقوب، اصول كافى، تهران، فرهنگ اهل‏بيت، بى‏تا.

ـ لوشر، ماكس، روان‏شناسى رنگ‏ها، بى‏جا، درسا، 1374.

ـ مارشال ريو، جان، انگيزش و هيجان، ترجمه يحيى سيدمحمدى، تهران، ويرايش، 1381.

ـ ماير، دينك، والدين مؤثر، فرزند مسئول، ترجمه مجيد رئيس‏دانا، تهران، رشد، 1370.

ـ متقى هندى، علاءالدين، كنز العمال، بيروت، مؤسسة الرسالة، 1409ق.

ـ مجلسى، محمّدباقر، بحارالانوار، بيروت، مؤسسة الوفاء، 1983م.

ـ ـــــ ، سفينة البحار، بى‏جا، دارالاسوة، 1416ق.

ـ ـــــ ، گزيده حلية المتقين، قم، هجرت، 1380.

ـ محمدى رى‏شهرى، محمد، ميزان الحكمة، قم، دفتر تبليغات اسلامى، 1362.

ـ معين، محمد، فرهنگ معين، تهران، اميركبير، 1371.

ـ نشاط‏دوست، حميدطاهر، «تعيين عوامل مؤثر در شادكامى همسران كاركنان شركت فولاد مباركه»، خانواده‏پژوهى، ش 11 (1386)، ص 30ـ40.

ـ نورى، ميرزاحسين، مستدرك الوسائل، بيروت، آل‏البيت، 1988م.

ـ واعظى‏نژاد، حسين، طهارت روح، تهران، ستاد اقامه نماز، 1381.

ـ هارجر، اون، مهارت‏هاى اجتماعى در ارتباطات ميان‏فردى، ترجمه خشايار بيگى، تهران، رشد، 1377.

- Maslow A.H., Motivation and Personality, New York, Harper and Row, 1970.

پى نوشت ها

1 عضو هيئت علمى مؤسسه آموزشى و پژوهشى امام خمينى قدس‏سره. دريافت: 19/5/88 ـ پذيرش: 17/10/88.

2ـ على‏اكبر دهخدا، لغت‏نامه، ج 8، ص 12313؛ ج 13، ص 19713 / محمّد معين، فرهنگ معين، ج 4، ص 4729.

3ـ نهج‏البلاغه، ترجمه سيد على‏نقى فيض‏الاسلام، كلمات قصار 188، ص 1176.

4ـ همان، كلمات قصار 382، ص 1271.

5ـ محمّدباقر مجلسى، بحارالانوار، ج 75، ص 321.

6ـ محمّد محمّدى رى‏شهرى، ميزان‏الحكمة، ج 4، ص 436.

7ـ محمّدبن حسن حرّ عاملى، وسائل‏الشيعة، ج 16، ص 349.

8ـ همان.

9ـ نهج‏البلاغه، ترجمه محمّد دشتى، ص 404.

10ـ احمد عليپور و همكاران، «شادكامى و عملكرد ايمنى بدن»، روان‏شناسى، ش 15، ص 221.

11ـ مايكل آرگايل، روان‏شناسى شادى، ترجمه مسعود گوهرى اناركى و همكاران، ص 46ـ70.

12ـ همان.

13ـ احمد عليپور، «شادكامى و عملكرد ايمنى بدن»، روان‏شناسى، ش 15، ص 229.

14ـ مسعود آذربايجانى و همكاران، روان‏شناسى اجتماعى با نگرش به منابع اسلامى، ص 240.

15ـ «وَاغْضُضْ مِن صَوْتِكَ إِنَّ أَنكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ»لقمان: 19؛ صدايت را بلند نكن و آرام گفت‏وگو كن، به رستى كه ناهنجارترين صدا، صداى الاغ است.

16ـ محمّدبن يعقوب كلينى، اصول كافى، ج 2، ص 643.

17ـ همان، ص 94.

18ـ «لَا يَسْخَرْ قَومٌ مِن قَوْمٍ عَسَى أَن يَكُونُوا خَيْرا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاء مِن نِّسَاء»حجرات: 11؛ هيچ فردى نبايد ديگرى را استهزا كند، چه بسا ممكن است مسخره‏شونده بهتر از مسخره‏كننده باشد و نبايد هيچ زنى، زنِ ديگر را مسخره نمايد.

19ـ محمّدبن يعقوب كلينى، اصول كافى، ج 2، ص 660.

20ـ «وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ» مؤمنون: 3؛ كسانى كه از حرف‏هاى باطل و زشت پرهيز مى‏كنند.

21ـ محمّدبن يعقوب كلينى، اصول كافى، ج 2، ص 107.

22ـ عبدالواحدبن محمّد تميمى آمدى، غررالحكم و دررالكلم، ص 92.

23ـ محمّدبن يعقوب كلينى، اصول كافى، ج 2، ص 188.

24ـ ميرزا حسين نورى، مستدرك‏الوسائل، ج 14، ص 169.

25ـ همان.

26ـ همان، ج 15، ص 169.

27ـ محمّدبن حسن حرّ عاملى، وسائل‏الشيعة، ج 21، ص 501.

28ـ عبدالواحدبن محمّد تميمى آمدى، غررالحكم و دررالكلم، ح 4613.

29ـ محمّدباقر مجلسى، بحارالانوار، ج 74، ص 167.

30ـ همان، ج 20، ص 29، 30، 31 و 32.

31ـ دوان شولتز، روان‏شناسى كمال، الگوهاى شخصيت سالم، ترجمه گيتى خوشدل، ص 189.

32ـ محمّدبن يعقوب كلينى، اصول كافى، ج 2، ص 226.

33ـ محمّدباقر مجلسى، بحارالانوار، ج 74، ص 167.

34ـ عبدالواحدبن محمّد تميمى آمدى، غررالحكم و دررالكلم، ج 1، ص 191.

35ـ محمّدبن يعقوب كلينى، اصول كافى، ج 5، ص 336.

36ـ جان مارشال ريو، انگيزش و هيجان، ترجمه يحيى سيدمحمدى، ص 364.

37ـ ويرجينيا ستير، آدم‏سازى، ترجمه بهروز بيرشك، ص 12و13.

38ـ محمّدبن عمر فخر رازى، التفسير الكبير، ج 25، ص 163.

39ـ محمّدباقر مجلسى، بحارالانوار، ج 77، ص 166.

40ـ مسعود آذربايجانى و همكاران، روان‏شناسى اجتماعى، ص 250.

41ـ همان، ص 251.

42ـ محمّدباقر مجلسى، بحارالانوار، ج 70، ص 322.

43ـ نهج‏الفصاحه، ترجمه ابوالقاسم پاينده، ح 3161.

44ـ محمّد محمدى رى‏شهرى، ميزان‏الحكمة، ج 5، ص 558.

45ـ همان، ج 10، ص 92.

46ـ محمّد محمّدى رى‏شهرى، ميزان‏الحكمة، ج 10، ص 94.

47ـ محمّدبن حسن حرّ عاملى، وسائل‏الشيعة، ج 1، ص 432.

48ـ نهج‏الفصاحة، ح 1975.

49ـ محمّدبن حسن حرّ عاملى، وسائل‏الشيعة، ج 1، ص 433.

50ـ محمّد محمّدى رى‏شهرى، ميزان‏الحكمة، ج 10، ص 94.

51ـ علاءالدين متقى هندى، كنزالعمّال، ح 5849 / محمّدبن يعقوب كلينى، اصول كافى، ج 2، ص 72.

52. Psychoneurotic / neurotic.

53. A.H., Maslow, Motivation and Personality, p. 153.

54ـ دان دينك ماير، والدين مؤثر، فرزندان مسئول، ترجمه مجيد رئيس‏دانا، ص 60.

55ـ محمّدبن يعقوب كلينى، اصول كافى، ج 2، ص 269.

56ـ حجرات: 12.

57ـ ام. رابين ديماتئو، روان‏شناسى سلامت، ترجمه محمد كاويانى و همكاران، ج 2، ص 582ـ584.

58ـ محمّدبن حسن حرّ عاملى، وسائل الشيعة، ج 15، ص 250.

59ـ عبدالواحدبن محمّد تميمى آمدى، غررالحكم و دررالكلم، ص 451.

60ـ محمّدبن يعقوب كلينى، اصول كافى، ج 5، ص 537.

61ـ دوروتى كارنگى، آيين همسردارى، ترجمه مهسى شهلايى، ص 55.

62ـ عبدالواحدبن محمّد تميمى آمدى، غررالحكم و دررالكلم، ص 254.

63ـ محمّدبن يعقوب كلينى، اصول كافى، ج 8، ص 244.

64ـ ر.ك: اون هارجر، مهارت‏هاى اجتماعى در ارتباطات فردى، ترجمه خشايار بيگى، ص 100ـ205.

65ـ آقاجمال خوانسارى، شرح غررالحكم، ج 5، ص 285.

66ـ همان، ص 344.

67ـ مريم: 69.

68ـ علاءالدين متقى هندى، كنزالعمّال، ج 2، ص 8.

69. Lewin Sohn & Graf.

70. Scherer et al.

71ـ مايكل آرگايل، روان‏شناسى شادى، ص 184.

72ـ مايكل آرگايل، روان‏شناسى شادى، ص 184.

73ـ همان، ص 185.

74ـ محمّدبن حسن حرّ عاملى، وسائل الشيعة، ج 2، ص 11، ح 24.

75ـ محمّد محمّدى رى‏شهرى، ميزان الحكمة، ج 4، ص 436، ح 8452.

76ـ ر.ك: محمّدبن حسن حرّ عاملى، وسائل الشيعة، ج 2، ص 11، 64؛ ج 6، ص 236.

77ـ علاءالدين متقى هندى، كنزالعمّال، ج 7، ص 118.

78ـ ام رابين دماتئو، روان‏شناسى سلامت، ج 1، ص 392.

79ـ مايكل آرگايل، روان‏شناسى شادى، ص 187.

80ـ براى مطالعه بيشتر، ر،ك: سيدحسين شرف‏الدين، تحليل اجتماعى صله رحم.

81ـ محمّدباقر مجلسى، بحارالانوار، ج 70، ص 265.

82ـ ام رابين ديماتئو، روان‏شناسى سلامت، ص 590.

83ـ محمّدبن يعقوب كلينى، اصول كافى، ج 2، ص 151.

84ـ محمّدباقر مجلسى، بحارالانوار، ج 51، ص 263.

85ـ محمّدبن يعقوب كلينى، اصول كافى، ج 2، ص 156.

86ـ همان.

87ـ محمّدبن يعقوب كلينى، اصول كافى، ج 2، ص 156.

88ـ محمّدتقى جعفرى، ترجمه و شرح نهج‏البلاغه، ج 5، ص 88.

89ـ ميرزا حسين نورى، مستدرك الوسائل، ج 15، ص 250.

90ـ محمّدباقر مجلسى، بحارالانوار، ج 93، ص 130.

91ـ همان، ج 7، ص 100.

92ـ همان، ج 71، ص 66.

93ـ عبدالواحدبن محمّد تميمى آمدى، غررالحكم و دررالكلم، ص 407.

94ـ محمّدباقر مجلسى، بحارالانوار، ج 71، ص 97.

95ـ همان، ج 93، ص 160.

96ـ همان، ج 74، ص 174.

97ـ همان، ج 71، ص 60.

98ـ همان، ص 114.

99ـ همان، ج 72، ص 461.

100ـ همان.

101ـ همان، ص 49.

102ـ همان، ص 446.

103ـ همان، ص 461.

104ـ همان، ص 456.

105ـ همان، ص 460.

106ـ همان، ص 461.

107ـ همان، ص 456.

108ـ مايكل آرگايل، روان‏شناسى شادى، ص 94ـ105.

109. Ruch.

110. Carrell.

111ـ همان، ص 94.

112ـ همان.

113. Lundy.

114ـ همان، ص 107.

115ـ محمّدباقر مجلسى، بحارالانوار، ج 73، ص 60.

116ـ همان، ج 71، ص 275.

117ـ عبدالواحدبن محمّد تميمى آمدى، غررالحكم و دررالكلم، ص 444.

118ـ محمّدبن حسن حرّ عاملى، وسائل‏الشيعة، ج 13، ص 35.

119ـ براى مطالعه بيشتر درباره رنگ‏ها، ر.ك: احمد صبورى اردوبادى، آيين بهزيستى در اسلام رنگ پوشاك، ج 2، ص 40 / ماكس لوشر، روان‏شناسى رنگ‏ها.

120ـ انسان: 21.

121ـ كهف: 31.

122ـ بقره: 69.

123ـ محمّدباقر مجلسى، سفينه‏البحار، ج 2، ص 24.

124ـ محمّدباقر مجلسى، گزيده حليه‏المتقين، ص 11.

125ـ همان.

126ـ زينب جلالى، حجاب از ديدگاه روان‏شناسى، ص 11.

127ـ حسين واعظى‏نژاد، طهارت روح، ص 19و20.

128ـ همان، ص 19.

129ـ عبدالواحدبن محمّد تميمى آمدى، غررالحكم و دررالكلم، ح 6103.

130ـ ورّام‏بن ابى فراس، تنبيه الخواطر و نزهه‏النواظر، ج 2، ص 120.

131ـ ويليام جيمز، دين و روان، ترجمه مهدى قائنى، ص 169.

132ـ محمّدتقى جعفرى، نيايش حسين ع در بيابان عرفات، ص 3و4.

133ـ مايكل آرگايل، روان‏شناسى شادى، ص 258 به بعد.

134ـ حميد طاهردوست و همكاران، «تعيين عوامل مؤثر در شادكامى همسران كاركنان شركت فولاد مباركه اصفهان»، انواده‏پژوهى، ش 11، ص 670 به بعد.