

**شادی بخشی به دیگران**

اساساً خلقت هستی و انسان به گونه‌ای است که شادی‌هایی برای آدمی فراهم می‌آورد: بهار دل‌انگیز، طلوع خورشید، صبح پرلطافت، آبشارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، ازدواج و پیوند عاشقانه دو انسان و بسیاری دیگر از پدیده‌های جهان، برای انسان، شادی آور و مسرت‌بخش است.

دلیل نشاط دائمی افرادی که بیشتر به مسائل معنوی می‌پردازند، این است که آنها علاوه بر توجه به زیبایی‌های خلقت، همواره در پی ارتقای علمی و اخلاقی خویش و جامعه خودشان هستند و امروز و دیروزشان یکی نیست. همچنین دیگر انسانها را دوست دارند و به یاری آنها می‌شتابند؛ روابط صمیمانه‌ای با دیگران دارند؛ و خلاصه، چنان روح فعال و پرنشاطی دارند که غم در آن پایدار نمی‌ماند.

پس باید پذیرفت که شادی پایدار، آسان به دست نمی‌آید، بلکه نتیجه یک تلاش واقعی و آگاهانه برای بهتر شدن خود و تک‌تک افراد جامعه است. به این ترتیب، باید باور داشته باشیم که شاد بودن، هنر است و شاد کردن و نشاط بخشیدن به دیگران، هنری والاتر، که وظیفه انسانی و اسلامی همه ماست.

اهتمام به رفع مشکلات و رنج‌های دیگران، گوش شنوا داشتن و سنگ صبور بودن برای اطرافیان، شکیبایی در برابر ناملایمات و انتقال ندادن اندوه یا خشم خود به دیگران، شوخ‌طبعی و بالاخره خوش‌رویی را می‌توان ساده‌ترین راه‌های شادی بخشی دانست.

**مشکل از کجاست؟**

پژوهشگران در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که در بیشتر ازدواجهایی که به بن‌بست می‌رسد، مشکل از لحظه ملاقات و آشنایی "دختر و پسر" در پیش از ازدواج آغاز شده، و مربوط به کوتاهی در انتخاب فرد مناسب یا درک تفاوت‌های اساسی بین دو انسان است.

در مرحله اول آشنایی، افراد به‌حدی جذب ظواهر طرف مقابل می‌شوند که سرشت درونی او را نادیده می‌گیرند. آنها این نکته را فراموش می‌کنند یا نمی‌دانند که وقتی زن و شوهر در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند، تنها ده درصد از رابطه بستگی به مسائل ظاهری دارد و بقیه مربوط به طرز فکر دو طرف و عکس‌العمل آنها در شرایط گوناگون است.

این تحقیقات نشان داده‌اند در بعضی از ازدواجها، اختلافات زیادی بر سر مسائل جزئی رخ می‌دهد، و در مقابل، زندگی‌های شادی وجود دارد که هرچند بیشتر تصمیمات بر عهده یکی از زوجین است، اما هر دو خوشحال هستند. نکته‌ی مهم این است که در چنین زندگی مشترکی، فردی که اغلب امور به‌دست اوست، احساس نمی‌کند که حاکم مطلق خانه است و همه اختیار روح و جسم طرف مقابل از آن اوست، و علاوه بر این، طرف مقابل هم احترام

زیادی برای همسرش قائل است. این افراد، معنی کلمه وظیفه و احساس مسئولیت و همچنین احترام متقابل را به‌خوبی درک کرده‌اند.

پس به این نتیجه می‌رسیم که این موجود پیچیده - یعنی انسان - اگر حق همسرش را در زندگی رعایت کند و وظیفه خود را به‌درستی انجام دهد، بسیاری از مشکلات برطرف می‌شود و "نسیم مهر" بر روابط آنان خواهد وزید.

**خوشبختی و جوانی در کلام پیامبر مهربانی****خوشبختی**

پیامبر رحمت(ص) که خوشبخت‌ترین انسان به مفهوم راستین آن بودند، خوشبختی را چنین تبیین کردند:

"خوشا به حال بنده‌ای که درآمدش پاکیزه است و افزونی مالش را در راه خداوند می‌دهد؛ اخلاق و نیتی نیکو دارد؛ سخن اضافی را رها کرده و بدی خویش را از مردم باز داشته است و با آنها انصاف می‌ورزد."

همچنین فرمودند:

"کسی که به او زیبایی چهره، اخلاق نیکو، همسری شایسته و سخاوت بخشیده‌اند، سهمش را از خوبی این جهان و آن جهان به او داده‌اند."

بنابراین، خوش خلقی، خوشبختی آدمی و تندخویی، بدبختی اوست.

جوانی

رسول مکرم اسلام(ص) بر غنیمت شمردن دوران جوانی، بسیار تأکید داشتند و می‌فرمودند:

"پنج چیز را قبل از پنج چیز غنیمت شمار؛... نخست جوانی را قبل از پیری."

جوانی، نعمتی زودگذر است و تباہ ساختن آن، چیزی جز اندوه و پشیمانی بر جای نمی‌گذارد. از پیامبر اکرم(ص) نقل است:

"از دست دادن فرصت، اندوهبار است."

روزگار جوانی، در حقیقت "نسیم رحمت" است و بهره‌گیری از آن، آثار ارزنده‌ای دارد؛ چنان که رسول مهربانی(ص) فرمودند:

"در ایام زندگی‌تان، نسیم‌های رحمتی می‌وزد، مراقب باشید و خود را در معرض آن قرار دهید."

جوانی، فرصتی جبران‌ناپذیر است. از این‌رو، اهمیت ندادن به گذشت ساعتها و روزهای این دوره روا نیست، بلکه باید لحظات ارزشمند آنرا با تلاش و فعالیت آراست، تا آینده‌ای روشن و موفقیت‌آمیز را به ارمغان آورد.

پیش به سوی شادکامی پایدار

شادکامی و نشاط، حالتی است که شخص، تمایل به تغییر مثبت دارد و به تعبیر دیگر، نشاط به معنی سرزندگی و آمادگی برای پیشرفت است.

پژوهش‌های روان‌شناسان نشان می‌دهد که اگر انسانها، عوامل شادی‌بخش نسبتاً پایدار (مانند همسر یا دوستانی مهربان و حمایت‌کننده، شغلی سازنده و تفریحات سالم و لذت‌بخش) را با شادی‌های کوچک و گذرا (همچون گرفتن نمره خوب یا تشویق کاری) بیامیزند، به بالاترین درجه شادکامی می‌رسند.

مطالعات تجربی نیز بر نقش صفات خاصی از شخصیت (اعتماد به نفس بالا، خوش‌بینی و احساس و باور کنترل داشتن بر خود)، شغل متناسب با مهارتها، پیوندهای صمیمانه (دوستی و ازدواج) و ایمان مذهبی در تداوم نشاط تأکید می‌کنند.

خانم الیزابت هارلوک، روان‌شناس معاصر، سه "میم" را عوامل اصلی شادی می‌داند:

۱. محبوبیت، یعنی دیگران را دوست داشته باشیم تا دوستان داشته باشند؛
۲. مقبولیت، یعنی مورد پذیرش دیگران بودن و انجام دادن تعهد و مسئولیتی مشخص؛
۳. موفقیت، یعنی توفیق در کارها، به‌خصوص در کار و وظیفه اصلی و داشتن انگیزه برای پیشرفت.

.....