

واکاوی عوامل رفتاری مؤثر بر شادکامی خانواده از منظر قرآن

سعیده بوعدار*

فاطمه اسدی**

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۱۵

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۱۸

چکیده

خانواده، یکی از اساسی‌ترین ارکان جامعه بوده و باتوجه به شرایط پرتنش و اضطراب جوامع امروز و اثرات آن بر روی خانواده و جامعه، توجه به مسئله نشاط و شادکامی در فضای خانواده، اهمیت بسزایی پیدا می‌کند. نشاط در خانواده، بر شادابی و رشد و پیشرفت جامعه نیز اثری سازنده دارد که خود توانسته عاملی در کاهش ناهنجاری‌ها و بی‌بندوباری‌های اجتماعی باشد. از مهم‌ترین نکاتی که در این زمینه مطرح شده، چگونگی حصول شادکامی و عوامل تأثیرگذار بر دستیابی به این نیاز حیاتی است. پژوهش حاضر به روش توصیفی و با استناد به آیات، باهدف شناخت عوامل رفتاری مؤثر بر شادکامی جهت مدیریت نشاط خانواده و بیان کارکرد آن در خانواده انجام گرفته است. نماز و عبادت، قناعت داشتن، کار و تلاش، صلة رحم، انجام تمرین‌های ورزشی، حضور منظم در اماکن مذهبی مثل مساجد و زیارتگاه‌ها از جمله راهکارهایی است که در این تحقیق به آن

* دانش پژوه مدرسه تخصصی سطح سه رشته کلام امامت الزهرا علیها السلام اهواز

za.ali.yaali.110@gmail.com

** دانش آموخته مدرسه علمیه الزهرا علیها السلام / f.asadi65@yahoo.com

پرداخته شده است. این نوشتار به این نتیجه دست یافت که زندگی موّدانه و انجام اعمال صالح از عوامل اصلی شادی بوده و آنچه که مورد نكوهش اسلام است وابستگی و دلبستگی به دنیا است.

کلیدواژه‌ها: خانواده، شادکامی، عوامل شادکامی، قرآن، نشاط.



مقدمه

خانواده که یکی از اساسی‌ترین ارکان جامعه است، مناسب‌ترین نظام برای تأمین نیازهای مادی و روانی بشر بوده و بهترین بستر را برای تأمین امنیت و آرامش روانی اعضا، پرورش نسل جدید و اجتماعی کردن فرزندان و برآورده ساختن نیازهای عاطفی افراد فراهم نموده است. توجه به مسئله نشاط و شادکامی فضای خانه، امری است که باتوجه به شرایط پرتنش و اضطراب جوامع امروز، اهمیت بالایی پیدا می‌کند. لازمه پیشرفت، داشتن جامعه‌ای بانشاط و شاداب است و زمانی می‌توان به کمال نشاط اجتماعی رسید که تمامی آحاد مردم بانشاط و شاداب باشند. اگر روح نشاط در جمع خانواده برقرار باشد، از بسیاری از مشکلات جامعه پیشگیری خواهد نمود.

از آنجاکه پیش شرط شکل‌گیری خانواده سالم، وجود افراد برخوردار از سلامت است، رفتار هوشمندانه هر یک از افراد خانواده و تعامل سالم آنان، زمینه‌ساز خانواده‌ای بانشاط و سرحال است. راهکارهای رفتاری در زندگی باعث ایجاد نشاط و شادکامی می‌شود. برای شادکامی لازم است شخص علل و عوامل شادی‌بخش را بشناسد. دین مبین اسلام باهدف اعتلای کمال و سعادت بشر در همه ابعاد زندگی انسان ورود کرده و بهترین شیوه و روش مواجه با هر مسئله‌ای را در قالب آیات و روایات بیان نموده است. شادی در دین، جایگاه خاصی دارد و به گونه‌های مختلف، مورد تأیید و توجه قرآن قرار گرفته است. محمدی‌ری شهری (۱۳۹۱) در فصل پنجم کتاب الگوی شادی از نگاه قرآن و حدیث به علل مادی، عبادی، عملی و اعتقادی شادی پرداخته است. در بخشی از فصل پنجم کتاب نشاط و شادی به نویسندگی حبیب‌الله فرحزاد (۱۳۹۲) به راهکارهای ایجاد نشاط





در خانواده پرداخته شده است. حسینی شورابه (۱۳۹۴) در فصل سوم از پایان نامه خود، عوامل فردی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی شادمانی را بیان کرده است. در مقاله «مؤلفه های تحقق احساس شادمانی در اسلام» که توسط سیدحمید رئوف وزهره قادری (۱۳۹۴) گردآوری شده است، اقسام شادمانی در اسلام و مؤلفه های اعتقادی، اخلاقی و رفتاری شادمانی مورد بررسی قرار گرفته اند. در زمینه شادی و شادکامی قلم فرسایی هایی صورت گرفته ولی در باب «عوامل رفتاری مؤثر در شادکامی خانواده» جستجویی که صورت گرفت، اثری جامع و مستقل تحت این عنوان، یافت نشد یا در اختیار نداریم؛ لذا با توجه به اهمیت شادکامی در عصر پر بحران کنونی، مقاله حاضر در پی آن است تا با روش توصیفی و با استناد به آیات قرآن، به بیان عوامل رفتاری مؤثر در شادکامی خانواده و کارکرد آن در حوزه خانواده بپردازد.

مفهوم شادکامی

واژه «شادکامی» در لغت به معنای خرمی، کامروایی و خوشحالی (دهخدا، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۷۵۶) آمده است. شادکامی در اصطلاح، رفتاری است که موجب انبساط خاطر فرد می شود و از نیازی حیاتی که سلامتی عاطفی او را به دنبال دارد، حکایت می کند. در اسلام، شادکامی حالت ابتهاج و نشاطی است که تحت تأثیر عوامل مختلف بر انسان عارض می شود که در آن حالت، روح انسان به درجه رضایت و گشایش می رسد (خوش نیت، ۱۳۹۵، ص ۵۸). شادکامی در اسلام، دارای دو بُعد نشاط و رضاست. مراد از رضامندی، احساس خرسندی از مجموع زندگی است و مراد از نشاط نیز سرزندگی،

بشاشی و پویایی در مجموع زندگی است. رضامندی، به شکر در خوشایند، صبر در ناخوشایند، رغبت به بایدها و کراهت از نبایدها تحلیل می شود (پسندیده، ۱۳۹۲، ص ۵۹).

فواید شادی در حوزه خانواده

انجام مطلوب و بهینه هر یک از وظایف و کارکردهای خانواده، نیازمند اعضای شاداب و پرنشاط در محیط خانواده است. خانواده، اولین و بادوام ترین عامل در تکوین شخصیت کودکان و نوجوانان و زمینه ساز رشد عقلانی، اخلاقی، اجتماعی، جسمانی و عاطفی آنان است. فرزندان در کانون خانواده، رشد می کنند و راه ورسم زندگی را می آموزند. خانواده های شاد، فرزندان شان از عزت نفس و اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند. زمینه ابتلا به بیماری های روحی و ناهنجاری های اجتماعی در خانواده بانشاط، محدودتر است و کمتر در معرض آسیب های روانی قرار می گیرد. خانواده هایی که روحیه شاد دارند، قادرند توانایی های فرزندان شان را افزایش دهند (سقلاطونی، ۱۳۹۱، ص ۱۶۲ و ۱۶۴ و ۱۶۸). داشتن روحیه سرشار از نشاط در خانه، سبب نگرشی خوش بینانه به زندگی و امید به آینده، ایجاد سرزندگی و انرژی مضاعف برای تلاش و رشد در بین اعضای خانواده می شود. چنین خانواده هایی، در ارتباط های اجتماعی توانمندترند.

خانواده های سالم با تربیت فرزندان سالم تر، سلامت جامعه را نیز تأمین می کنند. در واقع اگر ما خانواده های شاداب و پرنشاطی داشته باشیم بسیاری از ناهنجاری ها و بی بندوباری های اجتماعی در جامعه به وجود نمی آید. روحیه شاد





و بانشاط هریک از اعضای خانواده سبب می‌گردد فضای خانواده برای همه لذت بخش تر شود؛ بنابراین، اعضاء برای شادی و نشاط، کمتر محیط خارج از خانه را انتخاب می‌کنند و ناملایمات و ناراحتی‌های معمول فضای خانواده به وسیله روحیه شاد اعضاء به راحتی قابل هضم و تدبیر می‌شود که خود سبب همبستگی اعضای خانواده می‌شود. در چنین خانواده‌ای، روابط، آسان، راحت و بی‌تکلف صورت می‌گیرد. به دلیل حاکمیت فضای تفاهم و همدلی بر خانواده شاد، تربیت فرزندان راحت‌تر و قوی‌تر اتفاق می‌افتد (خبازی، ۱۳۹۰، ص ۱۱۶-۱۱۷).

شادکامی، تأثیر مهمی در موفقیت افراد دارد. افراد شادکام، نگرش خوش بینانه‌ای نسبت به وقایع و رویدادهای اطراف خود دارند و به جای جبهه‌گیری منفی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، سعی در استفاده بهینه از این رویدادها دارند. همچنین انسان‌های شاد و دارای شخصیت سالم، انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر و شهروندانی خوب خواهند بود. فردی که روحیه شاد دارد، در انجام دادن فعالیت‌های روزانه، مثبت‌اندیشی را سرلوحه فعالیت‌های خود قرار می‌دهد و به‌تراز دیگران برای مشکلات کوچک و بزرگ، چاره‌اندیشی می‌کند (پورشریف، ۱۳۹۱، ص ۱۵۲). شادکامی در خانواده موجب از بین رفتن اضطراب و نگرانی می‌شود و افراد، با انگیزه بالا برای تأمین نیازهای جسمی، روانی، عاطفی و معنوی خود فعالیت می‌کنند. خانواده بانشاط اصولاً خودش به صورت خودکار در جامعه شادابی و سلامتی تولید می‌نماید. فرزندان که در خانواده شاد پرورش پیدا می‌کنند، دوست خوبی برای دوستان خود، دانش‌آموز خوبی در مدرسه و نیروی کار خوبی در بازار کار و

به طور کلی فرد مفیدی برای جامعه می‌شوند.

عوامل رفتاری مؤثر در شادکامی خانواده

از شاخصه‌های زندگی سالم، شادی و نشاط است. شادی و شادکامی جایگاه ویژه‌ای در آموزه‌های اسلامی دارد چنان که امام علی علیه السلام در توصیف مؤمنان به همام این چنین می‌فرماید: «ای همام مؤمن شادی‌اش در چهره‌اش است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۴، ص ۳۶۵، ح ۷۰). در حدیث نبوی آمده است که مؤمن شوخ و مزاح‌کننده است (همان، ج ۷۴، ص ۱۵۳، ح ۱۱۵). قرآن کریم شادکامی و نشاط را لازمه زندگی مؤمنانه دانسته و زندگی با نشاط را نعمت و رحمت خدا تلقی فرموده است: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا»؛ بگو [این موعظه، هدایت و رحمت] به فضل و رحمت خداست، پس باید مؤمنان به آن شاد شوند (یونس: ۵۸).

ایجاد خانواده مطلوب نیز نیازمند فضای شادمانی است. برای ایجاد نشاط و شادکامی در محیط خانواده، راهکارهایی را می‌توان مطرح کرد که در ذیل از دیدگاه اسلام و با استناد به آیات و روایات به مهم‌ترین عوامل رفتاری مؤثر در شادکامی اشاره می‌شود.

الف. عمل مبتنی بر ایمان راستین

از دیدگاه دین مبین اسلام میان ایمان و عمل ارتباط تنگاتنگی وجود دارد، هرچند از لحاظ مفهوم متمایز هستند. مهم‌ترین عامل شادکامی، ایمان است. ایمان به خداوند، در رفتار انسان و اعضای خانواده آثاری دارد و هر يك از آنان به





شیوه‌ای خاص بر کارآمدی خانواده تأثیر می‌گذارند. عدم نگرانی و اضطراب، و با اطمینان قلبی به زندگی ادامه دادن که اساس شادمانی است، در پرتو ایمان شکل می‌گیرد. شهید مطهری، در سخنانی از آثار ایمان می‌فرماید: «ایمان مذهبی آثار نیک فراوان دارد، چه از نظر تولید بهجت و انبساط، چه از نظر نیکو ساختن روابط اجتماعی، و چه از نظر کاهش و رفع ناراحتی‌های ضروری که لازمه ساختمان این جهان است» (مطهری، مرداد ۱۳۹۴، ص ۳۹).

از نظر اسلام زندگی‌ای که در آن یاد و ذکر خدا وجود نداشته باشد، هیچ لذت و نشاطی ندارد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيَ شَةً ضَنْكًا» (طه: ۱۲۴). دوری از یاد خدا زندگی را دشوار و یاد خداوند زندگی را برای انسان با نشاط می‌سازد. این نشاط در زندگی ناشی از آرامش روانی است که با یاد خدا حاصل می‌شود خداوند می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). در تفسیر المیزان ذیل آیه مذکور بیان شده است که: «این آیه تنبیهی است برای مردم به اینکه متوجه پروردگار خود بشوند و با یاد او دل‌های خود را راحت سازند، چون آدمی در زندگی خود هدفی جز رستگاری به سعادت و نعمت نداشته، و بیمی جز از برخورد ناگهانی شقاوت ندارد، و تنها سببی که سعادت و شقاوت و نعمت به دست اوست، همان خدای سبحان است، چون بازگشت همه امور به اوست، پس تنها به یاد او دل‌ها آرامش می‌یابد» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۴۸۶). تبیین روان‌شناختی این مسئله آن است که یاد و ذکر خدا فرد را از امیال و تکانش‌هایی که برای او استرس و فشار روانی ایجاد می‌کند، باز می‌دارد و سبب می‌شود که به جای توجه صرف به لذت‌های دنیوی به تقویت رابطه با خدا و تقرّب به او توجه کند. بروز



مشکلات برای چنین فردی، وی را از هدف اصلی باز نمی‌دارد و چون خود را در مسیر رشد و تکامل معنوی احساس می‌کند، از زندگی لذت می‌برد. در نتیجه یکی از راه‌های اصلی دستیابی به شادکامی بیشتر در زندگی، آن است که همیشه و در هر حال به یاد خدا باشیم (<https://b2n.ir/b66650>). خداوند متعال، برنامه شادکامی را تنظیم نموده و کسی که بخواهد به شادکامی دست یابد، باید خدا را با تمام ابعادش باور داشته باشد و با تمام وجود خود، از برنامه‌هایش پیروی کند. هنگامی که انسان به منبع اصلی وجودی خود ایمان و باور قلبی داشته باشد. دیگر هیچ چیزی او را نگران و پریشان نخواهد کرد. یقین بهترین دورکننده اندوه است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۲۳۰). بنابراین، ایمان نقش اساسی در افزایش امید و اطمینان از یک سو، آرامش خاطر و دوری از نگرانی‌های زیان‌بار از سوی دیگر و سرانجام شادی و شادکامی ماندگار در زندگی دارد (لقمانی، ۱۳۹۱، ص ۱۱۴).

اگر همه ابعاد انسان و زندگی‌اش بر اساس توحید تنظیم شود، شادکامی تحقق می‌یابد. این چیزی است که آن را زندگی موحدانه می‌نامیم. زندگی موحدانه، شیوه‌ای از زندگی است که در آن، فرد، خدا را تنها منبع تنظیم زندگی خود می‌داند و تمام ابعاد زندگی‌اش را بر اساس آموزه‌های او تنظیم می‌کند. این شیوه از زندگی، سعادت و شادکامی را محقق می‌کند (پسندیده، ۱۳۹۲، ص ۱۲۰). یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های ایمان تعهدات عملی و انجام وظایف مؤمنانه است، ولی هر عملی با هر نیتی برایمان دلالت نمی‌کند، بلکه تنها عملی ارزشمند است که از سیرایمان و بندگی خدا ناشی شود. قرآن نتیجه ایمان و عمل صالح را که ویژگی برترین انسان‌ها است، خشنودی و شادی معرفی کرده است: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ * رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ» (بینه: ۷ و



۸). هرچه باورها و اعتقادات دینی افراد بیشتر باشد، میزان شادمانی و احساسات خوشایند از قبیل احساس امیدواری و نشاط و عشق به زندگی افزایش می یابد. در نهایت، به میزان بیشتری شاد خواهند بود (مهدی زاده، زارع غیاث آبادی، ۱۳۹۲، ص ۴۲۹). اهل ایمان به برکت وجود ارتباط سازنده با پروردگار، در آرامش و امنیت روانی کامل به سر می برند: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ» (فتح: ۴). در برخی از روایات، تصریح شده که ویژگی خدا باوران آن است که کسالت از آنان دور است و پیوسته با نشاط و سر حالند: «تَرَاهُ بَعِيداً كَسَلُهُ دَائِمًا نَشَاطُهُ» (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۵۷۳؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۴، ص ۳۴۴)؛ که نشان دهنده نقش ایمان در نشاط است.

عبادت، مهم ترین بخش دین ورزی انسان است. از جمله مصادیق عبادت می توان نماز را نام برد. قرآن عوامل آرامش انسان را ایمان، عمل صالح، نماز و زکات می داند و می فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۲۷۷). ایستادن خاضعانه در برابر خداوند به انسان نیروی معنوی می بخشد و در او آرامش قلبی و امنیت روانی ایجاد می نماید. قرآن، نماز را مصداق ذکر و یاد خدا می داند: «وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى» (اعلی: ۱۵). علامه طباطبایی؛ می نویسد: «مراد از "ذکر" در آیه ی مورد نظر، ذکر لفظی است و مراد از "صلاة" همان نماز معمولی و توجه خاص عبودی است که در اسلام تشریع شده است» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰، ص ۴۴۹).

از نظر علم پزشکی ثابت شده است که در هنگام نماز، فعال شدن مغز باعث آزادی اندورفین ها می شود و این مواد موجب کاهش درد و استرس و نیز



احساس سبکی و نشاط می‌گردد (کریمی یزدی، ۱۳۸۴، ص ۵۳ و ۳۰). به‌طور قطع می‌توان ادعا کرد که عمق وجود آدمی، فقط با یاد خدا شاد می‌شود و پیشرفت‌های صنعتی بشر و تأمین نیازهای رفاهی او بدون یاد خدا و ایمان و عمل صالح نمی‌تواند آرامشی را در پی داشته باشد.

ب. مسافرت و صلة رحم

زندگی در یک مکان خاص، یکسانی و یکنواختی می‌آورد که خود می‌تواند عامل گرفتگی روح و از بین رفتن شادی شود. از همین رو، مسافرت، نیاز هر فرد و خانواده است. والدین می‌توانند حتی با داشتن امکانات اندک و انجام مسافرت‌های کوتاه مدت و کم خرج، روحیه فرزندانشان را شاد نگه دارند و از این رهگذر، خود نیز شادمان و بانشاط باشند.

مسافرت در نشاط روحی و از بین رفتن افسردگی بسیار مؤثر است. در قرآن کریم به این امر توجه شده و با به کارگیری واژه «سیر» در شکل‌ها و هیئت‌های گوناگون، دستور به گردشگری و جهانگردی می‌دهد: «فَسَيُحُوا فِي الْأَرْضِ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ؛ چهار ماه را در زمین گردش کنید» (توبه: ۲)؛ «قُلْ سَيُروا فِي الْأَرْضِ؛ بگودر زمین بگردید» (نمل: ۶۹؛ انعام: ۱۱، عنکبوت: ۲۰، روم: ۴۲)؛ «قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسَيُروا فِي الْأَرْضِ؛ قطعاً پیش از شما روش‌هایی بوده که از میان رفته است، پس در زمین گردش کنید» (آل عمران: ۱۳۷)؛ «فَسَيُروا فِي الْأَرْضِ» (نحل: ۳۶). از مجموع این آیات و مانند آن می‌توان دریافت که اصل مسئله ی گردشگری و سیرو جهانگردی و نیز برداشت و دریافت ژرف و عمیق از این سیرو سفر، مورد عنایت و توجه خداوند متعال در قرآن مجید است (یعقوبی، ۱۳۷۶). علامه طباطبایی در رابطه



با این گونه آیات می نویسد: «وإن كانت ربما استفيد النذب من مثل قوله تعالى: أَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ» چه بسا استحباب سیاحت از مثل این آیه برداشت می شود (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۹، ص ۳۹۶). مسافرت، سلامت انسان را ارتقاء می دهد و نشاط و شادابی را به ارمغان می آورد. رسول خدا ﷺ چنین می فرمایند: «سفر کنید تا تندرست شوید» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۳، ص ۲۲۱، ح ۲). امام علی ﷺ نیز درباره ی فوائد مسافرت می فرمایند: «مسافرت کنید که در سفر پنج فایده نهفته است: از بین رفتن غم، کسب معیشت و علم و آداب، و همنشینی با بزرگان» (همان، ج ۱۰۶، ص ۱۳۱).

نتایج تحقیق انجام شده توسط رجبی و شیرعلی پور نشان داده: افرادی که به طور منظم در اماکن مقدس حضور دارند به طور معناداری در مقایسه با افرادی که به طور منظم حضور ندارند، از شادکامی بالاتری برخوردار بوده اند. حضور در اماکن مذهبی مثل مساجد و زیارتگاه ها، موجب تخلیه هیجانی در انسان می شود و این تخلیه هیجانی با آرامش درونی در آدمی همراه است. می توان نتیجه گرفت، حضور منظم فرد در اماکن مقدس باعث بهبود در وضعیت نشاط و شادکامی فرد می شود (رجبی، شیرعلی پور، ۱۳۹۷، ص ۱۰۷ و ۱۱۱).

توصیه اکید به ارتباط خویشاوندی و دوری گزیدن از قطع ارتباط، یکی از راهبردهای اخلاقی، بهداشتی، روان شناختی و حقوقی اسلام در ایجاد همبستگی و تحکیم پیوندهای اجتماعی و تأمین شادکامی افراد است (پناهی، ۱۳۸۸). این موضوع در قرآن کریم و روایات ائمه جایگاه رفیعی دارد و بسیار به آن سفارش شده است. قرآن کریم می فرماید: «وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسْأَلُونَ



بِهِ وَالْأَرْحَامَ؛ و از خدایی که به نام او از یکدیگر درخواست می‌کنید پروا کنید و از [قطع رابطه با] خویشاوندان پرهیزید» (نساء: ۱)؛ «وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يَوْصَلَ؛ و آنچه را خدا به پیوند آن فرمان داده پیوند می‌دهند» (رعد: ۲۱). ارتباطات انسانی مطلوب تا ۸۵ درصد موجب نشاط و سرزندگی افراد می‌شود. انسان موجودی اجتماعی است و غالب نیازهای او هم یا در ارتباط با اجتماع و یا توسط اجتماع برآورده می‌شود. وابستگی فرد به گروه و دوستی گروه با فرد و ارتباط انسانی بین آنها به تشکیل شخصیتی سالم و بانشاط و تحقق امنیت خاطر و آرامش در انسان کمک شایانی می‌کند (بی‌نا، ۱۳۸۵، ص ۵۱-۵۲). پژوهشگران علوم تجربی با تحقیقات میدانی دریافته‌اند بیمارانی که مورد حمایت ملموس و عاطفی دوستان و خانواده خود قرار می‌گیرند، بهتر سازگاری حاصل می‌کنند و آرامش بیشتری دارند. نوع‌گرایی، وابستگی و تعلق به یک گروه خاص، محبت کردن و مورد محبت قرارگرفتن، تعهدمندی متقابل، رهایی از تک‌روی و فردگرایی، تعاملات عاطفی، پشت‌گرمی و تقویت بنیه در رویارویی با مشکلات، به عنوان برخی از تبعات صله رحم، موجب آرامش روانی و سکون و اطمینان قلبی می‌شود. 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 روح و رفع اندوه می‌گردد (پناهی، ۱۳۸۸). امام علی علیه السلام در مورد اثرات مثبت رابطه با خویشاوندان می‌فرماید: «خویشاوندان انسان، بزرگ‌ترین گروهی هستند که از او حمایت می‌کنند و اضطراب و ناراحتی او را می‌زدایند، و در هنگام مصیبت‌ها نسبت به او، پرعاطفه‌ترین مردم هستند» (نهج البلاغه، خطبه ۲۳).



ج. دوری از زیاده‌خواهی و دنیاگرایی

همه هستی و زندگی انسان محدود به دنیا نیست. اگر انسان باور داشته باشد که محدود به این دنیا نمی‌باشد و دنیا بستر شکل‌گیری زندگی جاوید است، کاستی‌های آن برایش آزاردهنده و غیرقابل تحمل نخواهد بود. برخی از آیات قرآن به معرفی چهره واقعی دنیا پرداخته‌اند (کهف: ۴۵؛ یونس: ۲۴)؛ چنانچه خداوند متعال می‌فرماید: «كَمْثَلٍ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَأُهُ ثُمَّ يَهِيْجُ فِتْرَاهُ مُصَفَّرًا ثُمَّ يَكُوْنُ حُطَامًا» «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُوْر»؛ مانند بارانی است که محصول کشاورزان را به شگفتی آورد، سپس پژمرده شود و آن را زرد بینی، سپس ریزیز و خاشاک شود... و زندگی دنیا جز کالای فریبنده نیست (حدید: ۲۰). آیه ۹ سورة منافقون، مؤمنان را از حب دنیا و علاقه‌ی افراطی به اموال و فرزندان باز می‌دارد. اینها زینت حیات دنیایی بوده و دلبستگی مفرط به این‌ها، انسان را از ذکر و یاد خدا غافل می‌کند و این غفلت یعنی ازدست‌دادن یکی از مهمترین ابزار آرامش انسان (عباس‌نژاد، ۱۳۸۴، ص ۳۲۴). پیامبر ﷺ می‌فرمایند: «رغبت به دنیا، غم و اندوه را افزایش می‌دهد» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۷۳، ح ۱۱۴ و مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۹۱، ح ۶۵). شخص دنیاگرا آدمی می‌شود که دلش پراز غم و غصه و نگرانی است (ورام بن اُبی فراس، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۱۳۰).

یکی از عوامل آرامش و نشاط در خانواده، حفظ و تقویت روحیه قناعت و صرفه‌جویی افراد خانواده است. توقعات مادی زیاد در خانواده ممکن است موجب تعارض و اختلاف شود، زیرا در صورتی که مرد توان برآوردن خواسته‌های روزافزون اعضای خانواده را نداشته باشد، با تندی به آنها واکنش نشان می‌دهد



و زمینه رفتارهای ناسازگارانه را فراهم می‌کند یا حالت تسلیم و درماندگی را پذیرفته و سررشته امر را از کف می‌دهد و در هر صورت، نظام خانواده دچار مشکلات و اختلافات جدی خواهد شد. از سوی دیگر، تجمل‌طلبی و غوطه‌ور شدن در مواهب مادی و احساس بی‌نیازی مستانه نیز موجب رفتارهای برتری‌طلبانه (علق: ۶ و ۷) و ناسازگاری می‌شود (سالاری فر، ۱۳۹۵، ص ۲۱۹)؛ بنابراین قناعت بهترین شیوه برای دستیابی به آرامش در زندگی خانوادگی است. با مدیریت اقتصادی و مالی بردرآمدهای خانوار، همراه با صرفه‌جویی و پیشه‌کردن قناعت و فرهنگ‌سازی درباره آن، آرامش و شادکامی در خانواده حاکم می‌شود. هرکسی که از قناعت دست بشوید و یا توازنی میان دخل و خرج او نباشد به اضطراب و تشویش دچار می‌شود و بسترهای تکاملی خود و خانواده را در معرض خطر قرار می‌دهد (راهبی، ۱۳۹۳).

آنچه از نظر اسلام زشت و ناپسند است وابستگی و دلبستگی به دنیا است. وقتی گفته می‌شود کسی تمام همتش دنیا است و همه اهداف و مقاصد خود را در دنیا جستجو می‌کند و ارزشی برای آخرت قائل نیست و آن را فراموش کرده یا منکر شده، این دلبستگی به دنیا است که مذمت می‌شود؛ دنیاخواهی، دنیاطلبی، دنیاپرستی و دلباختن به دنیا است که مورد نکوهش است (مصباح یزدی، ۱۳۹۳): «فَأَعْرِضْ عَنْ مَنْ تَوَلَّى عَنْ ذِكْرِنَا وَلَمْ يُرِدْ إِلَّا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا * ذَلِكَ مَبْلَغُهُمْ مِنَ الْعِلْمِ»؛ از کسانی که از یاد ما روی گردانده‌اند و جز زندگی دنیا را نخواسته‌اند، روی بگردان. * این [دنیاخواهی] آخرین مرز دانش و معرفت آنان است (نجم: ۲۹ و ۳۰). در این جا سخن درباره‌ی افرادی است که جز دنیا هدف مطلوبی ندارند و سطح فکرشان از مادیات بالاتر نیست. اسلام بین علاقه به مال و فرزند و سایر شئون



زندگی، با قانع بودن و رضایت دادن به دنیا و غایت آمال قرار دادن آن تفاوت قائل شده است: «إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا» (یونس: ۷)؛ «أَرْضَيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ» (توبه: ۳۸).

اگر بتوانیم خود را از متعلقات و تعلقات رهایی بخشیم دیگر در هنگام دادن نعمتی خوشحال نمی شویم و در هنگام ازدست دادن آن نیز ناراحت و اندوهگین نشده و دچار افسردگی و نومیدی نخواهیم شد: «لَيْكِي لَا تَأْسَوْا عَلَي مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ» (حدید: ۲۳). اگر دنیا آن گونه که هست شناخته و پذیرفته شود و براساس شرایط موجود برنامه ریزی انجام گیرد رضایت از زندگی و به دنبال آن شادکامی حاصل می شود. امام علی علیه السلام در این مورد می فرمایند: «زمانی که آنچه را خواستی نشد پس آنچه را که می شود بخواه» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۹۱، ح ۹۰۰۷). هنگامی که فرد به آنچه در زندگی در اختیار دارد بسنده کند و زندگی خود را باتوجه به امکانات موجود سامان دهد، از نگرانی و اضطراب هم رها می شود. از این رو امام صادق علیه السلام راحتی و آرامش را نتیجه قناعت به شمار آورده اند و می فرمایند: «ثمرة القناعة الراحة» (بحرانی اصفهانی، ۱۴۱۳، ج ۲۰ - قسم ۲ - الصادق علیه السلام، ص ۷۶۴). حضرت نیز در خصوص رابطه بین قناعت و شادی فرموده اند: «کسی که به سهم قسمت شده اش قناعت ورزد از غصه و اندوه و رنج در آسایش است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۳۴۹، ح ۱۸).

انسان قانع بهره مند از آرامش است و فرد حریص محروم از آن (پسندیده، ۱۳۹۲، ص ۷۴). پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم می فرمایند: «آگاه باشید که برای هرکس روزی ای



هست که به ناچار به او می‌رسد. پس اگر کسی به آن راضی باشد در روزی آن شخص برکت داده می‌شود و او را در برمی‌گیرد و هرکسی که به رزقش راضی نباشد در روزی آن شخص برکت داده نمی‌شود و او را در بر نمی‌گیرد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۸۵، ح ۳۱). کسی که قناعت ورزد گوارترین زندگی را خواهد داشت (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۹۳، ح ۹۰۷۳). از امیرالمؤمنین علیه السلام تفسیر آیه "فَلْيُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً" (نحل: ۹۷) را پرسیدند ایشان در پاسخ فرمودند: «حیات طیبه قناعت است» (نهج البلاغه، حکمت ۲۲۹). از امام صادق علیه السلام نیز نقل شده که لقمان به فرزند خود گفت: به آنچه خدا قسمت تو کرده قانع باش تا زندگیت گوارا شود (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۳، ص ۴۲۰، ح ۱۴).

د. ورزش

از آنجایی که انسان دارای دو بعد جسمانی و روحانی است و این دو بعد بر یکدیگر اثر می‌گذارند نیاز است که علاوه بر بعد روحانی به بعد جسمانی نیز توجه لازم را داشت. انسان مانند یک ماشین آهنی نیست که هر چه بخواهند از آن کار بکشند، بلکه روح و روانی دارد که همچون جسمش خسته می‌شود. همان گونه که جسم نیاز به استراحت و خواب دارد، روح و روان هم به سرگرمی و تفریح سالم نیاز دارد. تجربه نشان داده که اگر انسان به کار یکنواخت ادامه دهد، بازده و راندمان کار او بر اثر کمبود نشاط تدریجاً پایین می‌آید، و اما به عکس، پس از چند ساعت تفریح و سرگرمی سالم، آن چنان نشاط کار در او ایجاد می‌شود که کمیت و کیفیت کار هر دو فزونی پیدا می‌کند، و به همین دلیل ساعاتی که صرف تفریح و سرگرمی می‌شود کمک به ساعت کار است (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۱، ج ۹،

ص ۳۳۴).

اعضای خانواده برای داشتن زندگی شاد و موفقیت در فعالیت‌ها، به سلامت روحی و سلامت جسمی نیاز دارند. ورزش نقش اساسی در سلامت جسم و روح دارد؛ زیرا موجب افزایش قدرت و تعادل بدن، بهبود انعطاف‌پذیری جسم، احساس سرزندگی و کنترل فشارخون و چربی، از بین رفتن تنبلی و کسلی، بهبود کارایی قلبی و عروقی می‌گردد. انسانی که اهل ورزش است احساس شادابی بیشتری می‌کند و با تنبلی و کسالت بیگانه است، علاوه بر داشتن اندامی مناسب و خوش‌فرم، از روحیه بالا و شادابی بیشتری نیز برخوردار است و این موقعیت ارتباط وی را در زندگی روزمره چه در خانواده و چه در اجتماع یا محیط کار سالم‌تر می‌کند. امام خمینی (ره) می‌فرمایند: «آنهایی که اهل خدا هستند، توجه به خدا دارند، ورزش جسمی می‌کنند و ورزش روحی، آنها در تمام مدت، اشخاصی هستند که پزیردگی در آنها نیست، افسردگی در آنها نیست و این یک نعمتی است از خدای تبارک و تعالی که خداوند نصیب همه بکند، ان شاء الله» (امام خمینی، ۱۳۸۹، ج ۱۶، ص ۸۰).

تمرین‌های ورزشی، آسان‌ترین و قوی‌ترین راه ایجاد خلق مثبت تحت شرایط تجربی است و تأثیر آن، به قدری واضح است که تمرین ورزشی، گاهی ضد افسردگی توصیف شده است و در درمان افسردگی‌ها، مورد استفاده قرار می‌گیرد (خطیب، ۱۳۹۱، ص ۸۶). ورزش، علاوه بر سلامت جسمانی، موجب شادی، نشاط، چالاکی و تقویت جمع‌گرایی، مثبت‌اندیشی و اعتماد به نفس می‌گردد. با ورزش، سلامتی بدن تأمین می‌گردد و از آن‌جا که سلامتی، نقش مهمی در شادکامی دارد، ورزش نیز می‌تواند عامل شادکامی



باشد. تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که فعالیت‌های ورزشی دارند، شادتر و جامعه‌گراترند، کمتر به غم، اندوه، اضطراب، خودخوری و خستگی دچار می‌شوند. می‌توان با ورزش، فشارهای روانی ناشی از اضطراب را کاهش داد و به سوی شادی و نشاط، گام برداشت (پورشریف، ۱۳۹۱، ص ۱۵۹ و ۱۶۱). از این رو قرآن و روایات برای تأمین سلامتی و شادابی جسم و روان به ورزش کردن نیز توجه نموده است. در تفسیر آیه «أَرْسَلُهُ مَعَنَا غَدًا يَزْنَعُ وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَفِظُونَ»؛ فردا او را با ما روانه کن تا بگردد و بازی کند، قطعاً ما حافظ و نگهبان او خواهیم بود» (یوسف: ۱۲)، آمده است که: «۱- تفریح فرزند با اجازه پدر باشد. «أَرْسَلُهُ» ۲- جوان، نیازمند تفریح و ورزش است. «يَزْنَعُ وَيَلْعَبُ»» (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۴، ص ۱۶۸). همچنین امام علی علیه السلام در تفسیر آیه «وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» (قصص: ۷۷) فرمودند: «تندرستی و توانگری و آسودگی و جوانی و نشاط خود را فراموش مکن تا با اینها آخرت را به دست آوری» (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۲۲۸، ح ۱۰)؛ حضرت به اموری توصیه فرموده‌اند که هرکدام با ورزش به دست می‌آید؛ زیرا سلامتی، توانایی، نشاط و شادابی از آثار ورزش است.

پیاده‌روی، شنا و سوارکاری، مجموعه منابع ورزشی نشاط‌آفرین هستند که در احادیث، بدان‌ها پرداخته شده است. از امام حسین علیه السلام منقول است که فرمودند: «نشاط در ده چیز است: پیاده روی و سوارکاری و شنا در آب و ...» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۴۴۳، ح ۳۸). محققان دریافته‌اند که ده دقیقه پیاده‌روی سریع، منجر به کاهش خستگی، انرژی بیشتر و کاهش تنش در دو ساعت بعدی می‌شود (خطیب، ۱۳۹۱، ص ۸۷). باتوجه به این اصل که هر فرد جزئی از خانواده است، روشن می‌شود که ورزش در ساختن یک خانواده پویا و شاداب می‌تواند مؤثر باشد.



۵. کار و فعالیت

کار تأثیرات فراوانی بر روان آدمی و زندگی خانوادگی و اجتماعی دارد. از بنیادی‌ترین و قوی‌ترین نیازهای انسان نیازهای فیزیولوژیکی یا زیستی انسان است. این نیازها شامل هر چیزی می‌شود که در حفظ و بقای انسان نقش دارد. اگر در سایه کار، تلاش و یا به تعبیری اشتغال، این نیاز برآورده شود انسان مجال پرداختن به دیگر امور که زمینه تعالی و رشد، آسایش و رفاه، لذت‌های دنیوی و حتی اخروی و... را دارد پیدا می‌کند. این است که حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «همانا که فقر سبب خواری نفس و حیرانی عقل و جلب‌کننده اندوه‌هاست» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۶۵، ح ۸۲۲۳). کار از عواملی است که می‌تواند این آسیب‌ها را برطرف نماید. از دیگر ابعادی که اهمیت کار را تبیین می‌کند نفس مشغول بودن و تأثیر مستقیم آن بر روان است. هنگامی که انسان مشغول به کار است یک نوع ایمنی راحتی بخش، یک آرامش عمیق درونی و یک قسم رخوت نشاط‌آور او را تسکین می‌بخشد و شاید بتوان گفت که بیکاری بیش از هر عامل دیگری ناشادی می‌آورد. اگر فردی در طبقه شغلی هیچ کاری نداشته باشد رنج می‌برد و این مسئله به کاهش شدید شادکامی منجر می‌شود (بی‌نا، ۱۳۸۵، ص ۵۱).

والدین با کار و تلاش خود می‌توانند هم معاش خود را بگذرانند و هم با تلاش جسمی و فکری، روح خود را شاداب نگه دارند و به فرزندانشان نیز چنین رویه‌ای را آموزش دهند. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «اگر همه آنچه مردم به آن نیاز دارند (بدون کوشش و زحمتی) در اختیارشان می‌بود، زندگی برای آنان گوارا نمی‌شد و از آن هیچ لذتی نمی‌بردند» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۳، ص ۸۶).



وقتی انسان کاری مطابق استعداد و ذوق و علاقه‌اش انجام می‌دهد، بآن همه وجود خود را تمرین و رشد می‌دهد. آدمی در کار مورد علاقه‌اش خود را می‌یابد، می‌آزماید، استعدادهای خود را کشف و شکوفا می‌کند و از کار خود لذت می‌برد؛ احساس می‌کند که مفید واقع شده است و این شکوفایی و بالندگی و مفید بودن در او ایجاد نشاط می‌کند (ابراهیمی، ۱۳۸۳، ص ۱۳۳). امام سجاد علیه السلام در دعای خود، نشاط در کار را از خداوند خواستارند و می‌فرمایند: «نعمت نشاط و کوشایی را بر ما عنایت بفرما و از کاهلی و تنبلی و ناتوانی و زیان دیدن و غمگینی و ملالت حفظ بفرما» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۱، ص ۱۲۵، ح ۱۹).

خداوند در آیات ۷ و ۸ سورة انشراح می‌فرماید: «فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ * وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَانْصَبْ»؛ پس هنگامی که فراغت می‌یابی به عبادت و دعا بکوش * و مشتاقانه به سوی پروردگارت روآور. این آیات با بیان يك اصل کلی در مورد تلاش مستمر، به پیامبر صلی الله علیه و آله یادآور می‌شود که هرگاه از هر کار مهمی فراغت یافتی، به کار مهم دیگری بپرداز! هرگز بیکار نمان و تلاش و کوشش را کنار مگذار (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۲۲، ص ۲۵۹). به طور کلی این آیه مفهوم گسترده‌ای دارد که فراغت از هر مهمی، و پرداختن به مهم دیگر را شامل می‌شود، و جهت‌گیری تمام تلاش‌ها را به سوی پروردگار توصیه می‌کند (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۱، ج ۲۷، ص ۱۲۹).

کار و تلاش برای تأمین روزی، یکی از عوامل مهم در تأمین عزت نفس است و آن گاه که عزت نفس تأمین شد، فرد، به احساس خوبی از خود و زندگی دست می‌یابد. از این رو، یکی از عوامل مهم در رضایت از زندگی، کار و تلاش است (پسندیده، ۱۳۹۲، ص ۱۵۸). کار روی احساس انسان اثر می‌گذارد، آن که در اصطلاح قرآن «دل» گفته می‌شود و آن چیزی که رقت، خشوع، قساوت، روشنی و



تاریکی به او نسبت داده می‌شود. کار از جمله آثارش این است که به قلب انسان خضوع و خشوع می‌دهد. کار در عین اینکه معلول فکر و روح و خیال و دل و جسم آدمی است، سازنده خیال، سازنده عقل و فکر، سازنده دل و قلب و به طور کلی سازنده و تربیت کننده انسان است (مطهری، مهر ۱۳۹۴، ص ۲۸۴). می‌توان نتیجه گرفت انسانی که در پی شادی است، توان جسمی و روحی خود را با کار و فعالیت می‌تواند افزایش دهد و شادمان باشد.

نتیجه‌گیری

پرورش عواطف سالم و سرزندگی شخص، در مراحل مختلف رشد او اهمیت دارد. جایگاه شادی در زندگی بشر به حدی است که بر تمام امور فردی و اجتماعی او اثر می‌گذارد و علاوه بر روح و روان انسان، جسم او را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. خانواده به عنوان اصلی‌ترین و مؤثرترین نهاد اجتماعی می‌تواند خاستگاه شادی باشد تا انسان بیشترین بهره را از این عنصر حیاتی زندگی ببرد. اندوه‌زدایی از فرد و خانواده و جامعه یکی از ارزشمندترین و بافضیلت‌ترین شیوه‌های رفتاری است. با مراجعه به آموزه‌های دینی این نکته به دست آمد که شادی و شادکامی جایگاه ویژه‌ای در سبک زندگی اسلامی دارد تا آنجا که شادابی یکی از صفات مؤمنان دانسته شده است. اسلام دین نشاط و شادی است که هم در بعد اعتقادی و هم در بعد رفتاری زمینه نشاط و شادابی را ترسیم نموده است.

ایمان به خداوند، اساس هر نوع شادی است؛ زیرا شادی حقیقی اثر لذت و سعادت است که در ارتباط با حقیقت هستی نصیب انسان می‌شود. انسان



شاد، انسانی است که هرکاری، حتی موفقیت و شکست در هر امری را خواست خداوند می‌داند. خانواده شاد، دارای چنین دیدگاهی است و همیشه بر قدرت لایزال الهی توکل دارد. انسان مؤمن تلاش می‌کند وابستگی خود را به مظاهر دنیا کم کند و خود را از غرق شدن در مسائل زودگذر دور سازد؛ زیرا می‌داند که هرچه وابستگی‌اش به لذت‌های گذرا بیشتر شود افسردگی و غم بیشتر را باید پذیرا باشد. نشاط در خانواده، بر اجتماع نیز اثری سازنده دارد؛ چرا که هر اندازه فضای خانواده‌ها آرام و بانشاط باشد، فضای عمومی جامعه نیز از آرامش و ثبات بیشتری برخوردار شده و زمینه برای رشد و پیشرفت نیز مناسب‌تر خواهد بود. به طور کلی، خانواده شاد، جامعه‌ای شاد و بانشاط و لبریز از صلح و صفا می‌سازد. جو محبت و رضایت و شادمانی در جامعه حاکم می‌شود و افراد آن جامعه از لحظه لحظه زندگی خود در آن جامعه، لذت می‌برند. از این رو با توجه به نقش مهم شادکامی در جنبه‌های مختلف زندگی و کیفیت رفتار انسان پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود. از آنجاکه ایمان به خدا عامل اصلی در شادی و شادابی است ضروری است که مسئولان و برنامه‌ریزان فرهنگی جامعه با آموزش‌های دینی سطح ایمان مردم را ارتقا بخشند. پیشنهاد می‌شود که بخشی از درآمد فرد و خانوار صرف هزینه‌های تفریح سالم شود که مقدار آن بر اساس میزان درآمد فرد، اولویت بندی نیازها و شرایط بهره‌مندی از تفریح‌های گوناگون متغیر خواهد بود. لازم است برنامه‌ریزان اقتصادی کشور، زمینه‌های اشتغال مناسب را برای افراد جامعه خصوصاً جوانان فراهم نمایند. دستگاه‌ها و سازمان‌های مختلف نیز بایستی در حوزه مسئولیت خود برای گسترش فرهنگ شادی، برنامه‌های لازم را تدوین و برای اجرای آن برنامه‌ها به صورت جدی تلاش نمایند.



منابع

- قرآن، ترجمه: حسین انصاریان.
- نهج البلاغه، ترجمه: محمد دشتی.
۱. ابراهیمی، اعظم (۱۳۸۳)، شادی و شادابی از منظر دین، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده اصول الدین قم.
 ۲. امام خمینی، سید روح الله، صحیفه امام: مجموعه آثار امام خمینی رحمه الله، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمه الله، ج ۱۶، چاپ پنجم، ۱۳۸۹.
 ۳. پسندیده، عباس، الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان شناسی مثبت گرا، قم: دارالحديث، ۱۳۹۲.
 ۴. ____، رضایت از زندگی، قم: دارالحديث، چاپ سیزدهم، ۱۳۹۲.
 ۵. پناهی، علی احمد، «عوامل نشاط و شادکامی در همسران از منظر دین و روان شناسی»، ماهنامه معرفت، شماره ۱۴۷، اسفند ۱۳۸۸.
 ۶. پورشریف، حسین، جوان، شادی و رضایت از زندگی، قم: دارالحديث، چاپ دوم، ۱۳۹۱.
 ۷. خبازی، مجید، شادی و رسانه: مبانی، آسیب ها و راهکارها، قم: مرکز پژوهش های اسلامی صداوسیما، بی تا، ۱۳۹۰.
 ۸. خطیب، سید مهدی، شادی و شادکامی از دیدگاه اسلام، زیر نظر عباس پسندیده، قم: دارالحديث، ۱۳۹۱.
 ۹. خوش نیت، غلامرضا (۱۳۹۵)، نقش روابط اجتماعی در شادکامی از دیدگاه قرآن و حدیث، رساله دکتری، دانشکده اصول الدین قم.
 ۱۰. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، زیر نظر سید جعفر شهیدی، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ج ۲، زمستان ۱۳۸۵.



۱۱. رجبی، فهیمه، شیرعلی پور، عبدالهانی، «بررسی اثربخشی اماکن مقدس مذهبی بر بهداشت فردی و شادکامی»، فصلنامه رهیافت فرهنگ دینی، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۷
۱۲. رضایی اصفهانی، محمدعلی، تفسیر قرآن مهر، قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، ج ۲۲، ۱۳۸۷
۱۳. سالاری فر، محمدرضا، درآمدی بر نظام خانواده در اسلام، قم: مرکز نشر هاجر، چاپ شانزدهم، ۱۳۹۵
۱۴. سقلاطونی، مریم، به رنگ زندگی: زیرنویس‌ها و پیام‌های کوتاه ویژه زن و خانواده، قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صداوسیما، ۱۳۹۱
۱۵. طباطبایی، محمدحسین، تفسیر المیزان، ترجمه: سید محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ج ۱۱ و ۲۰، چاپ پنجم، ۱۳۷۴
۱۶. عباس نژاد، محسن، قرآن، روان‌شناسی و علوم تربیتی، مشهد: بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۴
۱۷. قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ج ۴، ۱۳۸۸
۱۸. کریمی یزدی، حسن، آثار شگفت‌انگیز نماز در پیشگیری و درمان بیماری‌ها، قم: سنابل، ۱۳۸۴
۱۹. لقمانی، احمد، چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ قم: بهشت بینش، چاپ پنجم، ۱۳۹۱
۲۰. مطهری، مرتضی، انسان و ایمان، تهران: صدرا، چاپ پنجاه و دوم، مرداد ۱۳۹۴
۲۱. _____، تعلیم و تربیت در اسلام، تهران: صدرا، چاپ هشتاد و هفتم، مهر ۱۳۹۴
۲۲. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه،



- ج ۹ و ۲۷، چاپ دهم، ۱۳۷۱
۲۳. مهدی زاده، شراره، زارع غیاث آبادی، فاطمه، «بررسی میزان دینداری و نقش آن در شادمانی جوانان»، فصلنامه ی مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۲
۲۴. یعقوبی، ابوالقاسم، «گردشگری در قرآن»، فصلنامه فقه، شماره ۱۴، زمستان ۱۳۷۶
۲۵. «مشاوره و تربیت: نشاط در خانواده»، فصلنامه صباح، شماره ۱۹، بهار و تابستان ۱۳۸۵
- منابع عربی**
۱. ابن بابویه، محمد بن علی، الأمالی، تهران: کتابچی، چاپ ششم، ۱۳۷۶ ه.ش.
 ۲. ____، الخصال، مصحح: علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین، ج ۱ و ۲، ۱۳۶۲ ه.ش.
 ۳. بحرانی اصفهانی، عبدالله بن نورالله، عوالم العلوم والمعارف والأحوال من الآیات والأخبار والأقوال (مستدرک سیده النساء إلى الإمام الجواد)، مصحح: محمد باقر موحد ابطحی اصفهانی، قم: مؤسسه الإمام المهدي ﷺ، ج ۲۰ (قسم ۲- الصادق ﷺ)، ۱۴۱۳ ه.ق.
 ۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غررالحکم ودرر الکلم، مصحح: مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶ ه.
 ۵. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، ج ۹، چ دوم، ۱۳۹۰ ه.
 ۶. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة



الأطهار عليه السلام، بيروت: دار إحياء التراث العربی، ج ۳ و ۱۳ و ۶۴ و ۷۰ و ۷۳ و ۷۴ و ۹۱ و ۱۰۶، چاپ دوم، ۱۴۰۳ هـ.

۷. ورام بن أبي فراس، مسعود بن عیسی، تنبيه الخواطر ونزهه النواظر، قم: مکتبه فقیه، ج ۱، ۱۴۱۰ هـ.

منابع اینترنتی

۱. راهبی، محمدرضا، «قناعت (صرفه‌جویی) یا اسراف؟»، تاریخ انتشار: ۱۳۹۳/۱۱/۵، بازدید شده از سایت سازمان تبلیغات اسلامی به نشانی: <https://brn.ir/y67894>

۲. مرکز مطالعات و پژوهش‌های فرهنگی حوزه علمیه، «نشاط و معنویت»، مشاهده شده در تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۵، بازدید شده از سایت اندیشه‌ی قم به نشانی: <https://brn.ir/b66650>

۳. مصباح یزدی، محمدتقی، جلسه بیست و ششم؛ دنیا و آخرت، ۱۳۹۳/۴/۱۰، بازدید شده از پایگاه اطلاع‌رسانی آثار حضرت آیت‌الله مصباح یزدی رحمته‌الله به نشانی: <https://brn.ir/h38747>