

عوامل شادی و نشاط در خانواده مبتنی بر سبک زندگی اسلامی

فاطمه ممتاز *

فاطمه بدری پور **

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۲۵

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۱۸

چکیده

انسان، این مخلوق شگفت‌انگیز، روحی دارد که شادی و تفریح جزء نیازهای اساسی او به شمار می‌آید. در عصر کنونی، نشاط، تعریف‌های مختلفی و حتی نوین پیدا کرده است؛ بازی‌های رایانه‌ای، سرگرمی‌های نرم‌افزاری فضای مجازی، مد لباس توانسته جای بسیاری از هیجانات شادی آور سالم را بگیرد. نکته حائز اهمیت اینجاست؛ در هر آیینی برای نشاط، نظراتی وجود دارد؛ اما از آنجاکه دین اسلام، به انسان، یک برنامه جامع زیستن می‌بخشد، لازم است طبق مبانی دین اسلام و سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) جهت رسیدن به سعادت در دنیا و آخرت که همان نشاط و شادمانی است در زندگی خود به نمایش بگذارد. با کمی تکاپو در کتب دینی، دریافتیم که هدف خلقت در دین مبین اسلام، «تکامل انسان» است؛ و بقیه مخلوقات عالم مسخر او هستند. بنابراین، ابراز نشاط، باید به گونه‌ای اعمال شود که با هدف خلقت منافاتی نداشته باشد به همین دلیل انسان با تشکیل خانواده همراه با آگاهی و شناخت وظایف نسبت به

* دانش‌آموخته مدرسه علمیه حضرت خدیجه علیها‌السلام ماهشهر / f.momtaz76@gmail.com

** دانش‌پژوه تفسیر تطبیقی مدرسه تخصصی الزهرا علیها‌السلام اهواز / fateme.badripoor@gmail.com

یکدیگر، می‌تواند زمینه‌های شادی و نشاط را در محیط خانه ایجاد کند. به همین جهت برای رفع ابهامات شادی اسلامی در این مقاله، عوامل شادی و نشاط در خانواده از منظر اسلام مورد بررسی قرار گرفته است.

کلیدواژه‌ها: اسلام، خانواده، سبک زندگی، شادی، نشاط.



مقدمه

شادی یک امر غریزی در انسان است، اما چگونگی اعمال آن به نوع یادگیری، محیط و فرهنگ هر جامعه بستگی دارد. در نگاه اول، شادی و نشاط، دو احساس یکسان تلقی می‌شوند؛ درحالی‌که شادی یک هیجان با انبساط به همراه تظاهرات بیرونی و زودگذر است؛ ولی نشاط یک احساس انبساط پایدار و بادوام و شادمانی درونی است. شادی همیشه با هیجان‌ها و لبخندها و تحرکاتی پیدا می‌گردد، اما در نشاط لزوماً تحرک و خنده نشاط سرور نیست و فرد بدون این تظاهرات احساس لذت و شادمانی می‌کند. از عهد باستان تاکنون به احساسات مثبت انسان از جمله شادمانی توجه شده است. شادمانی یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر است که بر شکل‌گیری شخصیت آدمی نیز، اثر می‌گذارد. جامعه ناشاد، مردم را به بی‌تفاوتی نسبت به پدیده‌های مهم و ارزشی دینی و سیاسی می‌کشاند و همین امر موجب بروز توطئه‌هایی از سوی دشمنان می‌شود. دین اسلام به عنوان کامل‌ترین ادیان، برای تمامی لحظات زندگی آدمی، دستورالعمل‌هایی را عنوان کرده است که اهمیت نشاط و دوری از غم یکی از آنهاست. آیات بشارت و تعریف احوالات بهشتیان گواه بر این مطلب است. چهره‌های خندانی که هم خداوند (عزّوجلّ) از آنها راضی و خشنود است و هم بندگان از خداوند سبحان نشاطی که برآمده از اعمال و رفتار نیک در دنیا بوده است. به همین جهت خانواده یکی از نهادهای جامعه محسوب می‌شود و انسان به عنوان فردی از خانواده مایل است در ارتباط با اعضای خانواده این شادمانی، شادی و نشاط را در خانه و خانواده ببیند و آن را حفظ کند تا بتواند در کنار همدیگر به آرامش برسد و این نیازمند شناخت وظایف هر کدام از اعضای



خانواده نسبت به یکدیگر و همکاری متقابل در انجام امور خانه است.

در زمینه شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و دیگر فلاسفه، پژوهش‌های فراوانی صورت گرفته است که می‌توان به برخی از آنها اشاره کرد. از جمله: کتاب «شادی و نشاط در اسلام» از فردین احمدی در تاریخ ۱۳۹۷، یکی از نیازهای اساسی و فطری انسان را شاد زیستن معرفی کرده است، و همچنین «شادی در قرآن» از پریناز احمدی و مهرداد کلانتری در تاریخ ۱۳۹۶، فرح و شادی را به عنوان مهارت‌های انسانی مطرح کرده‌اند و مقالات بسیاری از سوی محققین غربی و شرقی به نگارش درآمده است از جمله: مقالات «عوامل مؤثر در شادی خانواده‌های مذهبی» از علیرضا انصاری در تاریخ ۱۳۹۰ و همچنین «بررسی شادکامی و عملکرد ایمنی بدن» از جواد اژه‌ای، احمد علی‌پور، احمد علی‌نور بالا، حسین مطیعیان در تاریخ ۱۳۷۹ پرداخته‌اند. در این اثر ما به دنبال آنیم که نشاط فراگیر در زندگی روزمره کنونی را مورد بررسی و آسیب‌شناسی قرار دهیم. امروزه نشاط حاکم بر رفتار جامعه بسیار متغیر و متأثر از دیگر فرهنگ‌هاست، نگاه ما به نشاط و تعاریف آن در این مقاله متفاوت از دیگر اثرهای هم‌نام خواهد بود. امیدواریم که با تندگیری از این مبحث، بتوانیم به اصلاح شادمانی حقیقی بروح و جان خود پردازیم.

سؤالاتی که تحقیق در پی پاسخ‌گویی به آن است عبارت‌اند از عوامل شادی و نشاط در خانواده از منظر سبک زندگی اسلامی چیست؟ جایگاه نشاط در روایات و احادیث چیست؟ زمینه‌های شادی و نشاط چیست؟ هدف ما از گردآوری این مقاله آن است که مبادی یک نشاط سالم و اسلامی را مورد بررسی قرار دهیم. شادمانی‌ای که آدمی را از مقام انسانیت تنزل ندهد و

سروری لذت بخش که با فرهنگ اسلامی نیز مغایرتی نداشته باشد را معرفی نماییم. ان شاء الله که مفید فایده قرار بگیرد.

مفهوم شناسی

۱- «فرح»

«فرح» در لغت به معنای «شادمانی نمودن، شاد شدن و شادی» است (دهخدا، ۱۳۷۳، ج ۱۰، ص ۱۵۰۲۸). و در اصطلاح لذت قلبی است که از قرب به محبوب حاصل شود (سجادی، ۱۳۷۳، ج ۳، ص ۱۴۰۸).

۲. «نشاط»

«نشاط» در لغت به معنای «خرمی، خرسندی، سرزندگی، شادی و آرامش» به شمار می آید (دهخدا، ۱۳۷۳، ج ۱۳، ص ۱۹۸۷۱). نشاط در اصطلاح از منظر مارتین سلیگمن از بنیان گذاران روان شناسی مثبت، عبارت از عواطف و فعالیت های مثبت تعبیر می کند (طباطبایی نسب، ۱۳۹۹، ص ۲۵۱).

- نشاط از منظر آیات و روایات

از زیبایی ترین و کارسازترین نعمات خداوند بر انسان نعمت شاد بودن، مهر و محبت و عشق ورزیدن است. در منابع دینی و فرهنگی غنی اسلام از جمله کتاب مقدس قرآن کریم به موضوع خوشی، شادی و شادمانی عنایت خاص شده است. در واقع شادی در قرآن کریم جایگاه ویژه ای دارد و به گونه های متفاوتی آن را تأیید و توجه می کند؛ اما باید اشاره کرد که اسلام شادی بیهوده و عبث را تأیید نمی کند، بلکه شادی سازنده و همراه با اهداف الهی و انسانی را می پذیرد



(مازوچی، جدی آرانی، عسکری، ۱۳۹۱، ص ۱۲۰ و ۱۲۵). در آیه ۸ سوره غاشیه از قرآن کریم آمده که: «وَجُودٌ یُّؤَمِّدُ نَاعِمَةً»؛ جمعی دیگر به نعمت های بهشتی رخسارشان شادمان و خندان است

در این آیه سخن از یک شادمانی سالم است که انسان را به رشد رسانده، این شادمانی در چهره آدمی پدیدار گشته است؛ یک شادمانی بهشتی، یعنی جاودان و پایدار. اما در آیه ای دیگر از یک شادابی بیهوده که یک خیال باطل از سخن گفته شده است «إِنَّهُ كَانَ فِي أَهْلِهِ مَسْرُورًا * إِنَّهُ ظَنَّ أَنْ لَنْ يَحُورَ» که او میان کسانش بسیار مسرور بود. و گمان کرد که ابداً باز نخواهد گشت» (انشقاق: ۱۴-۱۳). از این آیه این گونه به عمل می آید که در قرآن شادی جایگاه خاصی دارد، اما نه شادی بیهوده معنای عیش دهد، بلکه شادی توأم با اهداف الهی و انسانی (مازوچی، جدی آرانی، عسکری، ۱۳۹۱، ص ۱۲۰).

در برخی از آیات قرآن کریم، خداوند (عَزَّوَجَلَّ)، مؤمنین را به شادی دعوت نموده، مانند: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ»؛ ای رسول خدا به خلق بگو که شما باید منحصراً به فضل و رحمت خدا شادمان شوید (و به نزول قرآن مسرور باشید) که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که بر خود اندوخته می کنید» (یونس: ۵۸). اما در جایی دیگر خداوند سببحان بازخورد یک شادی بیهوده را در کلام خود بیان می کند، مانند: «ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ» (غافر/ ۷۵)؛ جالب اینکه در آخر آیه می فرماید: «بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ»؛ که به معنای شادی به خاطر مطالب بی اساس، یا شدت فرح و ... است و شدت فرح نوعاً منشایی جز غفلت و غرور ندارد. بنابراین، آنجا که از شادی مذمت شده، به جهت همراه بودن شادی با گناه،

غفلت و فساد است.

احادیث معصومین که مفسرو مبین آیات الهی است، معیار و ملاک شادی‌ها را، بیان کرده است؛ امام علی علیه السلام فرمود: «سُرُورُ الْمُؤْمِنِ بِطَاعَةِ رَبِّهِ وَحُزْنُهُ عَلَى ذَنْبِهِ»؛ شادی مؤمن به فرمانبرداری از پروردگارش است و اندوه او برگناه خویش است (محمّدی ری شهری، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۱۲۹۰). امام علی علیه السلام فرمود: «اکثر سرورک علی ما قدمت من الخیر و حزنک علی ما فات منه»؛ سرورت را زیاد کن بر آنچه از کارهای خیر برای آخرت انجام داده‌ای و حزنت را بر آنچه از کارهای خیر، محروم گشته‌ای» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۷۸). از بیانات معصومین این گونه برداشت می‌شود که نشاط، باید برآمده از رفتارهای پسندیده ما باشد (شمس الدینی ۱۳۸۸، ص ۱).

نشاط در مناسبت‌ها و رفتارها

در فرهنگ خانواده‌ها، به خصوص خانواده‌های ایرانی، گاهی به جهت روحیه بخشی و سرور، دورهمی‌هایی برپا می‌گردد که در پس همین دید و بازدیدها به اعضای خانواده از سمت یکدیگر انرژی و حال خوبی داده می‌شود. دلجویی‌ها، مشورت‌ها، امیدبخشی‌ها، همدلی‌ها و هم صحبتی‌ها روحیه افراد را تحت شعاع قرار داده و نشاطی را به ارمغان می‌آورد، و همین اتفاق باعث صعود و تعالی فرد در اوقات سخت و تنگ زندگی خواهد بود؛ اینجاست که فرهنگ اسلامی، صله رحم، یکی از مؤکدات به شمار می‌آید. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «صِلْهُ الرَّحِمَ تَوْجِبْ الْمَحَبَّةَ وَتَكْثِرْ الْعَدُوَّ»؛ صله رحم محبت آور است و دشمنی را از بین می‌برد» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۰۴). صله رحم و به یادداشتن نزدیکان و



برقراری ارتباط با آنها یکی از راه‌های مهم ابراز محبت، مهرورزی و نوع دوستی حساب می‌آید. با توجه به اهمیت و کارکرد مهمی که این واجب الهی در زندگی فردی و اجتماعی به دنبال دارد، برای تقویت و گسترش فرهنگ نوع دوستی صله رحم سزاوار است، با شناسایی و برطرف کردن آسیب‌های پیش روی آنها موجبات بهره‌مندی از برکات این واجب دینی را فراهم کنیم. در مذمت و نکوهش قطع ارتباط با خویشاوندان و شومی آن همین بس که در روایتی از حضرت علی علیه السلام که فرمود: «أَنَّهُ تَعَالَى يَصِلُ مَنْ وَصَلَهَا وَيَقْطَعُ مَنْ قَطَعَهَا وَيَكْرَمُ مَنْ أَكْرَمَهَا»؛ همانا خداوند متعال به کسی که صله رحم کند، توجه و عنایت می‌کند و کسی که با خویشاوندان خود قطع رابطه کند، خداوند توجه خویش را از او سلب می‌کند (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۲۴۵).

بنابراین صله رحم، از نیکوترین برنامه‌های دینی در حیطه معاشرت است. گرچه شکل نوین زندگی و مشغله‌های زندگی‌های امروزی، گاهی فرصت این برنامه را از انسان‌ها گرفته است، ولی حفظ ارزش‌های دینی و سنت‌های سودمند و ریشه‌دار دینی، از عوامل تحکیم رابطه‌ها در خانواده است. به ویژه در مناسبت‌های ملی، در اعیاد و وفیات و آغاز سال جدید، فرصت طبیعی و مناسبی برای عمل به این «سنت دینی» است. باشد که بردستورالعمل‌های مکتب در بعد اجتماعی و خانوادگی، وفادار بمانیم و صفای زندگی را در سراب غرب‌زدگی و تقلید از «فرهنگ بیگانه» نبازیم (محدثی، ۱۳۹۱، ص ۵۳).

- زمینه‌های شادی و نشاط

مطالعات مختلف نشان داده است که شادمانی عواملی دارد؛ شخصیت افراد، عزت نفس، جنسیت، شغل، مسائل اقتصادی جامعه، اعتقادات مذهبی و اوقات فراغت همگی از این عوامل هستند (میرشاه جعفری، عابدی، دریکوندی، ۱۳۸۱، ص ۵۱). ما در این مقاله به دو بخش: اعتقادات مذهبی و اوقات فراغت، خواهیم پرداخت.

اعتقادات مذهبی

یکی از عوامل مؤثر در ایجاد شادمانی، ایمان مذهبی است. از آنجاکه فرد با ایمان دارای ارتباطات و اعتقادات مذهبی است، کمتر احساس رهاشدگی، پوچی و تنهایی می‌کند. مایرز از دانشمندان سال ۲۰۰۰ معتقد است؛ ایمان مذهبی تأثیر زیادی بر میزان شادمانی دارد. ایمان مورد نظر مایرز، ایمانی است که حمایت اجتماعی، هدفمندی، احساس پذیرفته شدن و امیدواری را برای فرد به ارمغان می‌آورد. فعالیت‌های مذهبی دارای کارکردهایی هستند که موجب افزایش شادمانی فرد می‌گردد. هلیز و آرجیل از دانشمندان عصر ۱۹۹۸ در بیان این کارکردها به مواردی از جمله: احساس اتصال با معبودی بسیار قوی و مقدس، عشق، برابری و احساس در جمع بودن، اشاره می‌کنند (همان، ص ۵۳).

همچنین در مذاهب مختلف، تصاویر ذهنی یا انگاره (ایماژهایی) مثل آب، گرما، نور و آتش دیده می‌شود که توجه پیروان این مذاهب در این ایماژها و عناصر یاد شده موجب افزایش شادمانی آنان می‌گردد (میرشاه جعفری و دیگران، ۱۳۸۱، ص ۵۲ و ۵۳). اینجاست که می‌توان به تأثیر وضو (عنصر آب) در دین اسلام بر





شادابی و طراوت جسمی و روحی افراد پی برد. همان طور که امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «چه چیز مانع می شود که هرگاه بریکی از شما غم و اندوه دنیایی رسید، وضو بگیرید» (عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۴۳، ح ۳۹). در زمینه تأثیر ایمان و فعالیت مذهبی بر میزان شادمانی افراد تحقیقات متعددی صورت گرفته است؛ در این تحقیقات آمده که ۶۱ درصد کسانی که در مراسم مذهبی شرکت می کنند، احساس آرامش و شادمانی می کنند. در پژوهش دیگری که توسط هالمان، هونک و دمو، سه دانشمند دهه ۱۹۸۷ انجام شد، این نتیجه به دست آمد که فعالیت های مذهبی از جمله: حضور در کلیسا بر شادمانی می افزاید. آنها در توجیه علت این امر به حمایت اجتماعی که حاصل شرکت در فعالیت های دسته جمعی است اشاره می کنند، همچنین معتقدند که افراد مذهبی نزدیک ترین دوستان خود را از میان افراد مذهبی انتخاب می کنند و علاوه بر برداشت احساس نزدیکی به خداوند، نسبت به مردم دید مثبتی دارند که همه این عوامل بر شادمانی آنها می افزاید (میرشاه جعفری و دیگران، ۱۳۸۱، ص ۵۳).

- فعالیت های اوقات فراغت

فعالیت های اوقات فراغت منبع بسیار خوبی برای ایجاد شادمانی هستند البته اگر روش درست انتخاب شوند. در اینجا به اختصار به چند مورد از این فعالیت ها اشاره خواهیم کرد:

الف) ورزش کردن: برخلاف تصور ما، ورزش، فعالیتی است که خستگی را از بین می برد و بر سرزندگی و شادمانی فرد می افزاید. ورزش به دلیل سرعت

بخشیدن به دستگاه گردش خون و دستگاه تنفس عضلات را تقویت می‌کند. به این ترتیب، فرد احساس می‌کند که توانایی اش افزایش یافته و انجام کارها برایش آسان‌تر خواهد بود. ورزش خستگی، تنش، اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد و بر انرژی فرد می‌افزاید (همان، ص ۵۴). بنابراین، شادی، نه تنها نقش بسزایی در سلامتی بدن و درمان بیماری‌ها صعب‌العلاج جسمی و روحی دارد، بلکه بسیاری از بیماری‌های ناشی از ناملایمات و نگرانی‌های زندگی امروز را بهبود می‌بخشد و قادر است از رشد و گسترش بیماری سرطان در کمون اولیه جلوگیری کند (اکبری، ۱۳۸۰، ص ۲۷).

از سوی دیگر، جسم و جان ارتباطی دو سویه و مستقیم باهم داشته و دارای تأثیر در دیگری خواهد بود. آنجا که روان آدمی قوی و توانمند باشد، اندوه و ناراحتی جسم را زدوده، آن را توسنی باد پا می‌سازد و هرگاه نشاط جسمی وجود داشته باشد، در اثر تلاش و تکاپو راه‌های خمودی و افسردگی روح محو می‌شود. رسول اکرم ﷺ می‌فرمایند: «الهاو والعبوا فإني أكره أن يری فی دینکم غلظه»؛ ورزش و بازی کنید و تفریح داشته باشید، همانا من ناراحتم که دین شما خستگی و بی‌نشاطی دیده شود (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۲۵۹). در برخی روایات به ورزش‌هایی مناسب همچون شنا، که یکی از تفریحات سالم و مفید است، توصیه شده است. پیامبر گرامی اسلام ﷺ می‌فرمایند: «خیر لهو المؤمن السباحه»؛ بهترین تفریح مؤمن، شناس است (همان، ص ۴۷۳؛ اکبری، ۱۳۸۰، ص ۴۸).

ب) موسیقی: موسیقی روح انسان را تلطیف می‌کند و او را از خشونت‌ها و سختی‌های عالم ماده و قوانین آن می‌رهاند. البته امروزه، سبک‌های انحرافی



موجود در موسیقی نوین، آدمی را به انحطاط و فروپاشی اخلاقی دعوت می‌کند. موسیقی اگر همراه با تناسبات سلامت روانی و جسمی انسان باشد، به بهبودی روحیه فرسوده او کمک خواهد کرد. در قرآن کریم در سوره لقمان آیه ۶ خداوند متعال انسان را این گونه متذکر می‌کند که: «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا»؛ و برخی از مردمان کسی است که گفتار و سخنان لغو و باطل را به هر وسیله تهیه می‌کند تا خلق را به جهالت از راه خدا گمراه سازد و قرآن را به تمسخر و استهزاء می‌گیرد. لهو الحدیث همان سخن بیهوده است که انسان علاوه بر اینکه نباید سخنی باطل و بیهوده را به زبان آورد، بلکه این گونه سخنان را هم نباید بشنود؛ چراکه عاقبت جهالت و گمراهی است و در پس جهالت، خواری و ذلت است (ر.ک: طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۳۱۳).

برخی گروه‌های مروج موسیقی مبتذل

در اینجا به اختصار، تعدادی از گروه‌های مطرح شیطان پرستی برای شناسایی و اجتناب از طرف‌داری، معرفی می‌شوند. این گروه‌ها به وسیله موسیقی به تمسخر دینی، نژادی، تبلیغ دین ستیزی، رواج خودکشی و افسردگی می‌پردازند:

- (۱) گروه اسلایز: از گروه‌های سبک هوی متال که در سال ۱۹۸۵ اجرای برنامه می‌کرده، علامت این گروه، صلیب و جمجمه است.
- (۲) گروه دبلیو.ای.اس.پی (W.a.s.p): این گروه نام خود را از جمله «ما پیامبران سکس هستیم» اقتباس کرده است.



۳) گروه سپولچز (sepulcher): از گروه‌های موسیقی آرژانتینی با عقاید پوچ و مبتذل است.

۴) گروه نیروانا (nirvana): نیروانا نام مستعار یک خواننده غربی است. خواننده اصلی این گروه در سال ۱۹۹۳ میلادی خودکشی کرده است.

۵) گروه ناپالم دث (napalmdeath): از گروه‌های سبک هوی متال بوده، موسیقی آنها حالتی ترسناک دارد و با لباس تمام مشکی بر صحنه حاضر می‌شود و اعتیاد مفرط دارند.

۶) گروه پلی بوی (playboy): این گروه دارای بزرگترین کاباره‌ها و کازینوها در دنیاست و بزرگترین مؤسسات چاپ و تکثیر فیلم‌ها، عکس‌ها، مجلات مبتذل و مستهجن را در اختیار دارد. آرم این گروه، کلمه خرگوش است و متأسفانه در ایران هم روی خودروها، کلاسورها، لوازم تحریر دیده می‌شود.

۷) گروه ای. اچ. ای (a.h.a): در سال ۱۹۸۸ میلادی تشکیل شده است و در ایران نیز طرفدارانی دارد. جالب است بدانید در ایران گروهی با همین نام به صورت غیرقانونی فیلم‌ها را زیرنویس کرده و پخش می‌کنند. برنامه این گروه در حال حاضر از شبکه ام. تی. وی پخش می‌گردد.

۸) گروه سدوم (sodom): نام گروه اصطلاحی برای همجنس‌گرایی و حیوان‌گرایی است. در سال ۱۹۹۰ میلادی یکی از رهبران این گروه به علت بیماری ایدز از دنیا رفت (خندقی، ۱۳۹۱، ص ۱۶۶ و ۱۶۷).

بنابراین در آیین اسلام، سرگرمی‌های زیانبار و همه عوامل بازدارنده از پیشرفت‌های معنوی همچون موسیقی و غنا، ممنوع است. هرچند برخی از افراد موسیقی را غذای روح می‌پندارند و برای گریز از رنج‌ها و فراموش کردن



ناراحتی‌های خود به آن پناه می‌برند! در حالی که موسیقی، نه تنها غذای روح نیست، بلکه سمّ کشنده‌ای است که جان و دل انسان را می‌میراند. اما نباید گمان شود دین با سرور و شادی انسان مخالف است. صدای زیبا و نیکو، به ویژه در قرائت قرآن پسندیده و حتی مستحب دانسته شده است. در حدیثی پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) فرمود: «لکل شیء حلیه و حلیه القرآن الصوت الحسن»؛ هر چیزی زینتی دارد و زینت قرآن صوت زیبا است. و اساساً نمی‌توان از نقش اساسی جلوه‌های زیبا و جاذب اسلام در گرایش اقشار زیادی از مردم به آن غافل ماند و یا از تأثیر منفی کریه جلوه‌دادن و ناخوشایند نمودن چهره آن در گریزدادن مردم از آن غفلت کرد و به گفته سعدی: «گرتو قرآن بدین نمط خوانی* ببری رونق مسلمانی» (موسوی کاشمیری، ۱۳۸۱، ص ۲۴). و خانواده می‌توانند در کنار هم با خواندن قرآن، دعا و اشعار با لحن‌های مناسب و به دور از لهو و لعب بپردازند و از طرفی خانواده‌ها می‌توانند با تشکیل مجالس جشن و سرور به مناسبت روزهای شادی معصومان نظیر ولادت ائمه (علیهم السلام) برنامه‌هایی مفید و سازنده و به شیوه‌های مختلف تنظیم شود از جمله اجرای شعر و سرود، مولودی خوانی، گذاشتن نماهنگ‌ها و کلیپ‌ها شاد مربوط به همان مراسم و غیره در خانه‌های خود برپا کنند تا اینکه شادی و نشاط را در خانه خود تجربه نمایند و هم به معنویات و ثواب اخروی دست پیدا کنند (اکبری، ۱۳۸۰، ص ۵۰).

ج) بازی‌های رایانه‌ای: بازی‌های رایانه‌ای امروزه به عنوان بخشی از سرگرمی‌های اوقات فراغت وارد زندگی ما شده و ساعات و دقایقی از فرصت‌ها و لحظه‌های کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالان را به خودش



اختصاص داده است. اگرچه این بازی‌ها در ظاهر با نگاهی تفریحی و سرگرم‌کننده که موجب نشاط و شادابی موقتی و بروز هیجانات زودگذر به آنها توجه شده، ولی در باطن موجب آسیب‌هایی در جسم و روح و روان و بعضاً اعتقادات دینی و مذهبی ما شده است. یکی از معضلاتی که ما در کشور خود (ایران) با آن مواجه هستیم، در خصوص بازی‌های رایانه‌ای این است که آیا بازی رایانه‌ای یک سرگرمی نشاط‌آور به شمار می‌آید؟

هرچند اجمالاً ما می‌پذیریم که اینها یک سرگرمی است. بسیاری از والدین و بزرگ‌ترها و به طبع خانواده‌های مذهبی، با تهیه یک کامپیوتر در منزل خود و با خرید چند سی دی (CD) بسیار ارزان قیمت، کودک یا نوجوان خود را از فعالیت در کوچه محدود کرده‌اند؛ با این استدلال که شاید در کوچه و خیابان تبعات منفی‌ای وجود داشته باشد که قابل کنترل نیست. درحالی‌که در همین بازی‌ها که در اکثر منازل ما وجود دارد، کاربر چیزهایی که در کوچه نمی‌بیند را در بازی به صورت فاعل انجام می‌دهد (رادیو معارف ۱۳۹۱/۱۰/۲۳). به این امید که فرزندشان در خانه مشغول است. غافل از اینکه یک دوست مجازی وارد خانه ما شده و خانواده نیز در این دوست مجازی، هیچ کنترل و یا نظارتی ندارد و با دست خود آینده این گونه کودکان و نوجوانان را ویران و سیاه می‌نمایند (همان).

به اختصار دو بازی‌ای که بسیار پرطرفدار هستند را در اینجا مورد بررسی قرار

می‌دهیم:

الف) بازی ولفنشتاین (د نیوولدر «نظم نوین»): این بازی با کلید واژه نظم نوین جهانی به امپراطوری غرب و سلطه آمریکا بر جهان اشاره کرد و در بازار با استقبال زیادی روبرو شده است. سازنده این بازی شرکت ماشین گیمز



(Machin Games) که معمولاً بازی‌هایی با سبک اکشن می‌سازد است. با اینکه نام بازی نظم نوین است، اما بازی داستانی برعکس را روایت می‌کند و در بطن آن دین‌ستیزی و به‌خصوص اسلام‌ستیزی و نیز معرفی مسلمانان به عنوان تروریست نهفته است (falaghsoft.ir).

ب) بازی گاداوار: بازی دیگری که متأسفانه مورد استفاده ۸۰٪ از کاربران فضای مجازی شده، بازی گاداوار است. این بازی با محتوای جنسی و مبتذل به عرضه درآمده و کاربرد در این بازی چندین و چندین بار شاهد صحنه‌های جنسی خواهد بود. خانم‌های موجود در این بازی معمولاً با پوشش نامناسب جنسی و در برخی مواقع برهنه ظاهر می‌شوند (همان). هر چند بازی‌های رایانه‌ای دارای آسیب‌هایی است که کودکان ۴ تا ۸ ساله‌ای که با این گونه بازی‌ها وقت خود را پرمی‌کنند، دچار هیجان‌های منفی و رفتاری، کابوس‌های شبانه، شب‌ادراری و مشکلات دیگر روانی می‌گردند. در بین نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ سال، بلوغ زودرس، خودارضای، همجنس‌گرایی، نتایج مستقیم این گونه بازی‌های رایانه‌ای می‌باشد. گسترش این گونه بازی‌ها در جامعه باعث قبح‌زدایی از روابط جنسی عریان برای نوجوانان می‌گردد. حدود ۴۵٪ از کاربران در سنین ۶ الی ۱۲ سال اعتیاد قطعی به بازی‌های رایانه‌ای دارند؛ چراکه جدا کردن آنها و یا مقابله با آنها در جلوگیری از بازی، باعث به وجود آمدن تیک‌های عصبی، واکنش‌ها و تکانش‌های روانی می‌گردد (رادیو معارف ۱۳۹۱/۱۰/۲۳).

بنابراین، برای ایجاد شادی و نشاط در اجرای بازی‌ها در بین والدین و فرزندان، لازم است به سمت تفریح‌ها و بازی سالم رفته تا بتوان شخصیت



کودک و فرزندان را پرورش داد؛ چراکه کارهای کودکان و سخنان آنها، حاکی از طرز فکر و روحیه و نشان دهنده شخصیت روانی آنان است. بزرگسالان می‌توانند در ضمن بازی با کودکان، به درجه هوش و مراتب لیاقت معنوی آنها پی ببرند. هرچند برخی از خانواده‌ها همان تربیت‌های قدیم را در پیش می‌گیرند که عموماً بازی را ضایع‌کننده وقت می‌دانستند. ازاین‌رو، میان کودک و بازی او، فاصله زیادی وجود داشت. علت آن بود که قدما، کودک را به منزلهٔ مردی بزرگ می‌پنداشتند و از او رفتار بزرگ‌ترها را توقع داشتند. ازاین‌رو، مشاهدهٔ فرار کودکان از مکتب‌خانه‌های قدیم، شگفت و عجیب نیست؛ چراکه در آنجا، مجالی برای جنبش و بازی نبود و کودکان به گریز از مکتب‌خانه روی می‌آوردند. اما با بررسی در منابع دینی درمی‌یابیم که اهل بیت (علیهم‌السلام) در ساعت‌های از روزهای خود به تفریح و بازی با کودکان مشغول بوده‌اند و دیگران را به این امر توصیه می‌کردند. روزی امام حسن (علیه‌السلام) در کودکی، به حضرت رسول (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) گفت: «ای جد بزرگوار! می‌خواهم که برشته‌ری سوار شوم و به هر طرف برانم. حضرت فرمود: چون باشد اگر من شتر تو شوم؟ کودک گفت: بسیار نیکو باشد! پس حضرت وی را بر دوش مبارک خود نشاند و از این گوشهٔ اتاق به آن گوشه می‌رفت و از سرگرم ساختن کودک، بسیار خوشحال و مسرور گشته بود» (ر.ک: کریمی‌نیا، ۱۳۸۲، ص ۳۳۵، ۳۳۷ و ۳۳۸).

کودکان، اگرچه بچه‌اند، اما از بازی کردن با بزرگترها به شدت لذت می‌برند. البته در صورتی که بزرگترها به هنگام بازی، بچه شوند. بچه‌ها، به بزرگترهای بچه شده، علاقهٔ بسیاری دارند. به عبارت دیگر، بچه‌ها دوست دارند با کسانی بازی کنند که از نظر سنی فاصله بسیاری با آنها دارند، به شرطی که بزرگترها از نظر



معیار شادی

روحی خود را به سطح کودکان برسانند. امام علی علیه السلام می فرماید: «هر کسی بچه ای دارد؛ بچگی کند» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۵۰؛ عباسی ولدی، ۱۳۹۷، ص ۵۹).

حاکمیت ارزش ها، رعایت حقوق شهروندی و آخرت مداری نیز از معیارهای مهم شادی است. امام صادق علیه السلام فرمود: «شادی، به سه خصلت است: وفاداری، رعایت حقوق دیگران و ایستادگی در گرفتاری ها و مشکلات» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۳۲۳). حضرت علی علیه السلام فرمود: «فَلْيَكُنْ سُورُوكَ بِمَا نَلَيْتَهُ مِنْ أَخِيَّتِكَ وَلْيَكُنْ أَسْفُكَ عَلَى مَا فَاتَكَ مِنْهَا»؛ باید شادی تو، به جهت آنچه برای آخرت انجام داده ای و حزن و غمت، برای محرومیت از آن باشد (همان، ص ۲۰۰). در واقع می توان گفت: یکی از شرایط شادی و تفریح این است که انسان در صدد آزار و اذیت دیگران نباشد. متأسفانه امروزه، بسیاری از شادی ها توسط برخی از فرزندان، همراه با آزار و اذیت دیگران است. همانند بلند کردن صدای موسیقی و آهنگ های مبتذل و...، به طوری که حال والدین را رعایت نمی کنند. چه بسا والدینی که گرفتار مشروبات الکلی و... همراه با اجرای جشن های ناپسند، موجب سلب امنیت، آرامش محیط خانه و خانواده و نشاط آن می شوند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «من أذى مؤمناً فقد أذانی»؛ کسی که مؤمنی را آزار دهد، مرا آزار داده است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۴، ص ۷۲؛ رک: اکبری، ۱۳۸۰، ص ۴۰). بنابراین، رعایت حقوق شهروندی در درجه اول یعنی رعایت حقوق اعضای خانواده در خانه

است تا به آرامش و شادی برسند.

یکی از معیارهای مهم شادی، امیدواری است. امید، به زندگی انسان معنا می‌بخشد و هنگام مشکلات، ناملایمات، رنج‌ها و اندوه، از فروپاشی روانی انسان جلوگیری می‌کند. از سوی دیگر، منشأ اصلی امید نیز شیرین‌کامی و راحتی است که برای خود انسان حاصل شود (مصباح‌یزدی، ۱۳۹۳، ص ۱۷۲). براین اساس، اسلام جهت آرامش و شادی، امید به رحمت الهی را مطرح نموده و انسان را از ناامیدی نهی کرده است: «بگو: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند ناامید نشوید» (زمر: ۵۳). پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند: «امیدواری، رحمتی از طرف خداوند برای امت من است. اگر امیدواری نبود، مادری فرزند خود را شیر نمی‌داد و کشاورزی درختی نمی‌کاشت» (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۳۴۳). بنابراین، هرگاه روح «امید» بر کسی حاکم شود، همیشه خشنود خواهد بود و به سوی مقصدی که قدم برمی‌دارد، بی‌گمان موفق شده و به آن مقصد خواهد رسید؛ زیرا به هرمانعی که برخورد کند، نومید نمی‌شود و با امیدواری، موانع را از پیش پای خود برمی‌دارد. کسی که روح یأس و نومیدی بر او چیره شود، پیوسته محزون و اندوهناک خواهد بود و به هیچ یک از مقاصد خود نخواهد رسید؛ زیرا هنگامی که به سوی مقصد خود روان است، اگر به کوچک‌ترین مانعی برخورد کند، یأس، او را از استمرار در حرکت به سوی مقصد باز خواهد داشت، در نتیجه، از پایداری در برابر موانع، منصرف گشته و ناکام می‌گردد. از این رو، آیه فوق، امیدبخش‌ترین و نشاط‌آمیزترین آیه قرآن کریم است (اکبری، ۱۳۸۰، ص ۱۱۳). اینک اگر تصور شود این امید و رحمت در بین اعضای خانواده موجود باشد، مسلماً زندگی توأم با مهر و محبت خواهد بود؛ چراکه اگر فردی در بین خانواده





خطایی را مرتکب شود و امیدی به خانواده خود در جهت بخشش و عفو نبیند، ممکن است به خود صدمه بزند یا فکر عدم بازگشت در ذهن خود راه دهد که در نتیجه، عواقب و اختلافاتی در خانواده خواهد شد. پس احساس امنیت و آرامش در خانه، زمانی حاکم خواهد شد که امید، رحمت، بخشش و آموزش نسبت به یکدیگر در هنگام خطاها در بین اعضای خانواده باشد. بنابراین، انسان‌ها باید سعی کنند روح و نظر خود را بلند و بزرگ نمایند؛ چراکه بلندنظری انسان، عامل محبت دل‌های دیگران است. برای خود انسان نیز نوعی لذت روحی دارد و گفته‌اند: «در عفو، لذتی است که در انتقام نیست».

امید به عفو، بخشش، گذشت، چشم‌پوشی و نادیده گرفتن لغزش‌های همدیگر در خانواده یا جامعه، دانه‌های جلب محبت است و دیگران را خوش‌بین، وفادار و بامحبت نگاه می‌دارد (محدثی، ۱۳۹۱، ص ۴۴).

استفاده معقول و مشروع از مواهب دنیا نیز از معیارهای مهم شادی است. از این رو، در اسلام با فقر مبارزه شده است؛ زیرا انسان‌های فقیر به دلیل اینکه با فقر دست و پنجه نرم می‌کنند، کمتر شاد هستند. البته این مطلب به معنای آن نیست که ثروت، به تنهایی شادی‌آور است. دکتر دیوید مایزر عقیده دارد که بین ثروت و شادی رابطه‌ای وجود ندارد؛ زیرا بسیاری از ثروتمندان بزرگ جهان، شاد نیستند. او می‌گوید: «همیشه علاقه‌مند بودم بدانم شادترین مردم جهان چه کسانی هستند و بدین منظور، تحقیقات خود را در بازدید از کشورهای مختلف آغاز کردم. روزی با یکی از مهمان‌داران هواپیمای سوئیس در زمینه فوق صحبت کردم و پرسیدم آیا شما خوشحال‌ترین مردم جهان هستید؟ گفت: نه، گرچه کشورمان بسیار زیبا و تمیز و منظم است؛ ولی

بسیاری از خانواده‌های ما با داشتن دو فرزند، از همسرانشان جدا شده و پدر، مجبور است بخشی از درآمدش را برای نگهداری از بچه‌ها بپردازد و هفته‌ای یک روز می‌تواند فرزندش را ببیند و من همیشه نگران تقاضای طلاق توسط همسرم هستم. تنها جایی که به سؤال من جواب مثبت دادند، در هندوستان بود که مهندس جوان هندی در پاسخ به سؤال من گفت: ما هندی‌ها شادترین مردم دنیا هستیم! با خود گفتم: چگونه چنین چیزی ممکن است که آنها با آن همه فقر، شادتر از مردم آمریکا و سوئیس باشند؟ چگونه ممکن است یک هندی که تمام روز را کار می‌کند تا زندگی خود را تأمین کند، خوشحال‌تر از یک میلیونر آمریکایی باشد؟ به همین جهت، سیروسفری در هندوستان کردم و از نزدیک، زندگی ساده و بی‌آلایش آنها را دیدم و فهمیدم که تنها ثروت نمی‌تواند برای انسان خوشبختی و شادی بیاورد» (اعتراف غربی‌ها به فقدان رابطه میان ثروت و شادی، <https://shabestan.ir/mobile/detai/news/۶۹۳۳۵۳>؛ انصاری، ۱۳۹۷، ص ۳۸).

واقعیت، این است که نه دنیا همه هستی است و نه حیات انسان، محدود به این دنیا است. دنیا نه تنها قطعه‌ای از حیات و بلکه مقدمه و زمینه‌ساز حیات اصیل و پایدار بشر است. اگر زندگی انسان، محدود به این دنیا نیست و دنیا توقفگاهی برای حیات جاوید است، پس کاستی‌های آن، آزاردهنده و غیرقابل تحمل نخواهد بود؛ زیرا افرادی هستند نمی‌توانند کاستی‌ها و سختی‌های دنیا را تحمل کنند که دنیا را همه چیز می‌دانند و حیات، برای آنها معنایی جز زندگی دنیا ندارد. اما این، مطابق واقع نیست. دنیا محل زندگی دائمی نیست. امام علی (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «همانا دنیا منزلی است که هر لحظه باید آماده



کوچ کردن از آن باشی و جایگاه اقامت نیست. خوبی آن اندک و بدی اش آماده است و حکومتش رو به نیستی می‌رود و آبادی اش ویران می‌شود». دنیا را باید گذرگاه آخرت دانست، نه خانه زندگی و قرارگاه حیات. اگر به این واقعیت، واقف شویم و آن را باور کنیم، کاستی‌ها و سختی‌های آن را تحمل خواهیم کرد (پسندیده، ۱۳۹۰، ص ۱۸).

بنابراین، خانواده هسته نخستین تشکیل ساختمان جامعه به شمار می‌رود و عواملی چون عشق و محبت و عاطفه را در وجود انسان‌ها ریشه‌دار می‌نماید. با رعایت موازین ارزشی اسلامی زندگی خانوادگی شکوفا می‌گردد و آیین اسلامی حقوقی برای اعضای آن به وجود می‌آورد که با مراعات و اجرای آن، صفا و صمیمیت چون چشمه‌ای جوشان در خانواده جاری می‌گردد (سبک زندگی امام رضا علیه السلام در ارتباط با خانواده، <https://hawzah.net/fa/Article/View/95282>).

از طرفی برای رسیدن به آرامش و ایجاد نشاط و شادابی و شادی در خانه باید به این فکر باشند که توجه به مسائل دنیایی بدون در نظر گرفتن موقعیت‌ها و شرایط اقتصادی، فرهنگی و غیره در زندگی خود چیزهایی را مطالبه نکنند که در توان نباشد و سعی شود در شرایط خاص با توجه به توان آدمی همدیگر را درک و بنا بر واقعیت‌های پیش‌آمده در کنار همدیگر زندگی آرام و روشمندی را بگذرانند و حتی نیاز است که والدین برای از بین بردن تنش‌ها فرزندان خود را همراهی کنند و شرایطی همچون فراهم کردن امور ازدواج را برای آنها سهل و آسان نمایند.

متأسفانه در زندگی‌های امروزی خانواده پایبند آداب و رسوم‌های بسیار



سخت و بعضاً با الگوگیری از فرهنگ غرب و رسانه‌های غربی با دیدن فیلم‌های آنها به تجمل‌گرایی می‌پردازند و تنها با هدف قدرت‌نمایی، خودنمایی و غیره شرایط زندگی و تشکیل خانواده بر فرزندان خود دشوار می‌سازند که این مسئله در بین برخی از جوانان موجب بی‌میلی نسبت به امر ازدواج و روابط نامشروع شده است. در حالی که پیشوایان معصوم علیهم‌السلام در عین اهتمام به رشد و تکامل معنوی، به دنبال دنیاگریزی و رهبانیت نبودند و به افراد تأکید می‌کردند که ازدواج نه تنها با معنویت تعارضی ندارد، بلکه در رشد آن بسیار مؤثر است؛ مثلاً امام صادق علیه‌السلام به زنی توصیه می‌کند که حتماً ازدواج کند؛ زیرا اگر رهبانیت و دوری از ازدواج در معنویت تأثیر مثبت داشت، شخصیتی مانند حضرت فاطمه علیها‌السلام در این جهت پیش‌گام بود: «انصرفی فلوکان ذلک فضلاً لکانت فاطمه احق منك» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۶۵). بنابراین از مهم‌ترین سبک پیشوایان معصوم علیهم‌السلام در ازدواج و تشکیل خانواده، بی‌اعتنایی به امور مادی و تکلفات و رویارویی آسان و معمولی آنان با ازدواج است، به گونه‌ای که هم خود به آسانی ازدواج کردند و هم در ترویج فرزندان از تکلف پرهیز می‌نمودند (شریفی، لطفی، ۱۳۹۲، ص ۸۵).

عوامل و راه‌های ایجاد شادی

الف) رضایت از مقدرات الهی: یکی از راه‌های عمده شاد زیستن، رضایت و خشنودی به قضا و قدر الهی است. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «إِنَّكُمْ إِنْ رَضِيتُمْ بِالْقَضَاءِ طَابَتْ عِشَّتُكُمْ؛ اگر به مقدرات الهی راضی شدید، زندگی شما شیرین و گوارا می‌شود» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۷۴). یکی از کارشناسان خانواده



می‌گوید: انسان شاد، انسانی است که هرکاری، حتی موفقیت و شکست در هرامری را خواست خداوند می‌داند. خانواده شاد، دارای چنین دیدگاهی است و همیشه بر قدرت لایزال الهی توکل دارد. از این رو، در فرهنگ تربیتی قرآن، اعتماد به خدا، شرط لازم ایمان است «وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (مائده/۲۳) روح حاکم بر توکل، اعتماد است و همین اعتماد، همیشه آرام‌بخش است. هرچیز یا کسی که انسان بتواند به آن اعتماد کند، به اندازه توان و لطف خود، آرام‌بخش و شادی‌آفرین است. حال اگر این اعتماد به سرچشمه همه خیرات و نیکی‌ها و لطف و رحمت بی‌منتها پیوند یابد، آرامش و خوشحالی وافر به همراه خواهد داشت. افراد چنین خانواده‌ای، در همه کارها از تکیه کلام «ان شاء الله» استفاده می‌کنند و اعتقاد آنها به قضا و قدر الهی باعث می‌شود تا خداوند را ناظر بر همه امور خود بدانند و بر این اعتقادند که نشاط و شادی واقعی، تنها در پرتو راضی بودن به رضای خدا به دست می‌آید و غم و اندوه، در شک و ناخشنودی به مقدرات الهی حاصل می‌شود (انصاری، ۱۳۹۷، ص ۳۹).

ب) عبادت و نیایش: یکی از عوامل مهم شادمانی، عبادت است؛ زیرا اعضای یک خانواده مؤمن، غم و اندوه خود را با خداوند مطرح می‌کنند. روشن است که سخن گفتن با کسی که دسترسی به او در هر زمانی امکان‌پذیر است، نشاط‌آور است. از همه مهم‌تر اینکه خداوند از قدرت بی‌پایانی برخوردار است و مشتاق است که بندگان با او سخن گویند و از او کمک بخواهند تا از این قدرت برای یاری رساندن به آنها استفاده کند امام علی (علیه السلام) در نامه ۳۱ نهج البلاغه خطاب به فرزندش امام حسن (علیه السلام) می‌فرماید: «غم و اندوه خود را

در پیشگاه خداوند مطرح کن تا غم‌های تو را برطرف کند و در مشکلات تو را یاری رساند». امام علی علیه السلام در اوصاف متقین می‌گوید: «روز را به شب می‌رساند با سپاس‌گزاری؛ و شب را به روز می‌آورد با یاد خدا؛ شب می‌خوابد، اما ترسان؛ و برمی‌خیزد، ولی شادمان. می‌ترسد؛ برای اینکه دچار غفلت نشود و شادمان می‌گردد؛ برای فضل و رحمتی که به او رسیده است» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۶۱). بر همین اساس است که معمولاً خانواده‌های مذهبی آرامش بیشتری دارند که نتیجه آن، شادی نیز هست (انصاری، ۱۳۹۷، ص ۴۰). از طرفی دعا، ذکر و یاد خداوند متعال از عوامل نشاط و دلخوشی مؤمنین است. کسی که به خدا محبت دارد، طبعاً به یاد اوست و از یاد او لذت می‌برد و تمام دلخوشی و لذتش به این است که به یاد او مشغول باشد؛ چنانچه در دعای سحر امام سجاد علیه السلام می‌خوانیم: «بِذِكْرِكَ عَاشَ قَلْبِي»؛ با یاد تو دام زنده است. اگر یاد تو نباشم، دل من می‌میرد؛ چون به غیر تو دلخوشی و امید ندارم (اکبری، ۱۳۸۰، ص ۴۹). اینک خانواده به عنوان مهم‌ترین نهاد جامعه برای اینکه بتواند روحیات معنوی و عرفانی خود را رشد دهد نیاز است در همه امورات زندگی به عبادت مشغول و افراد دیگر را نیز به این امر تشویق نماید و روح عبادت و رضایتمندی از زندگی مخصوصاً از سوی والدین در خانه به شکرانه خداوند متعال با برپایی نماز جماعت، دعاخوانی و غیره پیردازند.

ج) صداقت: «صداقت» یکی از صفاتی است که باید در تمامی مراحل زندگی یک فرد رعایت شود. در یک تعریف ساده، صداقت نمایان کردن بی‌کم‌وکاست آن چیزهایی است که در ما وجود دارد. صداقت، فقط گفتن یک جمله راست نیست؛ بلکه تطابق فعل و گفتار فرد با آن چیزی است که در گذشته بوده است، در



حال هست و در آینده خواهد بود (صداقت در خانواده،
<https://rasekhoon.net/article/show/902586>).

«ای جان فدای آن که دلش با زبان یکی است» و این همان «گوهر صداقت» است که هر جا یافت شود و در هر کس تجلی یابد، نفیس و ارزشمند است.

بسیاری از ناهنجاری‌های رفتاری و اختلافات خانوادگی و مشاجرات میان دوستان و فامیل‌ها، و حتی تنش‌ها و نزاع‌ها، پدیده‌ای است که از «بی صداقتی» و «ناخالصی» به وجود می‌آید و مگر «نفاق» هم نوعی عدم صداقت نیست؟ «فریب» نیز، جلوه دیگری از ناراستی در گفتار و رفتار است و ... کم نیست «طلاق»‌هایی که ریشه در عدم صداقت در مراحل اولیه ازدواج در اظهارات، ادعاها، وعده‌ها، و انمودکردن‌ها و پاسخ‌هاست. با این حساب، صداقت، استوارترین بنیانی است که دوستی‌ها، مشارکت‌ها، ازدواج‌ها و ... بر آن استوار می‌گردد و بدون آن، همه این بنیان‌ها در معرض فروپاشی و گسیختگی است.

کسی که در گفتار، صادق و راست باشد، از دروغ پرهیز می‌کند، چه به شوخی چه جدی. بنابراین، اگر در روابط خانوادگی، با همسر و فرزند صداقت داشته باشد، دچار نزاع‌ها و اختلافات و قهر و طلاق نمی‌شود و این خانواده در آرامش و سپس همیشه بانشاط و در شادی به سر می‌برند؛ مخصوصاً در وعده و عیدها؛ زیرا «صدق در عهد»، وفای به قول‌ها و قرارها و تعهدات، فریب‌دادن، ریا، تظاهر، نفاق را از بین می‌برد و اعتماد به طرف مقابل ایجاد خواهد شد.



این گونه صداقت‌ها، معیار و ملاک مسلمانی و نشانه نزدیکی فکری و عملی به صاحب شریعت، حضرت رسول ﷺ است که فرمود: «أَقْرَبُكُمْ مِنِّي عَدَاً فِي الْمُؤَقَفِ أَصْدَقُكُمْ لِلْحَدِيثِ وَأَدَاكُمْ لِلْأَمَانَةِ وَأَوْفَاكُمْ بِالْعَهْدِ...»؛ نزدیک‌ترین شما به من در موقف قیامت، کسی است که راست‌گو ترامانت دار و با وفاتر به پیمان باشد» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۴۶؛ محدثی، ۱۳۹۱، ص ۲۳۸).

بنابراین باید مراقب باشیم که ذره‌ای از صداق کم نگذاریم. یکی از عناصر محبوبیت، صداقت است. غالباً مردم با شخصی که صادق است و فریبی در کارش نباشد، به راحتی همراه و همدل می‌شوند و انتظارشان را از او، به حداقل می‌رسانند. برخی زرنگی را عدم صداقت می‌دانند؛ درحالی‌که اوج موفقیت در صداقت است. البته باید اشاره کنیم برخی از افراد مخصوصاً در میان اعضای خانواده به خاطر دسته‌ای از دلایل و ویژگی‌های فردی دست به دامن دروغ می‌زنند که چنین اموری نیاز به اصلاح دارد که عبارت‌اند از:

۱. ترس، عمده‌ترین عامل دروغ‌گویی: براساس بررسی‌هایی که انجام شده، عمده‌ترین عامل دروغ‌گویی در خانواده، «ترس» معرفی شده است. زن از ترس شوهرش دروغ می‌گوید؛ مرد از بیم همسرش؛ و فرزند از ترس والدینش. در حقیقت این رفتار ماست که به اطرافیان آموزش می‌دهد که دروغ بگویند. مثلاً وقتی به بچه می‌گوییم: این اسباب بازی را چه کسی خراب کرد؟ و بچه می‌گوید من، واکنش ما به دو صورت است: یا تنبیه بچه؛ و یا ناراحت شدن و گفتن جملاتی مثل مرا عصبانی کردی. لذا بچه می‌آموزد که بیان حقیقت یا به خودش ضرر می‌رساند یا به والدینش. همسران نیز همین گونه‌اند؛ وقتی همسری دروغ می‌گوید، یا به این علت است که نمی‌خواهد طرف مقابل اذیت شود یا دوست ندارد خودش به



دردسریفتند». بنابراین ما باید فضای ترس را به حداقل برسانیم و همیشه نسبت به اشتباهات دیگران به گونه‌ای برخورد کنیم که آنها مجبور به دروغگویی نشوند؛ البته خود فرد هم باید بداند دروغ وسیله‌ی نجات او نیست. فرد دروغگو بالاخره در مرتبه‌ی دوم یا سوم و گاهی در همان مرتبه‌ی اول رسوا می‌شود و باید تا مدت‌ها خفت و شرمندگی این عمل زشت را تحمل کند و در صورت ادامه این رفتار اعتماد دیگران را نیز از دست خواهد داد. هنگامی که فضای اعتماد از بین می‌رود، نه تنها دروغ که صدق نیز کارآیی خود را از دست می‌دهد. یعنی اگر به واقع برای فرد، مشکلی هم پیش بیاید، ادعای او در نزد دیگران، هم ردیف دروغ‌هایش می‌شود. اگر همه ما به خوبی داستان چوپان دروغگور را به یاد داریم، به علت کثرت مصداق‌هایی است که در زندگی با آن مواجه بوده‌ایم (صداقت در خانواده، <https://rasekhoon.net/article/show/902586>).

مقام معظم رهبری می‌فرماید: «اگر زن احساس کرد شوهرش به او دروغ می‌گوید یا برعکس و هر کدام احساس کردند دیگری در اظهار محبت صادق نیست، این دیگر پایه‌های محبت را سست خواهد نمود. اگر می‌خواهید محبت باقی بماند، اعتماد را حفظ کنید و اگر می‌خواهید زندگی پایدار بماند، باید محبت را نگه دارید» (حاج علی اکبری، ۱۳۹۲، ص ۱۲۶).

ما باید فضای خانواده را به گونه‌ای هدایت کنیم که افراد خانواده، نجات خود را در گرو صداقت در گفتار و رفتار خویش بدانند و این امر زمانی محقق می‌شود که رفتار و گفتار ما برای خانواده امنیت خاطر لازم را فراهم کند؛ یعنی آنها باور کنند که دانستن حقیقت باعث خشنودی ما می‌شود. اگر در



خانواده، صداقت در گفتار و رفتار از دست برود، تمام راه‌های تقویت و تحکیم خانواده نیز از دست می‌رود. در چنین فضایی زنی را در نظر بگیرید که می‌خواهد محبت خود را به همسرش ابراز کند. مثلاً منزل را حسابی مرتب می‌کند، غذای خوشمزه‌ای می‌پزد و با روی باز به استقبال شوهر می‌شود. در مواجهه با چنین صحنه‌ای، ممکن است مرد بگوید: چه نقشه‌ای کشیده‌ای یا چه خواسته‌ای داری که این چنین به سرووضع خانه و خودت رسیده‌ای؟! در چنین شرایطی شوهر این گونه رفتارها را کمتر به پای محبت و علاقه همسرش می‌گذارد؛ چرا که صداقت در این خانواده کم‌رنگ شده است. در روایت آمده است: «النِّجَاهُ فِي الصَّدَقِ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۱۴). اعتقاد عمیق و باور قلبی به این روایت، راستی و صدق را در وجود ما مستقر می‌کند. کسی که این روایت نصب العین اوست، تنها راه برون‌رفت از مخمصه و شرایط سخت را در راست‌گویی و راست‌کرداری جستجو می‌کند و ترس از عواقب راست‌گویی خود نیز نخواهد داشت

(صداقت در خانواده، <https://rasekhoon.net/article/show/902586>).

۲. چشم پوشی از دروغ افراد، در فضای خانواده: از سوی دیگر باید دقت کنیم که چنانچه شاهد دروغ یکی از افراد خانواده بودیم، جایزه بر ملا کردن آن و متهم کردن فرد به دروغ‌گویی نیستیم. باید مراقب باشیم که تصریح بر دروغ‌گویی همسر و یا فرزند خود نداشته باشیم؛ تا با این عمل، او را در چاه دروغ حبس نکنیم. بلکه به عکس باید خطای او را بپوشانیم و پیوسته وانمود کنیم که دروغی گفته نشده است. اگر همسر شما در پی اتفاقی، چیزی گفت که خیلی‌ها آن را تکذیب کردند و شما از او دفاع کردید و به او اطمینان دادید که هرگز او را دروغ‌گو نمی‌دانید. با



این رفتار خود، او را به قلعه‌ی صدقی راهبری می‌کنید که دیگر حاضر به خروج از آن نمی‌شود. در روایت آمده است که اگر چهل نفر شهادت بدهند که فلانی، فلان کار را کرده و یا فلان منظور را داشته است و شخص متهم آن را تکذیب کند، باید بدون اعتنا به ادعای آن چهل نفر، سخن خود شخص ملاک ما باشد. توجه کنید، در روایت گفته نشده است که شخص باید قسم بخورد تا سخن او را بپذیرید؛ بلکه همین که خود او بگوید که چنین چیزی و یا چنین منظوری در میان نبوده است برای شما کفایت می‌کند. مثلاً چنانچه چند نفر به شما بگویند که خواهر همسران نسبت به شما چنین توهینی کرد یا چنین برخوردی کرد، بعد او بگوید که منظور من چنین و چنان نبود؛ طبق روایت باید حرف این شخص برای شما حجت باشد نه حرف دیگران (همان).

۳. سخن راست و بجا: نکته‌ی ظریفی که باید دقت شود آن است که دروغ گفتن جایز نیست؛ اما هر راستی هم شایسته‌ی گفتن نیست چه بسا سخنان راستی که منشأ کدورت‌ها و دشمنی‌ها شده است! مثلاً شما به خانه‌ی مادرتان می‌روید و برادران درباره‌ی همسر شما سخنی می‌گویند که اگر همسران مطلع شود، از او می‌رنجد. قطعاً گفتن این سخن به مصلحت شما، همسر و برادران نیست؛ پس می‌بینیم که هر راستی گفتنی نیست. به قول یکی از روانشناسان چیزی که غالباً به خطا باز می‌شود، دهان است. چرا فراموش می‌کنیم که برای حرف زدن هیچ وقت دیر نیست؛ اما حرفی که زده شد، برای برگرداندن آن حتی بعد از یک لمحّه (چشم به هم زدن)، خیلی دیر است». حضرت علی علیه السلام در این خصوص معیاری به دست ما می‌دهند.

ایشان در وصف متّقین می فرماید: «مَنْطِقُهُمُ الصَّوَابُ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳) یعنی گفتار متّقین درست و صواب است. سخن درست و صواب دو ویژگی دارد: اول آنکه حق است و دوم آنکه بجا است. اگر کلامی حقیقت داشت ولی در جای خود گفته نشد، سخن ناصواب است و ممکن است منشأ دشمنی، اختلاف، کدورت، پریشان خاطری، سوء ظن، ناامیدی و... شود. باید دقت داشته باشیم که «هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد». البته باید توجه داشت که گاهی لاپوشانی و کتمان کردن بعضی مسائل و یا ابراز نکردن احساسات نیز خطاست بارها اتفاق افتاده که ما به دلیل احساس خاصی ناراحت هستیم اما وقتی همسرمان و یا اطرافیان از ما می پرسند چه شده؟ می گوییم چیزی نشده! درحالیکه می توانیم بگوییم فعلاً نمی توانم در این مورد با شما صحبت کنم. این عمل از یک سوبه روابط همسران آسیب می زند و از سوی دیگر باعث بروز بیماری های جسمی و روانی می شود؛ به طوریکه دانشمندان در تحقیقی کشف کردند که بیشتر بیماران سرطانی، افرادی هستند که تمایل به پنهان کردن رنجش خود دارند (صداقت در خانواده،

<https://rasekhoon.net/article/show/902586>.

۴. دروغ مصلحتی یا دروغ منفعتی!؛ برخی دروغ ها به عنوان دروغ های مصلحتی گفته می شوند؛ در حالیکه بسیاری از دروغ ها، دروغ منفعتی هستند که لباس تنگ مصلحت پوشیده اند. اغلب دروغ هایی که برایشان جواز صادر می کنیم، دروغ منفعتی است که معمولاً در اذهان عامه با دروغ مصلحتی اشتباه می شود. مثلاً سرکلاس دیر حاضر می شویم؛ و هزار و یک بهانه و دلیل در نزد خود ردیف می کنیم که مثلاً حرمت آبروی مؤمن از حرمت خانه ی خدا بالاتر است! در



نتیجه با خیالی آسوده برای موجه کردن تأخیر خود دروغی سرهم می‌کنیم که آبرویمان نرود.

امام صادق علیه السلام، تنها در دو مورد خاص، دروغ مصلحتی را جایز می‌دانند: اول به خاطر حفظ جان مسلمان و دوم برای اصلاح ذات البین (نوری، ۱۴۰۸، ج ۹، ص ۹۶)؛ مثلاً چنانچه میان زن و شوهری فاصله‌ای ایجاد شده است که از هیچ راه دیگر نمی‌توان این دورا به هم نزدیک کرد، می‌توان با نقل سخنان محبت‌آمیز و خوشایند - اگرچه این سخنان هرگز گفته نشده باشند - از سوی هریک به دیگری، این دورا به هم نزدیک کنیم (صدقت در خانواده، <https://rasekhoon.net/article/show/902586>).

د) هدیه دادن: معمولاً آدمی وقتی حاجتی دارد که نمی‌تواند آن را برآورده کند، یا اگر اعضای خانواده با هم کدورت داشته باشند، محزون می‌شود؛ اما اگر افراد خانواده نیازهای یکدیگر را برطرف کنند، روح شادمانی بر فضای خانه حاکم خواهد شد؛ به خصوص اگر پدر که مدیر خانواده بوده، به نیازهای همسر و خانواده‌اش توجه کند، سبب آرامش خاطر و شادمانی آنها می‌شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «أَطْرِفُوا أَهْلَ بَيْتِكُمْ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ بَشْيٍ مِنْ الْفَاكِهَةِ وَاللَّحْمِ حَتَّى يَفْرَحُوا بِالْجُمُعَةِ»؛ هر جمعه برای خانواده خود مقداری میوه و گوشت بخرید تا اینکه جمعه شاد باشند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۹۹؛ ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۳۹۱). امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «وَمَنْ حَسَنَ بَرُّهُ بِأَهْلِهِ زَادَ اللَّهُ فِي عُمْرِهِ»؛ کسی که به خانواده‌اش بهترینی و احسان کند، خداوند بر عمرش می‌افزاید (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸، ص ۲۱۹). براین اساس، هدیه یکی از مهم‌ترین عوامل سرور و شادمانی همسر، فرزندان و والدین است؛ زیرا باعث رفع کدورت است

به خصوص آن که هدیه ای دریافت می کند، شاد می گردد. پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله می فرماید: «تَهَادُوا تَحَابُّوا تَهَادُوا فَإِنَّهَا تَذْهَبُ بِالصَّغَائِنِ؛ هدیه دهید؛ هرچند که نَبَق (میوه درخت سدر که ریزترین میوه هاست) باشد؛ زیرا هدیه، دوستی و همدلی را زنده می کند» (همان، ج ۵، ص ۱۴۴؛ انصاری، ۱۳۹۷، ص ۴۳).

(د) مسافرت: زندگی در مکان خاص به صورت همیشگی، سبب گرفتگی روحی و از دست رفتن شادی می شود. از این رو، مسافرت، نیاز هر فرد و خانواده است. اصل سفر، فرح انگیز است؛ چون تغییر محیط و هوا و جابه جایی انسان، نشاط آور است. امروزه، پزشکی ثابت کرده است که یک مسافرت مطلوب، از صدها قرص و داروی مسکن و ویتامین، تأثیر بیشتری دارد. پدر و مادر می توانند با زیرکی و هوشیاری، حتی با داشتن امکانات اندک و انجام مسافرت های کوتاه مدت و کم خرج، روحیه فرزندان خود را شاد نگه دارند و از این رهگذر، خود نیز شادمان و بانشاط باشند. رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «سَافِرُوا تَصِحُّوا»؛ مسافرت کنید تا سالم بمانید (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۹، ص ۲۶۷؛ انصاری، ۱۳۹۷، ص ۴۶). قرآن کریم این مهم را با دعوت «سیرو فی الارض»؛ سفر کنید در زمین (انعام: ۱۱؛ نمل: ۶۹) بیان کرده است، تا آثار و برکات بی شماری نصیب صاحب بصیرت شود (لقمانی، ۱۳۸۰، ص ۱۲۰).

(ح) شوخی و مزاح: طبیعت انسان، مزاح را می پسندد و با آن شاد می شود؛ زیرا شوخی صحیح و هدف دار، عناصر شادی بخش را در لایه های روان آدمی فرو می برد. یکی از ویژگی های خانواده متعادل، همین است که شوخی و مزاح صحیح، در آن رواج دارد و افراد آن، بدین وسیله روحیه خود را شاد و بانشاط نگه می دارند. سیره پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و ائمه معصومین علیهم السلام بر همین بود که به قصد



شادکردن خانواده و دیگران، مزاح می کردند. رسول خدا ﷺ فرمود: «إِنِّي أَشْرَحُ وَلَا أَقُولُ إِلَّا حَقًّا؛ من مزاح می کنم؛ اما جز حق نمی گویم» (ابن ابی حدید، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۳۳۰). حضرت امیرالمؤمنین (علیه السلام) فرمود: «كان رسول الله ﷺ لَيْسُرُ الرَّجُلِ مِنْ أَصْحَابِهِ إِذَا رَأَاهُ مَغْمُومًا بِالْمُدَاعِبَةِ وَكَانَ يَقُولُ إِنَّ اللَّهَ يَبْغِضُ الْمُتَغَبِّسَ فِي وَجْهِ أَخِيهِ»؛ پیامبر اسلام فرمود: هرگاه مردی از اصحابش را غمگین می یافت او را با شوخی خرسند می ساخت و می فرمود: خداوند دشمن دارد کسی را که در روی برادرش چهره درهم کشد (شهید ثانی، ۱۳۹۰، ص ۸۳؛ طباطبایی، ۱۳۷۰، ص ۶۱). گفتنی است، شوخی باید طوری باشد که: اولاً، با گناه توأم نباشد؛ یعنی با مسخره کردن دیگران یا غیبت و دروغ، فضای شادی و نشاط ایجاد نکنیم. ثانیاً، به وقار و شخصیت آدمی لطمه نزند. امام علی (علیه السلام) فرمود: «كَثْرَةُ الْمَزَاحِ تُسَقِطُ الْهَيِّبَةَ»؛ زیاد شوخی کردن، از وقار انسان می کاهد (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۸۹؛ انصاری، ۱۳۹۷، ص ۴۷).

نتیجه گیری

انسان موجودی است که تمایل دارد برای رسیدن به تکامل و سعادت شیرین و لذت بخش، رفتارها و گفتارهای نیکو در خود نهادینه کند تا بتواند بر اساس نیاز و اهداف خود با دیگران ارتباط برقرار کند. بنابراین، در راستای چنین هدف و نگرشی نیازمند آن است که با خلق خوی مناسب زمینه شادابی و نشاط در کانون خانواده و جامعه ایجاد کند. به همین دلیل، پرداختن به این امر از ضروریات اسلامی است که بدون الگوگیری از کردار و گفتار رسول خدا ﷺ و امامان معصومین (علیهم السلام) برای رسیدن به آرامش دنیوی و سعادت اخروی میسر نخواهد بود. از طرفی خانواده به عنوان اولین نهاد جامعه



برای ایجاد روابط پرنشاط و شادی به خصوص در عصر حاضر که فرهنگ غرب با استفاده از فضاهای مجازی توانسته در خانه‌های ایرانی و اسلامی نفوذ کند و با پذیرفتن آنها به تجمل‌گرایی و دغدغه‌های بدون نیاز و لازم در زندگی‌های خود، نشاط و شادی اسلامی را از والدین و فرزندان بگیرد.

بنابراین برای ایجاد نشاط و شادی در خانواده به سبک دینی و اسلامی نیازمند آن است که جایگاه نشاط، مصادیق و عوامل آن را شناخت؛ تا شادی‌های پسندیده و با اصالت اخلاق اسلامی جایگزین شادی‌های ناپسند و غیراخلاقی با سبک غربی، شود. براین اساس با توجه به مطالبی که در مقاله ارائه شد می‌توان نتیجه گرفت:

۱. نهادینه کردن رضایت به قضا و قدر الهی، ذکر و یاد خداوند متعال و دیگر امور معنوی در خانواده توسط والدین از موفقیت‌ها و پیروزمندی‌های آن خانواده در جهت ایجاد یک زندگی شیرین توأم با شادی و نشاط خواهد بود.
۲. اصلاح و توجه به بعضی از امور از جمله دور کردن ترس، چشم‌پوشی از دروغ افراد در فضای خانواده، سخن گفتن مطالب راست با در نظر گرفتن شرایط مکانی و زمانی، صفت پسندیده صداقت را که به عنوان یکی از عناصر محبوبیت، همدلی و همراهی است در بین افراد خانه ایجاد کرد.
۳. مسافرت کردن، هدیه دادن و شوخی و مزاح بدون دروغ و گناه از عوامل دیگر جهت ایجاد شادی و نشاط در خانواده است.
۴. خانواده برای به دست آوردن شادی و نشاط با توجه به مبانی دینی و اسلامی سبک‌های مختلفی در زندگی خود با همراهی و مشورت اهل خانه برای ایجاد سرگرمی‌ها و تفریحات مناسب در محیط‌های مذهبی،پردازند. هرچند ساختن تفریحگاه‌ها، مراکز ورزشی و تولید نرم‌افزارهای بازی به سبک دینی که



مایه رشد و تعالی انسان باشد از سوی محققان و مسئولین نظام لازم و ضروری است.

۵. با توجه به قرن حاضر، تکنولوژی‌ها و پیشرفت‌های مختلفی از سوی دشمنان به منظور برطرف کردن خلأهای عاطفی و زندگی‌های روزمره بدون هدف و کار و تلاش و همچنین دور کردن انسان از تفکرات اسلامی همراه با شیوه‌های جذب کننده درصدد آن هستند که خانواده به‌ویژه زنان را به سبک غربی رو بیاورند که این مسئله باعث شده به مرور زمان بر روحیات و حیات انسان‌ها از جمله: بی‌اهمیتی نسبت به همدیگر، درخواست توقعات بی‌موقع و ناتوان از همدیگر و غیره، تأثیر بگذارد؛ که لازم است خانواده و جامعه برای کنترل این امر با در نظر گرفتن آگاهی و شناخت تربیتی، محدودیت‌هایی را جهت استفاده صحیح اعمال کنند.

۶. آگاهی، ایجاد معرفت و بصیرت و در نهایت جهاد تبیین نسبت به مسائلی همچون هجوم فرهنگ‌های غربی از سوی خانواده لازم و ضروری است تا گرفتار تقلیدهای کورکورانه و تأثیرات فرهنگ آنها نشوند مخصوصاً قشر نوجوان و جوان که می‌پندارند گرایش به تفریحات و سرگرمی‌هایی به سبک غربی باعث شادی مداوم آنها خواهد بود درحالی‌که چیزی جز زوال و پوچی و دوری از معنویات اسلامی نیست.

۷. توجه به عواملی جهت ایجاد زندگی بانشاط و شادی با سبک زندگی اسلامی را می‌توان به برنامه ریزی در ساعاتی از زندگی‌های روزمره جهت مطالعه کتاب مانند خواندن کتاب‌های دینی و رمان‌های مذهبی، زناشویی، تربیت فرزندان و داستان‌ها و غیره همراه با تشویق‌ها و ارائه شیوه‌های مناسب جهت جذب اعضای خانواده.

منابع

قرآن

نهج البلاغه

۱. ابن ابی حدید، عبدالحمید بن هبئه الله، ۱۴۰۴، شرح نهج البلاغه لابن ابی الحدید، (محقق و مصحح: محمد ابوالفضل ابراهیم)، قم: مکتبه آیت الله المرعشی النجفی؛
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۳۶۲، الخصال، (محقق و مصحح: علی اکبر غفاری)، قم: جامعه مدرسین.
۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴، تحف العقول (محقق و مصحح: علی اکبر غفاری)، چ دوم، قم: جامعه مدرسین.
۴. امین خندقی، جواد، ۱۳۹۱، شناخت و بررسی شیطان پرستی، قم: مؤسسه فرهنگی ولاء منتظر (عجل الله)
۵. انصاری، علیرضا، ۱۳۹۷، عوامل مؤثر در شادی خانواده های مذهبی، ره توشه خانواده، ش ۱۵۷، ص ۴۸-۳۵.
۶. پاینده، ابوالقاسم، ۱۳۸۲، نهج الفصاحه، چ چهارم، تهران: دنیای دانش.
۷. پسندیده، عباس، ۱۳۹۰، هنر رضایت از زندگی، تهران: معارف.
۸. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۴۱۰، غرر الحکم و درر الکلم، (محقق و مصحح: مهدی رجائی)، چ دوم، قم: دارالکتاب الاسلامی.
۹. حاج علی اکبری، محمد جواد، ۱۳۹۲، مطلع عشق: گزیده رهنمودهای حضرت آیت الله سید علی خامنه ای (مدظله)، تهران: انقلاب اسلامی.
۱۰. حر عاملی، محمد بن حسن، ۱۴۰۹، وسائل الشیعه، قم: موسسه آل البيت علیه السلام.
۱۱. دهخدا، علی اکبر، (۱۳۷۳)، لغت نامه دهخدا، تهران: روزنه.
۱۲. سجادی، جعفر، ۱۳۷۳، فرهنگ معارف اسلامی، چ چهارم، تهران: کومش.





۱۳. شریفی، عنایت‌الله و مهرعلی لطفی، ۱۳۹۲، سبک زندگی خانوادگی در قرآن و سنت پیشوایان معصوم (علیهم‌السلام)، پژوهشنامه معارف قرآنی، ش ۱۴، صص ۸۱-۱۰۰.
۱۴. شمس‌الدینی، خداداد، ۱۳۸۸، معیارها و شرایط شادی در اسلام (۲)، فرهنگ کوثر، ش ۷۷.
۱۵. شهید ثانی، زین‌الدین بن علی، ۱۳۹۰، کشف‌الریبه، چ سوم، بی‌جا: دارالمرتضوی للنشر.
۱۶. صرفه‌جو، علی‌اصغر، ۱۳۸۷، اسلام مردم را به شادی دعوت می‌کند، خیمه، ش ۴۳.
۱۷. طباطبایی‌نسب، مجتبی، ۱۳۹۹، بررسی و تحلیل عوامل جامعه‌شناختی موثر بر نشاط و شادی، رهیافت‌های نوین در مطالعات اسلامی، ش ۳، ص ۲۷۹-۲۵۱.
۱۸. طباطبایی، سیدمحمد حسین، ۱۳۷۴، المیزان فی تفسیرالقرآن، ترجمه محمدباقر موسوی، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفترانتشارات اسلامی.
۱۹. _____، ۱۳۷۰، سنن‌النبی، (محقق: محمد هادی فقهی)، چ پنجم، بی‌جا: کتابفروشی اسلامیة.
۲۰. عباسی‌ولدی، محسن، ۱۳۹۷، بازی‌های عسلی و غسل‌های بدلی: نقش بازی در تربیت فرزند، چ ششم، قم: آیین فطرت.
۲۱. عیاشی، محمد بن مسعود، ۱۳۸۰، تفسیرالعیاشی، (محقق: هاشم رسولی)، تهران: مکتبه‌العلمیه الاسلامیه.
۲۲. کریمی‌نیا، محمدعلی، ۱۳۸۲، الگوهای تربیت اجتماعی، چ سوم، قم: نشر پیام مهدی (عجل‌الله)



۲۳. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۰۷، الکافی، (محقق و مصحح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی)، چ چهارم، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۴. لیثی واسطی، علی بن محمد، ۱۳۷۶، عیون الحکم والمواعظ، (محقق و مصحح: حسین حسینی بیرجندی)، قم: دارالحديث.
۲۵. مازوچی، طاهره، و دیگران، ۱۳۹۱، شادی از منظر مکتب اسلام و روان شناسی، سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ش ۱، ص ۱۳۹-۱۲۰.
۲۶. محدثی، جواد، ۱۳۹۱، اخلاق معاشرت، چ سی و سوم، قم: موسسه بوستان کتاب.
۲۷. محمدی الریشه‌ری، محمد، ۱۳۷۵، میزان الحکمه، قم: دارالحديث.
۲۸. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳، بحار الانوار، چ دوم، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۹. مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۹۳، انسان سازی در قرآن، (محقق: محمدحسین اسکندری)، چ پنجم، قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی؛
۳۰. مطهری، مرتضی، ۱۳۹۰، مجموعه آثار، قم: صدرا.
۳۱. معین، محمد، ۱۳۸۸، فرهنگ فارسی معین، (مصحح: زهرا اسفندیاری و شیما جراحی)، چ سوم، تهران: دیبا.
۳۲. موسوی کاشمیری، مهدی، ۱۳۸۱، موسیقی در جامعه اسلامی، پیام زن، ش ۱۳۱.
۳۳. میرشاه جعفری، ابراهیم و دیگران، ۱۳۸۱، شادمانی و عوامل موثر بر آن، تازه‌های علوم شناختی، ش ۳، ص ۵۸-۵۰.
۳۴. نوری، حسین بن محمدتقی، ۱۴۰۸، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: موسسه آل البيت علیه السلام.
۳۵. اعتراف غربی‌ها به فقدان رابطه میان ثروت و شادی، <https://shabestan.ir/mobile/detail/news/693353>.
۳۶. <https://rasekhoon.net/article/show/902586>.

- ۳۷.. <https://hawzah.net/fa/Article/View/95282>.
۳۸.. <https://www.irna.ir/news/83323348>.

