

تحلیلی از راه کارهای نشاط معنوی خانواده از دیدگاه آیت الله جوادی آملی

خدیجه نظری^۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۱۲

چکیده

این مقاله با روش توصیفی و تحلیلی به بررسی راه کارهای نشاط معنوی در خانواده از منظر تفسیری آیت الله جوادی آملی پرداخته است. نشاط معنوی به عنوان عاملی کلیدی در تربیت و اخلاق و یافتن راه کارهای علمی و عملی برای ایجاد نشاط معنوی در خانواده از جمله مسائل مهم تربیتی و اخلاقی است. شرایط موجود و عوامل مختلفی چون فشارهای اجتماعی و دغدغه های زندگی مدرن موجب کاهش نشاط معنوی در خانواده شده است. پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که راه کارهای تقویت نشاط معنوی خانواده از دیدگاه علامه جوادی آملی کدامند؟ یافته های پژوهش نشان داد که منبع اصلی نشاط معنوی خانواده، با دور راه کار علمی و عملی قابل وصول است. شناخت نعمت های الهی و سپاس گزاری از مُنعم و یادآوری نعمت های خدادادی و یاد خدا، فضایی برای نشاط معنوی و انبساط خاطر خانواده فراهم می کند. و بر این اساس، نشاط معنوی به عنوان پیش نیاز رشد تربیتی و اخلاقی آنان محسوب می گردد.

واژگان کلیدی: نشاط معنوی، خانواده، تربیت، اخلاق، علامه جوادی آملی

۱. دانش آموخته سطح ۳، رشته تفسیر و علوم قرآنی، موسسه عالی فاطمه معصومه (س)،

بندرعباس khadijeh31365@gmail.com



مقدمه

بی‌شک، نشاط معنوی یکی از عوامل اساسی و کلیدی در زندگی خانواده‌ها به‌شمار می‌آید و لازمهٔ زندگی سالم و شاداب است. راه‌کارهای نشاط معنوی در خانواده، که شامل راه‌کارهای علمی و عملی است، از مسائل مهمی است که به‌کار بستن آن، نشاط معنوی و انبساط خاطر را به‌ارمغان می‌آورد و به‌تبع آن، موجب تحقق نشاط اخلاقی، تربیتی و عاطفی نیز خواهد شد. اما متأسفانه، امروزه خانواده‌ها با مشکلات زیادی در زمینهٔ حفظ و تقویت نشاط معنوی روبرو هستند که غفلت از آن می‌تواند به تشویش خاطر و اضطراب دامن‌بزند. مسئله‌ای که در این تحقیق محوریت بررسی قرار دارد، این است که آیا منابع و حیانی؛ دیدگاه تفسیری و اخلاقی علامه جوادی آملی به نشاط معنوی خانواده توجه کرده و راه‌کارهای لازم را ارائه کرده‌اند؟ بنابراین هدف این تحقیق، بررسی و استخراج و ارائه راه‌کارهای علمی و عملی برای تحقق نشاط خانواده است. اهمیت ارائه و شناخت راه‌کارهای نشاط معنوی از آنجاست که به‌کار بستن این راه‌کارها، زمینه‌ساز نشاط اخلاقی، تربیتی و عاطفی در خانواده خواهد بود و نشاط معنوی، سلامت معنوی، اخلاقی و نشاط عاطفی را نیز ممکن می‌سازد. بررسی راه‌کارهای نشاط معنوی، ضرورتی است که اگر بررسی و تبیین نگردد، می‌تواند سبب ناکامی و ناامیدی در اعضای خانواده شود.

روش تحقیق در این مقاله از نوع توصیفی-تحلیلی بوده و براساس پردازش داده‌های کتابخانه‌ای انجام می‌شود. همچنین پیشینه تحقیق اشاره به بررسی‌هایی دارد که به‌طور کلی به عوامل نشاط معنوی در خانواده‌ها پرداخته‌اند.

اما این تحقیق به طور خاص به بررسی راه کارهای علمی و عملی نشاط معنوی خانواده از دیدگاه تفسیری و اخلاقی علامه جوادی آملی می‌پردازد. ساختار این تحقیق در دو قسمت راه کارهای علمی و عملی نشاط خانواده را بررسی می‌کند. راه کارهای علمی شامل کسب دانش و جستجوی فهم، حسن ظن و امید، خدامحوری و در نظر داشتن زندگی اخروی، و یادآوری نعمت‌های خدادادی و یاد خدا سپاس‌گزاری از منعم است. همچنین راه کارهای عملی تحقق نشاط معنوی در خانواده نظیر اقامه نماز در خانواده، حسن خلق و خوش رویی در خانواده، پوشش مناسب، تمیز و مرتب، مسافرت خانوادگی و ارتباط کلامی و تعامل مطلوب نیز بررسی خواهد شد. هدف نهایی این تحقیق، بررسی و تبیین راه کارهای تحقق نشاط خانواده از دیدگاه تفسیری و اخلاقی علامه جوادی آملی است.

پیشینه پژوهش

۱. جویباری (۱۳۹۴)، مقاله «بررسی تجربه نشاط معنوی دانشجویان در دانشگاه علوم پزشکی گلستان»؛ در این مطالعه، معنویت به عنوان بعدی روحی-روانی توصیف شده که با تقرب به خدا همراه است و تأثیر مثبتی بر نشاط و آرامش فرد دارد. نتایج یافته‌ها چنین بود؛ دانشجویان زمانی که موفق شدند رابطه قلبی با معبود خود برقرار کنند و در جهت جلب رضایت خدا و خلق خدا گام بردارند، احساس نشاط معنوی داشتند.
۲. فرقانی (۱۴۰۲)، «پیش‌بینی پریشانی روان‌شناختی دانشجویان: نقش نشاط معنوی و تاب‌آوری»؛ این تحقیق نشان می‌دهد که نشاط معنوی و تاب‌آوری در



کاهش پریشانی‌های روان‌شناختی دانشجویان نقش مهمی دارند و برنامه‌ریزی برای ارتقای آنها در دانشگاه‌ها ضروری است. براساس نتایج از مسئولین دانشگاه انتظار می‌رود، جهت ارتقای نشاط معنوی و تاب‌آوری دانشجویان در برنامه‌های فرهنگی و مشاوره دانشگاه، برنامه‌ریزی‌های لازم را انجام دهند.

۳. کریمی (۱۴۰۲)، «نقش نشاط معنوی در رضایت‌مندی زناشویی و نگرش به فرزندآوری در زوجین»؛ این مقاله به بررسی نقش نشاط معنوی در رضایت زناشویی و نگرش به فرزندآوری پرداخته و بر اهمیت آن برای بهبود روابط زناشویی تأکید دارد. نتایج پژوهش اهمیت و توجه بیشتر دست‌اندرکاران حوزه جمعیت‌شناسی و سلامت را به نقش نشاط معنوی در رضایت‌مندی زناشویی و نگرش به فرزندآوری نشان می‌دهد.

۴. محمدی (۱۴۰۱)، «بررسی نشاط معنوی و مهارت‌های ارتباطی دانشجویان و دانش‌آموختگان تیزهوش با ورود به دانشگاه قبل از ۱۵ سالگی»؛ مطالعه‌ای بر روی دانشجویان تیزهوش نشان می‌دهد که این افراد از نشاط معنوی و مهارت‌های ارتباطی بالاتری نسبت به هم‌تایان خود برخوردارند. یافته‌ها نشان داد میانگین نشاط معنوی، مهارت‌های ارتباطی و خرده‌مقیاس‌های آنها در دو گروه به صورت معناداری از متوسط مورد انتظار بیشتر بود. نتیجه‌گیری میانگین نشاط معنوی و مهارت‌های ارتباطی در گروه تیزهوشان به صورت معناداری بیشتر از گروه عادی بود.

۵. فرحزاد (۱۳۹۶)، «نشاط و شادی»؛ در این مطالعه به موضوعات سیره پیامبر ﷺ، اخلاق اسلامی، اندوه، شادی و تفریح پرداخته شده است. در این کتاب آمده است که نشاط و شادی یکی از نیازهای اولیه فطری و ضروری انسان به‌شمار

می‌آید و می‌توان آن را از مهم‌ترین عوامل سلامت خانواده و جامعه انگاشت. در این کتاب، نشاط و شادی به عنوان نیازهای اولیه انسان معرفی شده و نقش سیره پیامبر ﷺ در ایجاد شادی و نشاط در زندگی اجتماعی و خانوادگی تأکید می‌شود.

- وجه تمایز و نوآوری این مقاله این است که این پژوهش با عنوان «راه‌کارهای نشاط معنوی خانواده از دیدگاه تفسیری و اخلاقی علامه جوادی آملی» به سه جنبه اصلی تأکید دارد که در آثار موجود کمتر به آن پرداخته شده است:
۱. تمرکز بر جنبه‌های عملی و کاربردی در ارتقای نشاط معنوی خانواده.
 ۲. تأکید بر ارزش‌های دینی و فرهنگی به عنوان بستر نظری از دیدگاه تفسیری و اخلاقی علامه جوادی آملی.
 ۳. استفاده از روش توصیفی و تحلیلی به منظور ارائه تحلیلی جامع‌تر از وضعیت نشاط معنوی در خانواده‌ها.

مفهوم‌شناسی

۱. نشاط

نشاط به معنای سرور، سرزندگی، زنده‌دلی، آرامش، مقابل کسل است (دهخدا، ۱۳۹۰، ج ۲، ص ۲۹۹۲). در تفسیر ذیل آیه دوم سوره نازعات آمده است: «وَالنَّاشِطَاتِ نَشْطًا؛ و سوگند به آن گیرندگان جان که این کار را با نشاط و نرمی به انجام می‌رسانند» گفته‌اند: «النشط، به معنای گرفتن و جذب کردن با آسانی و نرمی است و معنایش در اینجا آن است که فرشتگان، ارواح مؤمنان را با فراهم آوردن نشاط برای ایشان از بدن‌شان جدا می‌کنند؛ همان‌گونه که چون زانوبند و



دست بند از دست شتر برداشته شود، نشاطی به شتر دست می‌دهد. از اینجا معلوم می‌شود که سوگند مربوط به ملک الموت و دستیاران او در دو حالت است: یکی گرفتن جان کافران به نیرو و شدت) و دیگری، گرفتن جان مؤمنان به نشاط و مهربانی است. کلمه «نشط» به معنای جذب و نیز خروج و اخراج به ملایمت و سهولت است و نیز به معنای گره‌گشایی است (وحید، ۱۳۹۳، ص ۱۱-۱۲).

۲. معنوی

منسوب و مربوط به معنی، مقابل لفظی است. باطنی و روحانی است، مقابل مادی و ظاهری است. معنایی که فقط به وسیله قلب شناخته می‌گردد و زبان را در آن بهره‌ای نیست (دهخدا، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۲۷۶۳). حالات معنوی آدم، همان حالات جذبه الهی و روحانی تفسیر کرده اند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۲۱۶). در این تحقیق نشاط معنوی به معنای سرور قلبی و بهجت عقلی است که قلب در اثر نیت و اعمال نیک و ذکر و فکر در اسماء و صفات الهی و نیز در اثر تخلق به اخلاق الهی، به انبساط خاطر و نشاط معنوی می‌رسد. در این تحقیق این معنای اصطلاحی نشاط معنوی مدنظر و مورد توجه است: معنویت در حیطه بعد روحی- روانی انسان قرار می‌گیرد و حالتی است که در اثر آن احساس معنوی بودن به افراد خانواده دست می‌دهد. زمانی که تقرب، هدف متعالی خانواده شود، احساس نشاط و لذت از زندگی در خانواده حاصل می‌شود.

۱. راه‌کارهای علمی نشاط معنوی در خانواده

اجرای راه‌کارهای علمی برای تحقق نشاط معنوی در خانواده شامل ارتقاء

دانش، تقویت حسن ظن به خدا، شکرگزاری و توجه به زندگی اخروی است. این روش‌ها بهبود کیفیت روابط و ایجاد زندگی معنادار و آرامش بخش را در خانواده تسهیل می‌کنند. در ادامه به بررسی، تبیین و تحلیل راه‌کارهای علمی تحقق نشاط معنوی خانواده از دیدگاه تفسیری و اخلاقی علامه جوادی آملی می‌پردازیم:

۱-۱. کسب دانش و جستجوی فهم

کسب دانش و جستجوی فهم به ایجاد آگاهی و بینش خانواده کمک شایانی می‌کند. زمانی که خانواده به دنبال یادگیری و شناخت عمیق‌تری از مسائل مختلف است، این فرآیند به آنها کمک می‌کند تا با مشکلات زندگی بهتر مواجه شوند. این درک عمیق به آنان احساس امنیت و اعتماد به نفس می‌دهد و این احساس موجب ایجاد نشاط معنوی بیشتری می‌شود. کسب دانش و تلاش برای فهم عمیق‌تر، نه تنها به فرد، بلکه به خانواده نیز کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات و پیچیدگی‌های زندگی، عملکرد بهتری داشته باشند. این موضوع در قرآن نیز تأکید شده است که یادگیری می‌تواند به آگاهی و شناخت بهتر افراد کمک کند. قرآن می‌فرماید:

«الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ، عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ؛ همان که به وسیله قلم آموخت، و به انسان آنچه نمی‌دانست تعلیم داد» (علق، آیه ۵-۴). این امور در بیان محاسن علم، بدان دلیل است که اصل وجود هر انسانی خرد اوست و علم سبب می‌شود انسان خردمندتر شود (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ص ۲۰). کلام نورانی امام رضا علیه السلام بیانگر این است که علم و دانش به نوعی منبع قدرت و پایداری و ثبات روحی است که دل را از جهل آزاد می‌کند و به انسان نور و حیات می‌بخشد. در واقع،



علم و دانش نه تنها به فهم بهتر مسائل کمک می‌کند، بلکه به تقویت روح و نشاط معنوی و تربیتی افراد خانواده نیز منجر می‌شوند.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: « إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ فَاِبْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ؛ این دل‌ها ملول و خسته می‌شود، همان‌گونه که بدن‌ها ملول و خسته می‌شوند، برای شادمان ساختن شان سخنان نغزو و حکمت آموز بجویید» (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴، ج ۱۹، ص ۱۶). فرمایش حضرت علی علیه السلام به نیاز روح انسان که مانند جسم، به تغذیه و مراقبت نیاز دارد، اشاره می‌فرماید. بنابراین جستجوی علم باید یک فرآیند مداوم و پویا باشد که به تحرک و نشاط معنوی و تقویت روح کمک کند.

۲-۱. حسن ظن و امید به رحمت و اسعۀ الهی

حسن ظن و امید به رحمت و اسعۀ الهی یکی از مهم‌ترین راه‌کارهای نشاط معنوی است که در قرآن و احادیث به روشنی ذکر شده است. این امید به افراد خانواده قوت قلب می‌دهد و آنان را قادر می‌سازد تا با نشاط به زندگی خود ادامه دهند. قرآن در این باره می‌فرماید:

«قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ؛ به خلق بگو که شما باید منحصرأً به فضل و رحمت خدا شادمان شوید که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که برای خود اندوخته می‌کنید» (یونس، آیه ۵۸). این آیه به روشنی نشان می‌دهد که امید به رحمت الهی در خانواده موجب می‌شود تا اعضای آن به جای تمرکز بر ثروت‌های مادی، بر نور معنوی و نعمت‌های الهی تمرکز کنند. علامه جوادی آملی می‌فرماید:



«انسان به امید و آرزو زنده است و بدون آن نمی‌تواند از نعمت‌های مادی و حیات معنوی بهره‌مند گردد؛ چون با امید است که مشکلات را می‌پذیرد و سختی‌ها را تحمل می‌کند. رجاء سهم سازنده‌ای در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها در مسائل دینی و تربیتی دارد؛ زیرا بازگشت آن به حسن ظن است که پایه برخی از فضایل اخلاقی است» (جوادی آملی، ۱۳۸۷، ج ۱۱، ص ۴۹). امیدوار و خوش‌گمان به خداوند، پس از لغزیدن و اشتباه، امید عفو و بخشش دارد و با این امید از خواب برمی‌خیزد. جمله‌ای که در دعای نورانی کمیل آمده: «ما هکذا الظَّنُّ بک ولا المعروف من فضلک» در دنیا هم جا دارد و اختصاصی به آخرت ندارد. حسن ظن به خدا این است که انسان، با «کریم»، «ستار» و «غفار» روبروست. در این صورت سعی می‌کند که به جنگ کریم نرود و اگر اشتباهی مرتکب شد، از جامه کرامت کریم، مدد بگیرد و خود را با آن بپوشاند و به این ترتیب، این حُسن ظن، مایه نجات انسان است (جوادی آملی، ۱۳۸۷، ج ۱۰، ص ۲۲۰).

بنابراین حسن ظن و امید به رحمت الهی به عنوان یکی از مهم‌ترین راه کارهای علمی نشاط معنوی خانواده محسوب می‌شود. آیات قرآن و احادیث متعدد بر اهمیت این مفهوم تأکید می‌کنند و آن را به عنوان عاملی کلیدی در حفظ روحیه و تقویت عزم افراد معرفی می‌کنند.

حسن ظن و امید به رحمت الهی یکی از مهم‌ترین راه کارهای نشاط معنوی است که در قرآن و احادیث به روشنی ذکر شده است. این امید به افراد خانواده قوت قلب می‌دهد و آنان را قادر می‌سازد تا با نشاط به زندگی خود ادامه دهند. حس امید به عنوان یک عامل اصلی در تقویت نشاط معنوی اعضای خانواده، سبب می‌شود تا در مواجهه با مشکلات و سختی‌های زندگی، احساس قدرت و



توانمندی کنند.

۳-۱. خدامحوری و خداباوری

یکی از راه کارهای نشاط معنوی خانواده، خدامحوری و خداباوری است. به عبارتی دیگر از کارکردهای ایمان به وحدانیت و یگانگی خداوند، نشاط معنوی است. چنان که حضرت علی علیه السلام به نشاط معنوی مؤمنان اشاره کرده و فرمودند: «تراه بعیداً کسله، دائماً نشاطه؛ کسالت و بی حالی از آنان به دور است و شادی و نشاط آنان به صورت پیوسته است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۴، ص ۳۶۷). نشاط به عنوان یک خوشایند و پیوسته معرفی شده است. افرادی که روحیه ای شاداب دارند، کمتر در معرض کسالت و بی حوصلگی قرار می گیرند؛ به ویژه در خانواده ها، وجود فضایی سرشار از نشاط معنوی تأثیر مطلوبی بر روابط و تعاملات افراد خواهد داشت.

خداوند جان آدم را براساس فطرت توحیدی آفرید؛ یعنی نحوه پیدایش جان آدم و آفرینش روح، خداشناسی و خدایینی از یک سو و خداخواهی از سوی دیگر است. طوری روح آدم خلق شده که حق محض را می بیند و به آن سر می سپارد و دل می دهد. البته مشاهده حق محض به اندازه خود فطرت است. فطرت، خلقتی خاص است، نه خلقت مطلق؛ و آن خلقت به گونه ای است که مخلوق، حق را ببیند و آن را بطلبد. خداوند سبحان می فرماید: «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ» (روم، آیه ۳۰). همان گونه که تشنه با دیدن آب آن را می طلبد، روح نیز حق را می بیند و آن را می خواهد و هرانسانی با چنین فطرتی آفریده می شود (جوادی آملی، ۱۳۸۹،

ص ۳۷۹). قرآن منشاء نشاط و آرامش را در نگرش توحیدی و یاد خدا معرفی می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آنان که ایمان آورده و دل‌های خویش را به یاد خدا آرامش بخشیده‌اند؛ آگاه باشید که دل‌ها با یاد خدا آرام می‌گیرد» (رعد، آیه ۲۸-۲۷). ذکر خدا باعث آرامش و سرور قلبی می‌شود. خانواده‌ای که اعضای آن به یاد خدا باشند، دل‌هایشان با نام و یاد خدا آرامش یافته و در سایه این آرامش، محیط خانواده نیز با نشاط و دلنشین خواهد شد و فرزندان در چنین محیط با نشاطی رشد و پرورش خواهند یافت.

«أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَأَخَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ آگاه باشید که دوستان خدا هرگز هیچ ترسی (از حوادث آینده عالم) و هیچ حسرت و اندوهی (از وقایع گذشته جهان) در دل آنها نیست.؛ آگاه باشید اولیای خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند» (یونس، آیه ۶۲). نگرش توحیدی از راه کارهای علمی نشاط معنوی در خانواده است؛ زیرا باور و اعتقاد به خداوند و بینش توحیدی، سبب گرایش به ذکر و یاد الهی شده و در اثریاد الهی، بهجت عقلی و سرور قلبی در خانواده ایجاد می‌شود. با تداوم این نشاط معنوی در خانواده، نشاط اخلاقی و تربیتی فرزندان نیز ممکن می‌شود. چنان‌که حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «یا همام! المؤمن هوالیس الفطن... دائماً نشاطه، قریباً أمله؛ ای همام! مؤمن زیرک هوشیار است... نشاط او مداوم، آرزوی او کوتاه و نزدیک است» (حکیمی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۵۰۸). این روایت تأکید بر ارتباط قوی بین ایمان و حالت شادابی و نشاط دارد. ایمان به خدا و تلاش در جهت تخلق به صفات الهی می‌تواند به انبساط خاطر و نشاط معنوی در خانواده‌ها کمک کند. به عبارت دیگر، وقتی والدین و فرزندان در پی رشد معنوی باشند، نشاط معنوی در فضای خانواده حاکم خواهد شد.



بنابراین زندگی بر مبنای فطرت الهی و نگرش توحیدی، باعث ایجاد نشاط معنوی می‌شود. هنگامی که افراد خانواده با پایبندی به دین، در جهت تخلق به اخلاق الهی گام برمی‌دارند، به انبساط خاطر و نشاط معنوی دست پیدا می‌کنند و این امر احساس رضایت و سرزندگی را در آنان تقویت می‌کند.

۱-۴. معادباوری

تفکر در آخرت و معاد باوری به عنوان یک عامل مؤثر، موجب ایجاد تعادل روانی و استقامت در برابر سختی‌ها می‌شود. این بینش از راه کارهای علمی نشاط معنوی است که با اعتقاد به آن، خانواده‌ها از لذت‌های زودگذر دنیا دوری می‌کنند و به رشد و نشاط معنوی دست پیدا می‌کنند. قرآن در این باره می‌فرماید: «... أَرْضِيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ؛ آیا به زندگی دنیا به جای آخرت دل خوش شده اید؟ کالای زندگی دنیا در برابر آخرت، جز کالایی اندک نیست» (توبه، آیه ۳۸).

تفکر در زندگی اخروی به عنوان یک عامل مؤثر در نشاط معنوی، با اعتقادات دینی و آموزه‌های قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام گره خورده است. رضایت به زندگی دنیا به جای آخرت، نشانه‌ای از تخصیص نادرست اولویت‌هاست؛ زیرا «کالای زندگی دنیا» تنها کالایی زودگذر و ناپایدار است. با تأمل در عواقب واقعی دنیوی و اخروی و توجه به آخرت، یک تعادل روانی بین افراد خانواده ایجاد می‌شود که آنان را از لذت‌های آنی دور کرده و به سمت رشدی مستمر و پایدار سوق می‌دهد.

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «يُنْسَى. وَهَبَهُ الشُّكْرُ، وَيُضِيحُ وَهَبَهُ الدِّكْرُ. يَبِيْتُ حَذِرًا، وَيُضِيحُ فَرِحًا، حَذِرًا لَمَّا حَذِرَ مِنَ الْغَفْلَةِ، وَفَرِحًا بِمَا أَصَابَ مِنَ الْفَضْلِ وَالرَّحْمَةِ، إِنْ



اسْتَضَعَبَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فِيمَا تَكَرَّرُ لَمْ يُعْطِهَا سُؤْلَهَا فِيمَا تُحِبُّ. فُرَّةٌ عَيْنِهِ فِيمَا لَا يَزُولُ، وَزَهَادَتُهُ فِيمَا لَا يَبْقَى، يَنْزُجُ الْحِلْمَ بِالْعِلْمِ، وَالْقَوْلَ بِالْعَمَلِ؛ روز را به شب می‌رساند با سپاس‌گزاری، و شب را به روز می‌آورد با یاد خدا، شب می‌خوابد اما ترسان، و برمی‌خیزد شادمان، ترس برای اینکه دچار غفلت نشود و شادمانی برای فضل و رحمتی که به او رسیده است. اگر نفس او در آنچه دشوار است فرمان نبرد، از آنچه دوست دارد محروم می‌کند، روشنی چشم پرهیزکار در چیزی قرار دارد که جاودانه است، و آنچه را ترک می‌کند که پایدار نیست، بردباری را با علم، و سخن را با عمل درمی‌آمیزد» (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۴۸). باتوجه به فرمایش حضرت علی علیه السلام ترس از غفلت و شادی در عرصه فضل و رحمت الهی، مایه‌ای برای تداوم نشاط روحی است؛ زیرا که فرد مؤمن، پویا و فعال است و این دو ویژگی با یاد خدا و توجه به زندگی اخروی حاصل می‌شود. در واقع، با توجه به اینکه انسان تنها با عمل به دستاوردهای پایدار و جاودان در آخرت می‌رسد، این احساس مسئولیت و تلاش برای زندگی معنادار و پراز امید، به طور طبیعی منجر به نشاط معنوی در خانواده و جامعه خواهد شد. همچنین حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

« فَلْيَكُنْ سُؤْرُوكَ بِمَا نَلْتُ مِنْ آخِرَتِكَ وَ لِيَكُنْ أَسْفُكَ عَلَى مَا فَاتَكَ مِنْهَا؛ پس شادی تو به خاطر آنچه برای آخرت انجام داده‌ای و حزن و غم تو برای محرومیت از آن باشد» (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴، ج ۱۵، ص ۱۴۰). البته مراد از زندگی اخروی که همان زندگی حقیقی است، آن زندگی نیست که قهراً برای همگان اعم از دوزخیان و بهشتیان حاصل می‌شود؛ بلکه نوعی زندگی است که قبل از مرگ نیز قابل تحصیل است و در آخرت به صورت بهشت برین ظهور می‌کند (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۳۸).



بنابراین شادی حقیقی باید به دستاوردهای اخروی و پایداری مرتبط باشد و حزن بر محرومیت از فرصت‌های الهی خود باعث تشویق افراد به فعالیت‌های مطلوب و معنوی می‌شود، از این رو نگرش به زندگی اخروی به خانواده‌ها این قابلیت را می‌دهد که بر روی اهداف بلند مدت خود تمرکز کرده و در بخشی از زندگی که در نهایت امر بر آن تأثیرگذار خواهد بود، از ناپایداری‌های زندگی دنیوی دوری کنند. به همین دلیل، در نظر داشتن زندگی اخروی و تأمل در آن، به طور مستقیم به تقویت نشاط معنوی افراد خانواده کمک می‌کند و موجب ایجاد یک فرهنگ غنی از امید، شکرگزاری و ارتباط معنوی با خداوند خواهد شد.

۱-۵. یادآوری نعمت‌های الهی و توجه به منعم

یادآوری نعمت‌ها و توجه و سپاس‌گزاری از منعم، نقش اساسی در افزایش نشاط معنوی دارد. این عمل نه تنها باعث ارتقاء روحیه افراد خانواده می‌شود، بلکه به آنان کمک می‌کند تا از زندگی خود لذت بیشتری ببرند و به رشد و نشاط معنوی دست یابند. یادآوری و شمارش نعمت‌ها و رسیدن به این که نعمات از شمارش انسان خارج است و انسان توان شمارش نعمت‌ها را ندارد و شناخت منعم و سپاس‌گزاری از او در دل افراد خانواده، انبساط خاطر و نشاط معنوی ایجاد می‌کند. قرآن می‌فرماید: «وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا...»؛ و از هر چیزی که [به سبب نیازتان به آن] از او خواستید، به شما عطا کرد. و اگر نعمت‌های خدا را شماره کنید، هرگز نمی‌توانید آنها را به شماره آورید...» (ابراهیم، آیه ۳۴). اگر انسان بخواهد نعمت‌های خدا را شمارش کند، توان این کار را ندارد. این تأکید، بر روی

شناخت نعمت‌ها و سپاس‌گزاری از آنهاست. وقتی افراد خانواده به نعمت‌های خدا توجه می‌کنند و شکرگزاری می‌کنند، احساس شادی و نشاط بیشتری پیدا می‌کنند. یادآوری نعمت‌ها موجب افزایش روحیه، امید و نشاط در خانواده می‌شود؛ زیرا افراد درک بهتری از لطف و رحمت خداوند پیدا می‌کنند.

یادآوری نعمت زمینه‌ای برای شکر نعمت است و اصرار خدای سبحان بر این امر برای آن است که انسان در سعادت باقی بماند؛ زیرا انسانی که به یاد نعمت خدا نبوده و متذکّر ولی نعمت خود نباشد، نعمت را در راه باطل صرف می‌کند و در نتیجه سعادت خود را از دست می‌دهد (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ج ۴، ص ۴۲). بنابراین یادآوری نعمات الهی و شناخت منعم جزء عناصر بااهمیت در نشاط معنوی است. یادآوری نعمت‌ها به عنوان کلیدی برای شکرگزاری عمل می‌کند. طبق آموزه‌های قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام، شکرگزاری نه تنها موجب حفظ نعمت‌ها می‌شود، بلکه زمینه‌ساز تبدیل آنها به نشاط و شادابی در فرد است. افرادی که مدام نعمت‌های الهی را یادآوری می‌کنند، از نظر روحی در وضعیت بهتری قرار دارند و این امر موجب تقویت روابط خانوادگی و افزایش نشاط معنوی آنها خواهد شد. از این رو اگر یادآوری نعمت‌ها و توجه به منعم در زندگی روزمره خانواده‌ها پذیرفته شود، شناخت منعم و شکرگزاری از او به طور طبیعی موجب بهبود روحیه افراد خانواده و ایجاد نشاط معنوی بیشتر خواهد شد.

۲. راه‌کارهای عملی نشاط معنوی خانواده

راه‌کارهای عملی نشاط معنوی خانواده شامل اقامه نماز، حسن خلق، استفاده از پوشش مناسب، تجربیات مشترک، مانند مسافرت و ارتباط مؤثر بین



اعضای خانواده است. این راه کارها به تقویت نشاط معنوی، پیوندهای عاطفی و تحقق اهداف تربیتی و اخلاقی کمک می کنند. در ادامه به بررسی و تبیین و تحلیل این راه کارها می پردازیم:

۱-۲. اقامه نماز در خانواده

اقامه نماز در خانواده به عنوان یک راه کار عملی برای ایجاد نشاط معنوی در اعضای خانواده شناخته می شود. برگزاری نماز به صورت جماعت، نه تنها موجب نزدیکی به خدا و آرامش روح می شود؛ بلکه به تقویت نشاط معنوی و همبستگی بین اعضای خانواده کمک می کند. این عمل در تربیت فرزندان نیز نقش کلیدی دارد و به پرورش روحیه خدامحوری و نشاط معنوی در آنها منجر می شود

نماز منشاء نشاط معنوی و آرامش است. اقامه نماز در خانواده، از راه کارهای نشاط معنوی و انبساط خاطر در افراد خانواده است. با توجه به اینکه نماز بالاترین ذکر الهی بوده و سبب آرامش و نشاط معنوی در خانواده است؛ قرآن می فرماید:

«وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي؛ نماز را به یاد من (که باعث آرامش دل هاست) بپا دار» (طه، آیه ۱۴). از آنجایی که نماز به عنوان بالاترین ذکر الهی شناخته می شود، اقامه آن در خانواده می تواند باعث ایجاد یک محیط معنوی پر نشاط و آرام بخش شود. این امر به ویژه در دوران آموزشی فرزندان، اهمیت ویژه ای دارد؛ زیرا وقتی فرزندان در محیطی با نماز و یاد خدا بزرگ می شوند، به طور طبیعی به سمت ارزش های اخلاقی و معنویت گرایش پیدا می کنند. قرآن می فرماید:



«ألا بذكر الله تطمئنُّ القلوبُ؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد...» (رعد، آیه ۲۸). نماز به عنوان یکی از برجسته‌ترین مصادیق یاد خدا نقش کلیدی در تولید نشاط معنوی در خانواده دارد. این احساس آرامش و اطمینان، به اعضای خانواده کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات زندگی، از قوه‌ای معنوی برخوردار باشند. علامه جوادی آملی می‌فرماید:

«تنها یاد خدا - که نماز از برجسته‌ترین مصادیق یاد خداست - آرامش بخش است؛ پس دل نماز گزار از راه نماز آرامش می‌یابد و مشکلات درون و برون سبب هراس او نمی‌شوند؛ ولی تارک نماز در دو صورت (توان‌گری و تنگ‌دستی) آرامشی ندارد. نمازها، دعاها، اعتکاف‌ها و دیگر عبادت‌ها سهم تعیین‌کننده‌ای در شست و شوی صحنه دل و ایجاد آرامش درون دارند و اوج راز تربیتی این عبادت‌ها، به ویژه نماز، پناه بردن به خدا و باریابی به لقای اوست که آدمی در پی آن، به آرامش حقیقی دست می‌یابد» (جوادی آملی، ۱۳۹۴، ص ۲۶۳). اقامه نماز در خانواده به عنوان یک راه کار عملی برای نشاط معنوی مطرح است؛ زیرا موجب نزدیک‌تر شدن اعضای خانواده به خداوند، بهبود ارتباطات خانوادگی، و ایجاد احساس آرامش و امنیت می‌شود. این عمل همچنین به عنوان الگوی تربیتی برای فرزندان عمل کرده و حس خدامحوری را در آنها تقویت می‌کند. در نهایت، اقامه نماز نه تنها یک عمل عبادی، بلکه فعالیتی حیاتی برای شکل‌دهی به آرامش و نشاط معنوی خانواده است. بیانات علامه جوادی آملی نیز بر اهمیت این موضوع تأکید دارند و نشان می‌دهند که چگونه خانواده‌ها می‌توانند با اقامه نماز، شرایط روحی و روانی خود را بهبود بخشیده و با تعامل و رفتار نیک در کنار هم زندگی بانشاطی داشته باشند.



۲-۲. حسن خلق و خوش رویی در خانواده

حسن خلق به معنای گشاده رویی و خنده رو بودن و... نیست؛ گرچه آنها نیز به موقع خود سودمند است. حسن خلق، گاهی دندان بر جگر گذاشتن و مشکل را تحمّل کردن است. اگر باطالی به انسان پیشنهاد شود، باید دندان بر جگر نهاده حق را رها نکند و باطل را ترک کند. علامه جوادی آملی می فرماید:

«گاهی برای انسان حادثه ای جزئی پیش می آید و او با صبر، مشکل را حلّ می کند. در اینجا اگر چه اصل کار حقّ، و تحمّل در برابر باطل، سخت است؛ اما این سختی قابل تحمّل است. مثلاً اگر انسان بار کمی را به همراه ببرد، کار سختی نیست؛ ولی اگر انسان عادی بخواهد بار سنگینی ببرد، سخت است؛ و چون سنگین است، توان فرساست و تحمّل می خواهد. به این تحمّل «تصبّر» می گویند؛ یعنی انسان باید خیلی صابر باشد تا این بار را به مقصد برساند. اینکه گاهی انسان زود عصبانی می شود و از حق می گذرد و به مرز باطل روی می آورد، برای آن است که تصبّر ندارد و نمی تواند این بار را ببرد و به اصطلاح «بردار» نیست» (جوادی آملی، ۱۳۸۷، ج ۱۰، ص ۱۵۸)

خوش رویی و شوخ طبعی در خانواده از راه کار عملی برای افزایش نشاط معنوی شناخته می شود. وجود فضای شاداب و صمیمی و گرم خانواده، موجب ایجاد روابط عاطفی مثبت و تقویت نشاط معنوی در خانواده می شود. با تکیه بر این ویژگی ها، افراد خانواده ها می توانند در مواجهه با مشکلات روحیه ای بشاش و شاداب داشته باشند، که به افزایش نشاط معنوی افراد خانواده کمک می کند. قرآن از اخلاق نیکوی پیامبر ﷺ یاد کرده و می فرماید: «اگر تندخو و سخت دل بودی از اطرافت پراکنده می شدند» (آل عمران، آیه ۱۵۹). آیات قرآنی و روایات



پیامبر (صلی الله علیه وآله و سلم) مبنایی برای تقویت نشاط معنوی در خانواده است. این آموزه‌ها نه تنها به اخلاق نیکو و خوش‌رویی اشاره دارند، بلکه راه‌کارهایی برای نشاط معنوی و ایجاد آرامش و امنیت عاطفی در خانواده نیز ارائه می‌دهند. اعضای خانواده با پیروی از این آموزه‌ها، به ایجاد محیطی معنوی و شاداب در خانواده کمک می‌کنند. قرآن می‌فرماید:

«إِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ؛ به راستی (ای پیامبر) تو دارای اخلاق بسیار بزرگی هستی» (قلم، آیه ۴). حضرت علی علیه السلام در باره شاد بودن و گشاده‌رویی مؤمن می‌فرماید:

« الْمُؤْمِنُ بِشْرُهُ فِي وَجْهِهِ وَحُزْنُهُ فِي قَلْبِهِ؛ مؤمن شادی‌اش در رخسار و اندوهش در دل است» (نهج البلاغه، حکمت ۳۳۳). طبق کلام نورانی امیرالمؤمنین حضرت علی علیه السلام، پنهان‌سازی اندوه در کنار ابراز شادی می‌تواند به اعضای خانواده کمک کند تا احساسات خود را به‌طور مؤثرتری مدیریت کنند. این تعادل در احساسات به ایجاد فضای عاطفی مطلوب و حمایتی می‌انجامد که یکی از ارکان اصلی نشاط معنوی به‌شمار می‌آید. با آموختن این مهارت‌ها، خانواده‌ها می‌توانند به شکل مؤثری به افزایش نشاط و آرامش روحی یکدیگر کمک کنند.

شوخی طبیعی و خوش‌رویی به‌عنوان راه‌کارهای مؤثر برای نشاط معنوی در خانواده به‌کار می‌رود. فضایی سرشار از شادی و خوش‌رویی، توانایی خانواده در ایجاد یک محیط شاداب و دلنشین را تقویت می‌کند. خصلت خوش‌رویی و حسن خلق، برقراری ارتباط و تعامل بین افراد خانواده را راحت و ممکن می‌سازد تا از این طریق، از لحظات زندگی لذت ببرند و با نشاط طبع و خوش‌اخلاقی به نشاط معنوی نیز دست یابند.



۲-۳. پوشش مناسب، تمیز و مرتب

لباس‌های تمیز و مرتب در خانواده، نه تنها نمادی از احترام به خود و دیگران است؛ بلکه می‌تواند روحیه و نشاط معنوی اعضای خانواده را تقویت کند. حفظ آراستگی و بهداشت در پوشش نه تنها بر اعتماد به نفس و خوش بینی اعضا تأثیر می‌گذارد؛ بلکه احساس آرامش و نشاط معنوی را در خانواده افزایش می‌دهد. پاکیزگی به عنوان یک راه کار عملی در زندگی اجتماعی نیز به تقویت روحیه نشاط معنوی کمک می‌کند. پوشش تمیز و مرتب نه تنها به عنوان یک نشانه از احترام به خود و دیگران محسوب می‌شود؛ بلکه با توجه به آموزه‌های قرآن، به ارتقای روحیه پاکی و آرامش در فرد و خانواده کمک می‌کند. قرآن در این باره می‌فرماید:

«و ثيابك فطهرٌ؛ و جامه ات را پاکیزه نگه دار» (مدثر، آیه ۴) بعضی نیز آن را به همان لباس ظاهر تفسیر کرده اند چرا که پاکیزگی لباس ظاهر از مهم ترین نشانه‌های شخصیت، تربیت و فرهنگ انسان است؛ مخصوصاً در عصر جاهلیت کمتر از آلودگی‌ها اجتناب می‌کردند و لباس‌هایی بسیار آلوده داشتند. به ویژه معمول بود (همانگونه که در میان گرفتاران جاهلیت عصر اخیر نیز معمول است) دامان لباس را بسیار بلند می‌کردند؛ به گونه‌ای که روی زمین می‌کشید، و آلوده می‌شد، و اینکه در بعضی از روایات از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمود: معنی آیه این است «ثيابك فقصر» (لباست را کوتاه کن نیز ناظر به همین معناست (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ص ۲۱۲). لباس‌های آراسته و پاکیزه با تأثیر بر روحیه افراد، باعث کاهش اندوه و نگرانی می‌شود؛ چنانکه امام علی علیه السلام فرمود:

«النَّظِيفُ مِنَ الثِّيَابِ يَذْهَبُ الْهَمُّ وَالْحَزَنُ وَهُوَ ظُهُورٌ لِلصَّلَاةِ؛ لباس پاکیزه غم و اندوه



را برطرف می‌کند و سبب پاکیزگی نماز است» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۴۴). تمیزی و خوش فرمی و پوشیدگی و حتی رنگ لباس در نشاط معنوی آنان مؤثر است. دانش‌آموزان اگر فرم، رنگ، پوشیدگی و تمیزی لباس مدرسه یا لباس مخصوص نماز را متناسب با آموزه‌های دینی انتخاب کنند، بر نشاط معنوی آنان خواهد افزود. چنانکه پیامبر ﷺ می‌فرماید:

«البسوا البياض فانه اطيب و اطهره؛ جامه سفید بپوشید که آن نیکوترین رنگ هاست» (شیخ حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۵، ص ۲۶). قرآن کریم در بیانی بسیار روشن چنین می‌فرماید:

«يا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ؛ ای فرزندان آدم، زیورهای خود را در مقام هر عبادت به خود برگزید» (اعراف، آیه ۳۱). به کارگیری لباس‌های زیبا و تمیز در مناسبت‌های مذهبی نه تنها نشاط معنوی و تعهد به آموزه‌های دینی را نشان می‌دهد؛ بلکه باعث متمدن‌تر و باوقارتر شدن رفتارها و ارتباطات اجتماعی خانواده می‌گردد. علامه جوادی آملی در این باره می‌نویسد:

«صاحب تفسیر المنار گوید: قبل از اسلام بیشتر مردان و زنان در ملل نامتمدن، برهنه یا نیمه برهنه بودند. اسلام با واجب کردن پوشش، لباس پوشیدن و آراستن را با صنعت پارچه بافی و لباس دوزی به آنها آموخت. وی می‌افزاید: برخی از مشرکان و بت پرستان با اینکه صاحب تمدن و علوم و فنون بودند، غالباً به پوشش چندان توجهی نداشتند. این اسلام بوده که لباس پوشیدن و خوردن در ظروف را به آنها تعلیم داد. خداوند نعمات و زیبایی‌ها را برای بندگان باایمان قرار داد، نه پیروان شیطان. در روایات هست که موی زیبا لباس خداست؛ از آن به خوبی سرپرستی و شانه کنید و با آب و صابون بشویید» (جوادی آملی، ۱۳۹۰،



ص ۲۶۷-۲۶۴).

ظاهرتان هم باید آراسته باشد؛ زیرا ژولیدگی مورد تنفر ذات ربوبی است
(جوادی آملی، ۱۳۹۰، ص ۲۶۷-۲۶۴)

بنابراین رعایت نوع رنگ و نظافت در لباس، افزون بر ایجاد حس
زیبایی شناختی، به خانواده این امکان را می‌دهد که در عبادات خود با
آراستگی به پیش رفته و به تعالیم قرآن، در آیه «یا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ
مَسْجِدٍ» (اعراف، آیه ۳۱)، عمل کند.

۲-۴. سیرو سفر در زمین و دیدن آثار تاریخی و باستانی

مسافرت خانوادگی و سیرو سفر در زمین و دیدن آثار تاریخی و باستانی،
به عنوان یک راه کار عملی برای تقویت نشاط معنوی اعضای خانواده مطرح
می‌شود. این تجربه‌های مشترک به نزدیکی اعضای خانواده کمک کرده و
صدق و صداقت در ارتباطات را تقویت می‌کند. سفر می‌تواند به افزایش
شادی و نشاط معنوی در خانواده منجر شود و به اعضای خانواده فرصتی برای
استراحت و تجدید انرژی ارائه دهد. قرآن در این باره می‌فرماید:

«قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ، ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ ، إِنَّ اللَّهَ
عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ بگو که در زمین سیر کنید و ببینید که خدا چگونه خلق را
ایجاد کرده (تا از مشاهده اسرار خلقت نخست بر شما به خوبی روشن شود که)
خدا نشأه آخرت را ایجاد خواهد کرد، همانا خدا بر هر چیزی تواناست (عنکبوت،
آیه ۲۰). آیه مورد بحث، به انسان توصیه می‌کند که در زمین سیرو گردش کند
و به نشانه‌های آفرینش خداوند بیندیشد. این سیرو تأمل در طبیعت نه تنها

اطلاعات علمی جدیدی را برای فرد به ارمغان می‌آورد، بلکه بازتابی از قدرت و حکمت الهی به شمار می‌رود که به تسهیل و ارتقاء نشاط معنوی خانواده کمک می‌کند.

مطالعه احوال گذشتگان و عبرت گرفتن از آنان، اهمیت اساسی و سهم تربیتی مهمی در تهذیب نفس و اصلاح انسان‌ها دارد. قرآن کریم به این امر مهم بها داده و سرگذشت گذشتگان و فرجام اعمال آنها را بیان فرموده است. این کار فواید بسیار دارد و تا حدودی فطری است؛ به طوری که در ارتکاز همه افراد هست که «تاریخ تکرار می‌شود». از این رو خداوند گاهی به سیر و سفر در زمین و دیدن آثار باستانی و عاقبت ستم‌گران و تکذیب‌کنندگان دستور می‌دهد (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ج ۱۰، ص ۳۴۶)؛ زیرا بازدید از مکان‌های تاریخی و فرهنگی فرصتی برای یادگیری و تعمیق، تجربه‌های مشترک فراهم می‌آورد که از این طریق اعضای خانواده می‌توانند با رشد درک و بینش خود، به ارتقاء نشاط معنوی و همبستگی عاطفی بپردازند.

۲-۵. ارتباط کلامی مطلوب و مؤثر

گفتگو و ارتباط کلامی و همچنین تعامل مطلوب در بین افراد خانواده به عنوان یکی از راه کارهای عملی کلیدی در ایجاد نشاط معنوی به شمار می‌آید. برقراری ارتباط کلامی مؤدبانه و دلنشین باعث ایجاد فضایی با نشاط معنوی می‌شود که به بهبود روابط عاطفی و افزایش نشاط معنوی بین اعضای خانواده کمک می‌کند. استفاده از گفتگوی مطلوب می‌تواند احساس امنیت و اعتماد را در اعضای خانواده تقویت کرده و به ارتقاء نشاط معنوی کلی خانواده منجر





شود. علاوه بر گفتارنیک و دلپذیر، شنیدن سخنان خوب و دور از لهنیز شادی آفرین است. قرآن در این باره می‌فرماید:

«وَقُولُوا لِلنَّاسِ حَسَنًا؛ و با مردم به نیکی سخن بگویید» بقره، آیه ۸۳؛ یعنی با همه مردم، چه مؤمن چه مخالف؛ گفتارنیک داشته باشید، اما با مؤمن با یک چهره باز و خوشحالی و محبت و با مخالف به منظور جلب او به طرف حق و حقیقت با کمال مدارا و نرمش باشد؛ و اگر از جذب آنان ناامید شد، دست کم این نتیجه را دارد که شر و مزاحمت آنان را از خود و برادران مؤمن باز داشته است (مجلسی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۰۵). حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ عَذَّبَ لِسَانَهُ كَثُرَ إِخْوَانُهُ؛ هر کس شیرین سخن باشد، برادران او فراوان شوند» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۵۷۸).

مراد از قول نیز خصوص گفتار نیست؛ بلکه مطلق رفتار، گفتار، نوشتار و کردار است که به شکل نمادین از آنها به «قول» یاد شده است (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ج ۱۳، ص ۶۶۴).

ارتباط کلامی نیکو؛ زیبا، گرم، صمیمانه، امیدآفرین و بدون لغو، در قلب‌ها اثر می‌گذارد و سبب نشاط معنوی و سرور قلبی در خانواده می‌شود. ارتباط کلامی نیز مانند سایر ابزار توسط خداوند برای رشد و هم‌فکری و تعامل در علم و آگاهی در افراد خانواده به ودیعه نهاده شده است، تا با استفاده از کلام نیکو، ارتباط اجتماعی آنان شکل بگیرد و با تعامل با یکدیگر و تبادل اطلاعات بین آنان، به نشاط معنوی، سرور قلبی و بهجت عقلی برسند. قرآن نیز می‌فرماید: «وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ؛ و به بندگانم بگو آنچه را که بهتر است، بگویند» (بقره، آیه ۸۳).



بنابراین ارتباط کلامی و تعامل مطلوب به عنوان یکی از راه‌کارهای مؤثر در ارتقاء نشاط معنوی خانواده، نقش حیاتی در بهبود روابط عاطفی و ایجاد فضایی شاداب و حمایت‌گرددارد. استفاده از گفتارهایی مؤدبانه و با محبت، احساس امنیت و اعتماد و اطمینان قلبی را در اعضای خانواده تقویت کرده و به ایجاد پیوندهای عمیق‌تری منجر می‌شود. در واقع این نوع ارتباط نه تنها به احساس هم‌دلی و محبت بیشتری نسبت به یکدیگر در خانواده می‌انجامد؛ بلکه به تبادل اطلاعات و تجربیات ارزشمند نیز یاری می‌رساند. از طرفی، آموزه‌های دینی ما بر اهمیت گفتار نیک تأکید دارند، که می‌تواند به بهبود رفتار و اندیشه‌های اعضای خانواده کمک کند و آنان را به سمت رشد معنوی هدایت کند. بنابراین برقراری ارتباط کلامی گرم و دل‌نشین به عنوان ابزاری برای ایجاد نشاط معنوی و تقویت روابط خانوادگی، زمینه‌ساز افزایش رضایت و خوشبختی خانواده می‌شود.

نتیجه‌گیری

نشاط معنوی که به معنای سرور قلبی و بهجت عقلی است. قلب در اثر نیت و اعمال نیک و همچنین در اثر تخلق به اخلاق الهی، به انبساط خاطر و نشاط معنوی می‌رسد. معنویت در حیطه بعد روحی-روانی انسان قرار می‌گیرد و حالتی است که در اثر آن احساس معنوی بودن به افراد خانواده دست می‌دهد. زمانی که تقرب، هدف متعالی خانواده شود؛ احساس نشاط و لذت از زندگی در خانواده حاصل می‌شود. با توجه به یافته‌ها و نتایج پژوهش، مشخص شد که نشاط معنوی نقش به‌سزایی در بهبود ارتباطات خانوادگی و افزایش تاب‌آوری در برابر مشکلات زندگی دارد. در این راستا، جایگاه ارزش‌های دینی و اخلاقی در تأمین



نشاط معنوی و آرامش خانواده مد نظر قرار گرفت. یافته‌های تحقیق شامل راه کارهای علمی و عملی متعدد بود. در بخش اول، راه کارهای علمی شامل یادآوری نعمت‌ها و توجه به منعم، در نظر داشتن زندگی اخروی، توحیدنگری، حسن ظن و امید و کسب دانش و جستجوی فهم معرفی شد. بخش دوم شامل راه کارهای عملی نظیر ارتباط کلامی و تعامل مطلوب، مسافرت خانوادگی، پوشش مناسب، تمیز و مرتب، حسن خلق و خوش رویی در خانواده و اقامه نماز در خانواده بود

بنابراین می‌توان با به کار بستن این راه کارها، به شکل مؤثری مسائل و مشکلات مرتبط با زندگی خانوادگی را کاهش داد. به خصوص با توجه به یافته‌های مربوط به نشاط معنوی و آرامش، فرضیه‌های تحقیق تأیید می‌شود که بر نقش مثبت و مطلوب معنویت در بهبود کیفیت زندگی تأکید دارند. از این رو، با پذیرش و اجرای راه کارهای ارائه شده، مشکلاتی نظیر تنش‌های خانوادگی، نارضایتی‌های اعضای خانواده و دغدغه‌های روزمره قابل حل خواهند بود و محیط خانوادگی به سوی افق‌های روشن و معنوی و ارتباطات صمیمانه‌تر پیش خواهد رفت.

منابع

قران کریم

نهج البلاغه

- ۱) ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبة الله، شرح نهج البلاغه، ج ۱۵، محقق / مصحح: ابراهیم، محمد ابوالفضل، قم، مكتبة آية الله المرعشي النجفی، ۱۴۰۴
- ۲) ۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، محقق / مصحح، سید مهدی رجائی، قم، دارالکتاب الإسلامی، ۱۴۱۰، چاپ دوم.
- ۳) جوادی آملی، عبدالله، تفسیر موضوعی قرآن کریم، ج ۱۰، محقق، حسین شفیعی، قم، اسراء، چاپ ششم، ۱۳۸۷.
- ۴) -----، مفاتیح الحیاه، محقق، محمد حسین فلاح زاده و دیگران، قم، اسراء، چاپ: دویست یازدم، ۱۳۹۶.
- ۵) -----، ادب قضا در اسلام، محقق، مصطفی خلیلی، قم، اسراء، ۱۳۹۰.
- ۶) -----، آفاق اندیشه، محقق، علی اسلامی، قم، اسراء، ۱۳۸۹.
- ۷) -----، بر بال اعتکاف، محقق، یدالله مقدسی؛ کمال الدین عمادی، قم، اسراء، چاپ دوم، ۱۳۹۴.
- ۸) -----، تسنیم، ج ۴ و ۱۰ و ۱۱ و ۱۳، محقق، عبدالکریم عابدینی، قم، اسراء، چاپ سوم، ۱۳۸۹.
- ۹) -----، رحیق مختوم، ج ۲، محقق، حمید پارسانیا، قم، اسراء، چاپ سوم، ۱۳۸۶.
- ۱۰) -----، فلسفه الهی از منظر امام رضا (ع)، محقق، زینب کربلایی، قم، اسراء، چاپ چهارم، ۱۳۸۸.





- (۱۱) جویباری، لیلا و همکاران، ۱۳۹۴، «بررسی تجربه نشاط معنوی دانشجویان در دانشگاه علوم پزشکی گلستان»، دین و سلامت، دوره ۳، شماره ۱، ص ۳۱-۱۹.
- (۱۲) حکیمی، محمدرضا و حکیمی، محمد و حکیمی، علی، الحیاة، ج ۱، ترجمه احمد آرام، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۰.
- (۱۳) دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، تهران، دانشگاه تهران مؤسسه انتشارات و چاپ، ۱۳۸۵-۱۳۹۰.
- (۱۴) شریف الرضی، محمد بن حسین، ترجمه و شرح نهج البلاغه (فیض الاسلام)، مترجم و شارح، علی نقی فیض الاسلام اصفهانی، تهران، مؤسسه چاپ و نشر تألیفات فیض الاسلام، ۱۳۷۹.
- (۱۵) دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، ج ۲، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۸۵-۱۳۹۰.
- (۱۶) شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة، قم، مؤسسه آل البيت عليهم السلام، ۱۴۰۹.
- (۱۷) فرحزاد، حبیب الله، «نشاط و شادی»، بی جا، طوبای محبت، ۱۳۹۶.
- (۱۸) فرقانی، امیررضا، و سایرین، ۱۴۰۲، «پیش بینی پریشانی روان شناختی دانشجویان: نقش نشاط معنوی و تاب آوری»، مطالعات اسلامی در حوزه سلامت، دوره ۷، شماره ۱، ص ۲۰-۱۱.
- (۱۹) کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۶، محقق: غفاری علی اکبر و آخوندی، محمد، تهران: دارالکتب الإسلامية، چاپ چهارم، ۱۴۰۷.
- (۲۰) کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۶، چاپ چهارم، مصحح، علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران، دارالکتب الإسلامية، ۱۴۰۷.
- (۲۱) کریمی، زیبا، ۱۴۰۲، «نقش نشاط معنوی در رضایت مندی زناشویی و نگرش به فرزندآوری در زوجین»، سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، دوره ۷، شماره ۳،

ص ۱۸۵-۱۷۷

۲۲) مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، محقق / مصحح، جمعی از محققان، بیروت، دار
إحياء التراث العربی، ۱۴۰۳، چاپ دوم.

۲۳) مجلسی، محمدباقر، ترجمه بحار الأنوار، قسمت سوم از جلد پانزدهم (موسوی
همدانی)، ج ۲، تهران، کتابخانه مسجد حضرت ولی عصر (عج) ۱۳۶۳ ه.ش. چاپ
اول.

۲۴) محمدی، علی رضا و سایرین، ۱۴۰۱، «بررسی نشاط معنوی و مهارت های
ارتباطی دانشجویان و دانش آموختگان تیزهوش با ورود به دانشگاه قبل از ۱۵ سالگی»،
توسعه آموزش جندی شاپور، دوره ۱۳، ص ۲۸۲-۲۹۴.

۲۵) مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۲۵، تهران، دارالکتب الإسلامية،
۱۳۷۴، چاپ اول.

۲۶) مکارم شیرازی ناصر، پیام امام: شرح تازه و جامعی بر نهج البلاغه، تهران،
دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۵.

۲۷) وحید، رضا، نشاط در سیره ائمه علیهم السلام، قم: مرکز پژوهش های اسلامی صدا
وسیما، ۱۳۹۳.

