

## عوامل مؤثر در شادی خانواده‌های مذهبی

حجت‌الاسلام والمسلمین علیرضا انصاری\*

### اشاره

از ابتدای تاریخ بشر، غم و اندوه، مایه توقف و ایستایی، شادی عامل تحرک و پویایی بوده است. از این رو، شادزیستن، آرزوی دیرینه آدمی است و ریشه در نهاد انسان دارد. در جامعه غم‌زده، انرژی افراد صرف اندوه می‌شود و دیگر فرصتی برای کسب موفقیت باقی نمی‌ماند. ایجاد خانواده مطلوب نیز نیازمند فضای شادمانی است. برای ایجاد خانواده سالم، راهکارهایی وجود دارد که شادی، یکی از آنهاست. نوشتار حاضر، به بیان عوامل مؤثر در شادکامی و پویایی خانواده‌های مذهبی اختصاص دارد.

### الف. بایستگی شادمانی

در دنیای امروز، استرس و تنش‌های روانی، از مشکلات جدی انسان عصر فناوری است، از این رو، شادی، متاعی گرانبها و نیاز جدی انسان است. شهید مطهری می‌نویسد: «خنده و گریه، ظاهراً از مختصات انسان است... خنده و

---

\* نویسنده و پژوهشگر.

گریه، مظهر شدیدترین حالات احساسی انسان [است].<sup>۱</sup> یکی از نیازهای روحی انسان، نشاط و «شادی» است. امام علی علیه السلام فرمود: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ؛<sup>۲</sup> همانا دل‌ها خسته می‌شوند؛ همان‌گونه که بدن‌ها خسته می‌شوند. پس، به وسیله سخنان حکمت‌آمیز و مطالب سودمند، خود را از خستگی بیرون آورید.» آن حضرت در روایتی دیگر می‌فرماید: «السُّرُورُ يَسْطُرُ النَّفْسَ وَيُثِيرُ النَّشَاطَ؛<sup>۳</sup> شادی، باعث انبساط روح و ایجاد نشاط است.»

اسلام، به مقوله خوشی و شادمانی توجه ویژه دارد. شادی همسوبا چارچوب‌های شرعی، منطقی و دور از افراط و تفریط، از شاهکارهای اسلام است. اسلام بهره‌گیری از شادی را آموزش می‌دهد؛ تا جایی که برای تبسم به چهره اهل ایمان و دیگران پاداش قرار داده است و به این ترتیب، به شادی عمق بخشیده، آن را پایدار می‌نماید. قرآن کریم شادابی و نشاط را لازمه زندگی مؤمنانه دانسته و توصیه می‌کند که مؤمن باید از نعمت‌های الهی لذت برده و شاد باشد: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ؛<sup>۴</sup> بگو: به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند که این، از تمام آنچه گردآوری کرده‌اند، بهتر است.»

### ب. معیارهای شادی

غم و شادی، به معیار و ارزش هر فرد بستگی دارد. گاهی خوشحالی یک شخص، به عفو و گذشت است و برای دیگری، به انتقام و کینه‌توزی. برخی

۱. مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۲۴، ص ۴۷۳.

۲. صحیحی صالح، نهج البلاغه، ص ۵۰۴.

۳. لیشی واسطی، عیون الحکم والمواعظ، ص ۶۲.

۴. سوره یونس، آیه ۵۸.

شادی را در ارتکاب گناه، شرکت در مجالس گناه و لذت‌های غیر مشروع می‌دانند و عده‌ای هم شادی حقیقی را در ترک معصیت و بهره‌مندی از لذات مشروع می‌جویند. در آموزه‌های اسلامی، در انجام گناه هیچ‌گونه شادی وجود ندارد.<sup>۱</sup> امام صادق علیه السلام فرمود: «سزاوار نیست برای مؤمن در مجلسی بنشیند که معصیت خدا در آن می‌شود و او نمی‌تواند جوآن را تغییر دهد.»<sup>۲</sup> شادی واقعی، در اطاعت خدا نمود پیدا می‌کند؛ چنان‌که علی علیه السلام می‌فرماید: «سُرُورُ الْمُؤْمِنِ بِطَاعَةِ رَبِّهِ وَ حُزْنُهُ عَلَى ذَنْبِهِ؛<sup>۳</sup> شادی مؤمن، به طاعت پروردگارش می‌باشد و حزنش بر گناه و عصیان است.» از این رو، اجتناب از گناه، عامل مهم شادی است؛ زیرا لذت و خوشی، همیشه در انجام دادن یک کار نیست؛ بلکه زمانی هم در پرهیزکردن از یک عمل است.

حاکمیت ارزش‌ها، رعایت حقوق شهروندی و آخرت‌مداری نیز از معیارهای مهم شادی است. امام صادق علیه السلام فرمود: «شادی، به سه خصلت است: وفاداری، رعایت حقوق دیگران و ایستادگی در گرفتاری‌ها و مشکلات.»<sup>۴</sup> حضرت علی علیه السلام فرمود: «فَلْيَكُنْ سُرُورُكَ بِمَا نِلْتَهُ مِنْ آخِرَتِكَ وَ لْيَكُنْ أَسْفُكَ عَلَى مَا فَاتَكَ مِنْهَا؛<sup>۵</sup> باید شادی تو، به جهت آنچه برای آخرت انجام داده‌ای و حزن و غمت، برای محرومیت از آن باشد.»

یکی از معیارهای مهم شادی، امیدواری است. امید، به زندگی انسان معنا می‌بخشد و هنگام مشکلات، ناامیلات، رنج‌ها و اندوه، از فروپاشی روانی

۱. تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم ودرر الکلم، ص ۱۸۷.

۲. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۳۷۵.

۳. تمیمی آمدی، غرر الحکم ودرر الکلم، ص ۴۰۰.

۴. ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۳۲۳.

۵. همان، ص ۲۰۰.

انسان جلوگیری می‌کند. از سوی دیگر، منشأ اصلی امید نیز شیرین‌کامی و راحتی است که برای خود انسان حاصل شود.<sup>۱</sup> بر این 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.»<sup>۲</sup> پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: «امیدواری، رحمتی از طرف خداوند برای امت من است. اگر امیدواری نبود، مادری فرزند خود را شیر نمی‌داد و کشاورزی درختی نمی‌کاشت.»<sup>۳</sup>

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 دست‌وپنجه نرم می‌کنند، کمتر شاد هستند. البته این مطلب به معنای آن نیست که ثروت، به‌تنهایی 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

۱. محمدتقی مصباح یزدی، اخلاق در قرآن، ج ۳، ص ۴۰۰.

۲. سوره زمر، آیه ۵۳.

۳. ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحة، ص ۳۴۳.

از بچه‌ها پردازد و هفته‌ای یک روز می‌تواند فرزندش را ببیند و من همیشه نگران تقاضای طلاق توسط همسر 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.»<sup>۱</sup>

### ج. عوامل و راه‌های ایجاد شادی

#### ۱. رضایت از مقدرات الهی

یکی از راه‌های عمده شاد زیستن، رضایت و خشنودی به قضا و قدر الهی است. علی علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّكُمْ إِنْ رَضِيتُمْ بِالْقَضَاءِ طَابَتْ عَيْشَتُكُمْ؛<sup>۲</sup> اگر به مقدرات الهی راضی شدید، زندگی شما شیرین و گوارا می‌شود.» یکی از کارشناسان خانواده می‌گوید: انسان شاد، انسانی است که هر کاری، 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. از این‌رو، در فرهنگ تربیتی قرآن، اعتماد به خدا، شرط لازم ایمان است؛ «وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ.»<sup>۳</sup>

1. <http://shabestan.ir/mobile/detail/news/693353>.

۲. لیلی واسطی، عیون الحکم والمواعظ، ص ۷۴.

۳. سوره مائده، آیه ۲۳.

روح حاکم بر توکل، اعتماد است و همین اعتماد، همیشه آرام‌بخش است. هر چیزی 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. افرادِ چنین خانواده‌ای، در همه کارها از تکیه کلام «ان‌شاءالله» 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 راضی‌بودن به رضای خدا به دست می‌آید و غم و اندوه، در شک و ناخشنودی به مقدرات الهی حاصل می‌شود.

## ۲. 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.

علی علیه السلام در نامه خود 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...»<sup>۱</sup>

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

۱. صبحی صالح، نهج البلاغه، نامه ۳۱.

بر می‌خیزد، ولی شادمان. می‌ترسد؛ برای اینکه دچار غفلت نشود و شادمان می‌گردد؛ برای فضل و رحمتی که به او رسیده است.»<sup>۱</sup> بر همین اساس است که معمولاً خانواده‌های مذهبی آرامش بیشتری دارند که نتیجه آن، شادی نیز هست.

### ۳. اخلاق نیکو

یکی دیگر از عوامل ایجاد شادی و نشاط، گشاده‌رویی است؛ زیرا خوش‌رویی کینه‌ها را می‌زداید، دل‌ها را پیوند می‌دهد و جو حاکم بر خانواده را شاداب و باطراوت می‌کند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الْبَشَاشَةُ جِبَالَةُ الْمَوَدَّةِ»<sup>۲</sup> خوش‌رویی، وسیله دوست‌یابی است.»

البته اخلاق نیک، تنها خنده‌رویی و خوش‌خلقی نیست؛ بلکه علاوه بر آن، داشتن صفات و خلق و خوهای پسندیده و مدارا با افراد است. اساس زندگی زناشویی نیز در پرتو حسن اخلاق فراهم می‌شود.

اخلاق هر انسانی، تأثیر مستقیمی در زندگی او دارد. این تأثیر، در محیط خانواده نقش‌آفرین‌تر است؛ زیرا مسائل عاطفی در خانواده، بر مسائل دیگر غلبه دارد و اگر اعضای خانواده از اخلاقی نیکو بهره‌مند باشند، محیط خانواده به جایگاه شادابی تبدیل می‌شود و در غیر این صورت، به جهنمی سوزان تبدیل خواهد شد. علی علیه السلام می‌فرماید: «بِحُسْنِ الْأَخْلَاقِ يَطْيِبُ الْعَيْشُ»<sup>۳</sup> با خوش‌اخلاقی، زندگی نیکو و مطلوب می‌گردد.» از این رو، پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرمود: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوْجَةٍ تَشِيْبُنِي قَبْلَ أَنْ مَشِيْبِي»<sup>۴</sup> خدایا! به تو پناه می‌برم از همسری که قبل از رسیدن پیری، پیرم کند.» بر این اساس، در روایات اسلامی از

۱. ابن‌شعبه، تحف العقول، ص ۱۵۹.

۲. لیشی واسطی، عیون الحکم والمواعظ، ص ۴۴.

۳. تمیمی آمدی، غرر الحکم ودرر الکلم، ص ۲۵۵.

۴. شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۳۳۶.

ازدواج با افراد بد اخلاق نهی شده و به خوش اخلاقی تأکید گردیده است؛ اما زن با اخلاق با بد اخلاقی شوهر می سازد و همیشه خانه را شاداب نگه می دارد و این امر را نشانه دین داری می داند.

#### ۴. ارتباط کلامی

یکی از نیازهای مهم خانواده، ارتباطهای کلامی است؛ یعنی اعضای خانواده باید در کنار هم و با همدیگر گفتمان داشته باشند. این امر، در حل مشکلات، ایجاد صمیمیت و نشاط بین اعضای خانواده، بسیار مؤثر است؛ زیرا گفت و گو، ایجاد شادی می نماید.

متأسفانه امروزه، به خاطر کارهای زیاد، دغدغه های فکری، سرگرمی های فردی، انفجار اطلاعات و انواع رسانه ها، اموری هستند که روابط بین انسان ها و خانواده ها را تحت الشعاع خود قرار داده اند. به همین جهت، کارشناسان مسائل خانواده، توصیه می کنند که در هر فرصت ممکن، با همسر و اعضای خانواده ارتباط کلامی برقرار گردد و در روز یا در هفته، زمان مشخصی برای گفت و گو مدنظر قرار گیرد؛ زیرا این امر، موجب کاهش شدت اضطراب و تخفیف آلام روحی می شود.

نتایج پژوهش یکی از محققان انگلیسی نشان می دهد که «با هم بودن» اعضای خانواده در هنگام غذا خوردن و مشاهده تلویزیون به صورت دسته جمعی، از عوامل اصلی شاد بودن فضای خانواده است. در جریان پژوهشی در کشور انگلیس، بیش از ۲ هزار والدین انگلیسی به این سؤال پاسخ دادند که چگونه یک خانواده شاد داشته باشیم. ۴۰ درصد از پاسخ دهندگان معتقد بودند مشاهده برنامه های تلویزیون توسط اعضای خانواده به صورت دسته جمعی، موجب شادتر شدن فضای خانواده می شود. همچنین، ۳۹ درصد دیگر بر این باور بودند



که روابط سالم بین اعضای خانواده و مخفی نکردن رازها از یکدیگر، از جمله عوامل شاد زیستن خانواده است.<sup>۱</sup>

توصیه اسلام این است که بین اعضای خانواده گفت‌وگو صورت گیرد؛ با این تفاوت که هنگام سخن گفتن با یکدیگر، جملاتی را که از همه زیباتر، مؤدبانه‌تر و شادی‌آورتر است، انتخاب کنند تا پاسخی زیبا و نشاط‌آور نیز بشنوند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «وَأَحْسِنُوا لَهُنَّ الْمَقَالَ لَعَلَّهِنَّ يُحْسِنَنَّ الْفِعَالَ؛<sup>۲</sup> با زنان، خوش‌گفتار و نیکوسخن باشید، تا ایشان هم خوش‌کردار و نیکو رفتار شوند.» همچنین، حضرت فرمود: «أَجْمِلُوا فِي الْخِطَابِ تَسْمَعُوا جَمِيلَ الْجَوَابِ؛<sup>۳</sup> زیبا سخن بگویید، تا پاسخ زیبا بشنویید.»

#### ۵. 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: «أَطْرَفُوا أَهَالِيَكُمْ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ بِشَيْءٍ مِنَ الْفَاكِهِةِ وَاللَّحْمِ حَتَّى يَفْرَحُوا بِالْجُمُعَةِ؛<sup>۴</sup> هر جمعه برای خانواده خود مقداری میوه و گوشت بخريد تا اینکه جمعه شاد باشند.» امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «وَمَنْ حَسَنَ بَرَّةً بِأَهْلِهِ زَادَ اللَّهُ فِي

1. <https://www.mashreghnews.ir/news/465878>

۲. شیخ صدوق، الأمالی، ص ۲۰۶.

۳. تمیمی آمدی، غرر الحکم ودرر الکلم، ص ۱۵۸.

۴. کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۲۹۹؛ شیخ صدوق، الخصال، ج ۲، ص ۳۹۱.

عُمَرَه؛<sup>۱</sup> کسی که به خانواده‌اش بهتر نیکی و احسان کند، خداوند بر عمرش می‌افزاید.»

بر این اساس، «هدیه» یکی از مهم‌ترین عوامل سرور و شادمانی همسر، فرزندان و والدین است؛ زیرا باعث رفع کدورت است به خصوص آن‌که هدیه‌ای دریافت می‌کند، شاد می‌گردد. پیامبر اعظم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «تَهَادَوْا تَحَابُّوا تَهَادَوْا فَإِنَّهَا تَدْهَبُ بِالصَّغَائِنِ»<sup>۲</sup> هدیه دهید؛ هرچند که بَنَق (میوه درخت سِدر که ریزترین میوه‌هاست) باشد؛ زیرا هدیه، دوستی و همدلی را زنده می‌کند.»

### ۶. فرزندآوری

اندیشه فرزندآوری، یکی از نشانه‌های سلامت روانی خانواده محسوب می‌شود. کودکان به طور طبیعی منبع شادی و لذت در خانواده بوده و باعث سلامت و بهداشت روانی خانواده می‌گردند. تولد کودک و انتقال او از بیمارستان به خانه، یکی از دوست‌داشتنی‌ترین لحظاتی است که می‌توان در خانواده در نظر داشت. همچنین، گذراندن وقت با کودک و دل‌بند خود و بازی کردن با او، چنان طراوت و شادابی به خانواده می‌بخشد که جایگزینی برای آن وجود ندارد. بر این اساس، خانواده‌هایی که صاحب فرزندند، بیش از خانواده‌های بدون فرزند، احساس خوشبختی و شادی بیشتری می‌کنند.

مایکل آرگیل می‌گوید: «کودکان، فواید زیادی برای خانواده داشته و با وجود آنان، لذت و شادی بسیاری در خانواده ایجاد می‌گردد و شادی‌آفرینی، یکی از مزیت‌های مهم کودکان است.»<sup>۳</sup>

نتایج تحقیقات پژوهشگران دانشگاه «بریگهام یانگ» آمریکا بر ۲۰۰ هزار

۱. کلینی، الکافی، ج ۸، ص ۲۱۹.

۲. همان، ص ۱۴۴.

3. <http://d-ahangaran.blogfa.com/post/4>.

خانواده از ۸۶ کشور جهان، بین سال‌های ۱۹۸۱ تا ۲۰۰۵ نشان می‌دهد که داشتن فرزند، موجب کاهش فشار خون والدین، افزایش تمایل به یادگیری، استفاده بیشتر از قدرت تعقل، افزایش اعتماد به نفس، امکان بهتر درک زیبایی‌ها، دقت بیشتر در کارهای جزئی و افزایش شادی والدین می‌گردد.<sup>۱</sup>

از نگاه اسلام، فرزندان از ارکان مهم خانواده به حساب می‌آیند. در روایات، نگرش مثبتی به فرزند وجود دارد؛ به گونه‌ای که از فرزندان به عنوان: میوه دل، نور دیده، عامل و مایه سعادت، باعث ثواب و پاداش اخروی، منشأ رحمت و غفران الهی و ریحانه بهشتی یاد شده است. قرآن، یکی از خصوصیات بندگان خدای رحمان را این گونه بیان می‌فرماید: «وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا»<sup>۲</sup> و آنان کسانی هستند که می‌گویند: پروردگارا! برای ما از همسران و فرزندانمان روشنی دیدگان [و نسل‌های پاک] عطا کن و ما را بر پرهیزکاران [در مسابقه به سوی ایمان و انجام عمل صالح] پیشوا گردان!»

امام صادق علیه السلام به فردی که پس از سال‌ها ازدواج صاحب فرزند نشده بود، فرمود: زمانی که یکی از شما فرزنددار شدنش دیر شود، باید بگوید: «اللَّهُمَّ لَا تَذْرُبْنِي فَرْدًا وَجِدًا وَحُشًا، فَيَقْصُرْ شُكْرِي عَنْ تَفَكُّرِي، بَلْ هَبْ لِي أُنْثَى وَعَاقِبَةً صِدْقٍ ذُكُورًا وَإِنَاءًا، أَسْكُنُ إِلَيْهِمْ مِنَ الْوَحْشَةِ، وَ أُنْسُ بِهِمْ مِنَ الْوَحْدَةِ، وَ أَشْكُرُكَ عَلَى تَمَامِ النِّعْمَةِ»<sup>۳</sup> خدایا! مرا تنها و وحشت‌زده نگذار تا سپاس‌گزاری‌ام از تدبیرم کمتر شود؛ بلکه محلل آنس و جانشینی درست از پسران و دختران را به من

1. <http://www.pasokhgooyan.ir/node/49494>.

۲. سوره فرقان، آیه ۷۴.

۳. کلینی، الکافی، ج ۱۱، ص ۲۳۶.

بیخس که از وحشت، به اینان انس گیرم و از وحدت، با آنان آرامش یابم و به هنگام کامل شدن نعمت، تو را سپاس گویم.»

در این دعا، وجود فرزند، باعث آرامش و عاملی برای دوری از وحشت و تنهایی به شمار آمده است. پژوهشی که برتراند راسل انجام داده است، نشاط و شادمانی حاصل از تولد فرزند در خانواده را تأیید می‌کند. گذراندن وقت با کودک و بازی با او، یکی از بهترین لحظاتی است که می‌تواند به پدر و مادر انرژی و نشاط ببخشد.<sup>۱</sup>

به این دلیل، برخی از اندیشمندان در تبیین کارکرد فرزند در کانون خانواده معتقدند که: «زنشویی بدون فرزند، پژمردگی است و پس از آوردن فرزند، کانون زندگی به شکوفایی می‌رسد؛ بلکه پس از بچه‌دار شدن، زندگی دارای معنای حقیقی می‌شود و خانه به وسیله فرزند، سرشار از خنده و نشاط می‌گردد.»<sup>۲</sup>

## ۷. مسافرت

زندگی در مکان خاص به صورت همیشگی، سبب گرفتگی روحی و از دست رفتن شادی می‌شود. از همین رو، مسافرت، نیاز هر فرد و خانواده است. اصل سفر، فرح‌انگیز است؛ چون تغییر محیط و هوا و جابه‌جایی انسان، نشاط‌آور است. امروزه، پزشکی ثابت کرده است که یک مسافرت مطلوب، از صدها قرص و داروی مسکن و ویتامین، تأثیر بیشتری دارد.

پدر و مادر می‌توانند با زیرکی و هوشیاری، حتی با داشتن امکانات اندک و انجام مسافرت‌های کوتاه‌مدت و کم‌خرج، روحیه فرزندان خود را شاد نگه دارند و از

1. <http://www.pasokhgooyan.ir/node/49494>.

۲. ویل دورانت، تاریخ فلسفه، ترجمه عباس زریاب، ص ۱۷۸-۱۷۹.

این رهگذر، خود نیز شادمان و بانشاط باشند. رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «سَافِرُوا تَصِحُّوا؛<sup>۱</sup> مسافرت کنید تا سالم بمانید.»<sup>۲</sup>

## ۸. شوخی و مزاح

طبیعت انسان، مزاح را می‌پسندد و با آن شاد می‌شود؛ زیرا شوخی صحیح هدفدار، عناصر شادی‌بخش را در لایه‌های روان آدمی فرو می‌برد. یکی از ویژگی‌های 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 می‌دارند. سیره پیامبر خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و ائمه معصومین عَلَيْهِمُ السَّلَام بر همین بود که به قصد شاد کردن خانواده و دیگران، مزاح می‌کردند. رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «إِنِّي لَأَمَزُحُ وَلَا أَقُولُ إِلَّا حَقًّا؛<sup>۳</sup> من مزاح می‌کنم؛ اما جز حق نمی‌گویم.»

علی عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: «هرگاه یکی از اصحاب رسول خدا اندوهگین بود، ایشان با شوخی او را شادمان می‌کرد.»<sup>۴</sup>

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 عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: «كَثْرَةُ الْمَزَاحِ تُسْقِطُ الْهَيْبَةَ؛<sup>۵</sup> زیاد شوخی کردن، از وقار انسان می‌کاهد.»<sup>۶</sup>

۱. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۲۶۷.

۲. گروهی از نویسندگان، سیمای خانواده، ص ۱۵۳.

۳. ابن‌ابی‌الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۶، ص ۳۳۷.

۴. سید محمدحسین طباطبایی، سنن النبی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ص ۶۰.

۵. تمیمی آمدی، غرر الحکم ودرر الکلم، ص ۲۲۲.

۶. گروهی از نویسندگان، سیمای خانواده، ص ۱۵۵.