

گروه کلید آرامش ۱

عوامل شادی و نشاط در خانواده مبتنی بر سبک زندگی اسلامی

فاطمه بدری پور، فاطمه ممتاز، زینب جلالی^۱

چکیده

انسان، این مخلوق شگفت‌انگیز، روحی دارد که، شادی و تفریح جزء نیازهای اساسی او به شمار می‌آید. در عصر کنونی، نشاط، عوامل مختلفی و حتی نوین پیدا کرده است؛ بازی‌های رایانه‌ای، سرگرمی‌های نرم‌افزاری فضای مجازی، مد لباس توانسته جای بسیاری از هیجانات شادی‌آور سالم را بگیرد. نکته‌ی حائز اهمیت اینجاست؛ در هر آیینی برای نشاط، نظرانی وجود دارد؛ اما از آنجا که دین اسلام، به انسان، یک برنامه‌ی 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، در یافتیم که هدف خلقت در دین مبین اسلام، «تکامل انسان» است؛ و بقیه مخلوقات عالم مسخرات 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 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.

کلید واژه: اسلام، خانواده، سبک زندگی، شادی، نشاط.

^۱. استاد راهنما، دبیر گروه، عضو گروه، کارشناسی سطح (۲)، استان خوزستان، شهرستان بندرماهشهر، مدرسه علمیه حضرت خدیجه (سلام الله علیها)

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؛ در حالیکه 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 پدیدار می‌گردد، اما در نشاط لزوماً تحرک و خنده، نشاط و 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. جامعه‌ی 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 (عزوجل) از آنها راضی و خشنود است و هم بندگان از خداوند سبحان؛ نشان‌دهنده‌ی نشاطی است که بر آمده 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 زمینه‌ی 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 در آمده 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 روزمره‌ی 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 هم نام خواهد بود. امیدواریم که با پندگیری از این مبحث، بتوانیم به اصلاح شادمانی حقیقی بر روح و جان خود بپردازیم. سوالاتی که تحقیق در پی پاسخ‌گویی به آن است عبارتند 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. شادمانی‌ایی که آدمی را از مقام انسانیت تنزل ندهد و سروری لذت‌بخش، که با فرهنگ اسلامی نیز مغایرتی نداشته باشد را معرفی نماییم. انشاءالله که مفید فایده قرار بگیرد.

۱_ مفهوم شناسی

۱_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).

۱_۲_ «نشاط»

«نشاط» در لغت به معنای «خرمی، خرسندی، سرزندگی، شادی، هزه و آرامش» به شمار می‌آید (دهخدا، ۱۳۷۳، ج ۱۳، ص ۱۹۸۷۱). نشاط در اصطلاح از منظر مارتین سلیگمن از بنیانگذاران روان‌شناسی مثبت، عبارت از عواطف و فعالیت‌های مثبت تعبیر می‌کند (طباطبایی نسب، ۱۳۹۹، ص ۲۵۱).

۲_ نشاط از منظر آیات و روایات

از زیبایی‌ترین 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 ویژه‌ای دارد و به گونه‌های متفاوتی آن را تأیید و توجه می‌کند؛ اما باید اشاره کرد که اسلام شادی بی‌هوده و عبث را تأیید نمی‌کند، بلکه شادی سازنده و همراه با اهداف الهی و انسانی را می‌پذیرد (مازوچی، جدی آرانی، عسکری، ۱۳۹۱، ص ۱۲۰ و ۱۲۵).

در آیه‌ی ۸ سوره غاشیه از قرآن کریم آمده که: «وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَّاعِمَةٌ» جمعی دیگر به نعمت‌های بهشتی رخسارشان شادمان و خندانست.

در این آیه سخن از یک شادمانی سالم است که انسان را به رشد رسانده، این شادمانی در چهره‌ی آدمی پدیدار گشته است؛ یک شادمانی بهشتی، یعنی جاودان و پایدار. اما در آیه‌ای 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 اینگونه به عمل می‌آید 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 (عزوجل)، 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 منحصرأً 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 می‌کنید» (یونس / ۵۸). اما در جایی دیگر خداوند سبحان بازخورد یک شادی بیهوده را در کلام خود بیان می‌کند، مانند: «ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ» (غافر/ ۷۵)؛ جالب اینکه در آخر آیه می‌فرماید: «بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ»؛ که به معنای شادی به خاطر مطالب بی‌اساس، 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 (صرفه جو، اسلام مردم را به شادی دعوت می‌کند، ص ۴۴).

احادیث معصومین که، مفسر و مبین آیات الهی می‌باشد، معیار و ملاک شادی‌ها را، بیان کرده است؛ امام علی(علیه السلام) فرمود: «سُرُورُ الْمُؤْمِنِ بِطَاعَةِ رَبِّهِ وَ حُزْنُهُ عَلَى ذَنْبِهِ؛ شادی مؤمن به فرمانبرداری از پروردگارش است و اندوه او بر گناه خویش است» (محمدی الریشهری، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۱۲۹۰). امام علی(علیه السلام) فرمود: «اکثر سرورک علی ما قدمت من الخیر و حزنک علی ما فاتت منه؛ سرورت را زیاد کن بر آنچه از کارهای خیر برای آخرت انجام داده ای و حزن را بر آنچه از کارهای خیر، محروم گشته‌ای» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۷۸). از بیانات معصومین اینگونه برداشت می‌شود که نشاط، باید برآمده از رفتارهای پسندیده ما باشد (شمس الدینی، ۱۳۸۸، ص ۱).

۳_ 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، امید بخشی‌ها، همدلی‌ها و هم صحبتی‌ها روحیه‌ی 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، صله‌ی رحم، یکی از مؤکدات به شمار

می‌آید. امام علی (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «صَلَةُ الرَّحِمِ تَوْجِبُ الْمَحَبَّةَ وَتَكْبِتُ الْعَدُوَّةَ؛ صله رحم، محبت آور است و دشمنی را از بین می‌برد» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۰۴). صله رحم و به یاد داشتن نزدیکان و برقراری ارتباط با آنها یکی از راه‌های مهم ابراز محبت، مهرورزی و نوع دوستی به 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 و صله رحم سزاوار است، با شناسایی و برطرف کردن آسیب‌های پیش‌روی 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 وَ يَقْطَعُ مَنْ قَطَعَهَا وَ يَكْرَهُ 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؛ ثواب صله رحم در قاب احادیث، <https://www.irna.ir/news/۸۳۳۲۳۳۴۸>).

بنابراین صله‌ی رحم، از نیکوترین برنامه‌های دینی در حیطه‌ی 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 بر دستورالعملهای مکتب در بعد اجتماعی و خانوادگی، وفادار بمانیم و صفای زندگی را در سرابِ غربزدگی و تقلید از «فرهنگ بیگانه» نبازیم (محدثی، ۱۳۹۱، ص ۵۳).

۴_ 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 (میر شاه جعفری، عابدی، دریکوندی، ۱۳۸۱، ص ۵۱). ما در این مقاله به دو بخش: اعتقادات مذهبی و اوقات فراغت، خواهیم پرداخت.

۴_۱_ اعتقادات مذهبی

یکی از عوامل مؤثر در ایجاد شادمانی، ایمان مذهبی است. از آنجا که فرد با ایمان دارای ارتباطات و اعتقادات مذهبی است، کمتر احساس رها شدگی، 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.

بنابراین در راستای چنین هدف و نگرشی نیازمند آن است که با خلق خوی مناسب زمینه‌ی 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(صلی الله علیه و آله و سلم) 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 پر نشاط 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. بر این 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 درنظر 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، بپردازند. 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 به ویژه 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 درنظر 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.

فهرست منابع

*قرآن

*نهج البلاغه

۱. ابن ابی حدید، عبدالحمید بن هبة الله، شرح نهج البلاغه لابن ابی الحدید، (محقق و مصحح: محمد ابوالفضل ابراهیم)، چاپ اول، قم: مکتبه آیت الله المرعشی النجفی (رحمة الله علیه). (۱۴۰۴)،
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، (محقق و مصحح: علی اکبر غفاری)، چاپ اول، قم: جامعه مدرسین. (۱۳۶۲)
۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، (محقق و مصحح: علی اکبر غفاری)، چاپ دوم، قم: جامعه مدرسین. (۱۴۰۴)
۴. امین خندقی، جواد، شناخت و بررسی شیطان پرستی، قم: مؤسسه فرهنگی ولاء منتظر (عجل الله تعالی فرجه الشریف). (۱۳۹۱)
۵. انصاری، علیرضا، عوامل مؤثر در شادی خانواده‌های مذهبی، ره توشه خانواده، شماره ۱۵۷، صص ۴۸ - ۳۵. (۱۳۹۷)
۶. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، چاپ چهارم، تهران: دنیای دانش. (۱۳۸۲)
۷. پسندیده، عباس، هنر رضایت از زندگی، تهران: معارف. (۱۳۹۰)
۸. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، (محقق و مصحح: مهدی رجائی)، چاپ دوم، قم: دارالکتاب الاسلامی. (۱۴۱۰)
۹. ثواب صله رحم در قاب احادیث، <https://www.irna.ir/news/۸۳۳۲۳۳۴۸>.
۱۰. حاج علی اکبری، محمدجواد، مطلع عشق: گزیده رهنمودهای حضرت آیت الله العظمی سید علی خامنه‌ای (مدظله العالی)، تهران: انتشارات انقلاب اسلامی. (۱۳۹۲)
۱۱. حرعاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، چاپ اول، قم: موسسه آل البيت (علیهم السلام). (۱۴۰۹)
۱۲. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه‌ی دهخدا، چاپ اول، تهران: انتشارات روزنه. (۱۳۷۳)
۱۳. سجادی، جعفر، فرهنگ معارف اسلامی، چاپ چهارم، تهران: کومش. (۱۳۷۳)
۱۴. شریفی، عنایت الله، لطفی، مهرعلی، سبک زندگی خانوادگی در قرآن و سنت پیشوایان معصوم (علیهم السلام)، پژوهشنامه‌ی معارف قرآنی، شماره ۱۴، صص ۱۰۰ - ۸۱. (۱۳۹۲)

۱۵. شمس‌الدینی، خداداد، معیارها و شرایط شادی در اسلام(۲)، فرهنگ کوثر، شماره ۷۷. (۱۳۸۸)
۱۶. شهید ثانی، زین الدین بن علی، کشف الریبه، چاپ سوم، بی‌جا: دارالمرتضوی للنشر. (۱۳۹۰)
۱۷. صرفه جو، علی اصغر، اسلام مردم را به شادی دعوت می‌کند، خیمه، شماره ۴۳. (۱۳۸۷)
۱۸. طباطبایی نسب، مجتبی، بررسی و تحلیل عوامل جامعه شناختی موثر بر نشاط و شادی، فصلنامه رهیافت‌های نوین در مطالعات اسلامی، شماره ۳، صص ۲۷۹ - ۲۵۱. (۱۳۹۹)
۱۹. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، (مترجم: محمد باقر موسوی)، چاپ اول، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی. (۱۳۷۴)
۲۰. طباطبایی، محمد حسین، سنن النبی، (محقق: محمد هادی فقهی)، چاپ پنجم، بی‌جا: کتابفروشی اسلامیة. (۱۳۷۰)
۲۱. عباسی ولدی، محسن، بازی‌های عسلی و عسل‌های بدلی: نقش بازی در تربیت فرزند، چاپ ششم، قم: آیین فطرت. (۱۳۹۷)
۲۲. عیاشی، محمد بن مسعود، تفسیر العیاشی، (محقق: هاشم رسولی)، چاپ اول، تهران: مکتبه العلمیه الاسلامیه. (۱۳۸۰)
۲۳. کریمی نیا، محمدعلی، الگوهای تربیت اجتماعی، چاپ سوم، قم: نشر پیام مهدی(عجل الله تعالی فرجه الشریف). (۱۳۸۲)
۲۴. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، (محقق و مصحح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی)، چاپ چهارم، تهران: دارالکتب الاسلامیه. (۱۴۰۷)
۲۵. لیثی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، (محقق و مصحح: حسین حسینی بیرجندی)، چاپ اول، قم: دارالحديث. (۱۳۷۶)
۲۶. مازوچی، طاهره، جدنی آرانی، طیبه سادات، عسکری، زینب، شادی از منظر مکتب اسلام و روان شناسی، سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، شماره ۱، صص ۱۳۹ - ۱۲۰. (۱۳۹۱)
۲۷. محدثی، جواد، اخلاق معاشرت، چاپ سی و سوم، قم: موسسه بوستان کتاب. (۱۳۹۱)
۲۸. محمدی الیشهری، محمد، میزان الحکمه، چاپ اول، قم: دارالحديث. (۱۳۷۵)
۲۹. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، چاپ دوم، بیروت: دار احیاء التراث العربی. (۱۴۰۳)
۳۰. مصباح یزدی، محمد تقی، انسان سازی در قرآن، (محقق: محمد حسین اسکندری)، چاپ پنجم، قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(رحمة الله علیه). (۱۳۹۳)
۳۱. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، قم: صدرا. (۱۳۹۰)

۳۲. معین، محمد، ، فرهنگ فارسی معین، (مصحح: زهرا اسفندیاری و شیما جراحی)، چاپ سوم، تهران: انتشارات دیبا. (۱۳۸۸)

۳۳. موسوی کاشمری، مهدی، ، موسیقی در جامعه اسلامی، پیام زن، شماره ۱۳۱. (۱۳۸۱)

۳۴. میر شاه جعفری، ابراهیم، عابدی، محمدرضا، دریکوندی، هدایت الله، ، شادمانی و عوامل موثر بر آن، تازه های علوم شناختی، شماره ۳، صص ۵۸ – ۵۰. (۱۳۸۱)

۳۵. نوری، حسین بن محمدتقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، چاپ اول، قم: موسسه آل البيت(عليهم السلام). (۱۴۰۸)

۳۶. صداقت در خانواده، ۹۰۲۵۸۶/<https://rasekhoon.net/article/show/>

۳۷. سبک زندگی امام رضا(علیه السلام) در ارتباط با خانواده،

<https://hawzah.net/fa/Article/View/۹۵۲۸۲>

۳۸. اعتراف غربی ها به فقدان رابطه میان ثروت و شادی،

<https://shabestan.ir/mobile/detai/news/۶۹۳۳۵۳>