



جمهوری اسلامی ایران

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

مقاله علمی سطح 2

راهکارهای ایجاد نشاط و شادابی در خانواده از دیدگاه آیات و روایات

محقق: زهرا پاینده پور

سال تدوین: 1404



چکیده:

یکی از نیازهای انسان در زندگی خانوادگی نشاط و شادابی است؛ نشاط و شادابی نوعی آرامش و رضایت قلبی و نفسانی از اموری است که در زندگی انسان به وجود می آید و مطابق با واقع است. در اهمیت این موضوع می توان از نشاط و شادابی به عنوان محرکی برای نیازهای اساسی انسان در زندگی یاد کرد، و آن را عامل رشد و موفقیت و ابزاری برای کار و فعالیت بیشتر و افزایش توانایی انسان دانست که شامل امور دنیوی و اخروی می شود. در این تحقیق سعی شده بعد از ذکر کلیات موضوع، به تعریف مفاهیم «راهکار»، «نشاط و شادابی»، اهمیت و انواع آن در اسلام و همچنین مفهوم «خانواده» اشاره شود، سپس به راهکارهای ایجاد نشاط و شادابی در خانواده از دیدگاه آیات و روایات در سه عنوان اعتقادی، عاطفی و عملی پرداخته شود. داده ها و اطلاعات از طریق اسناد نوشتاری و نرم افزارها گردآوری شده، و روش داده پردازی نیز توصیفی می باشد.

واژگان کلیدی: نشاط و شادابی، راهکارها، خانواده، قرآن، روایات، خوشحالی.

فهرست مطالب

1	 مقدمه
2	 فصل اول: مفاهیم
2	 بیان مسئله
2	 مفاهیم
2	 مفهوم راهکار
3	 مفهوم لغوی نشاط
3	 مفهوم لغوی شادابی
4	 مفهوم اصطلاحی نشاط و شادابی
5	 اهمیت نشاط و تفریحات سالم
6	 انواع نشاط:
6	 الف) شادی های ممدوح
7	 ب) شادی های مذموم
8	 تعریف خانواده
10	 فصل دوم راهکارهای اعتقادی ایجاد نشاط و شادابی در خانواده
10	 1- ایمان درونی
11	 2- یقین و رضا
13	 3- محبت به اهل بیت «علیهم السّلام»
14	 4- انتظار فرج
16	 فصل سوم راهکارهای عاطفی ایجاد نشاط و شادابی در خانواده
16	 1- محبت و دوستی
17	 1-1- ابراز دوستی و مهربانی
18	 2-1- احترام متقابل
18	 3-1- تحمّل مشکلات
18	 4-1- دلداری و دلجویی
19	 5-1- قدرشناسی و سپاسگذاری
19	 6-1- صدا کردن با بهترین نام
20	 7-1- سلام کردن به همدیگر
20	 8-1- استقبال و بدرقه
20	 9-1- همدلی در انتخاب نوع غذا
21	 2- نگاه به همسر

22	3- شوخی کردن
23	خندیدن در اسلام
23	4- هدیه دادن
24	5- جمعه و خانواده
26	فصل چهارم راهکارهای عملی ایجاد نشاط و شادابی در خانواده
26	1- آراستگی و بوی خوش
27	2- روابط زناشویی
28	3- بهداشت فردی
28	4- تقسیم کار در نظام خانواده
30	5- انس با قرآن
30	6- تسبیحات حضرت زهرا «سلام الله علیها»
30	7- خوردن و آشامیدن
31	خوردنی های نشاط آور
31	1- عسل
32	2- انگور
32	3- حلیم
33	8- ورزش کردن
33	9- زیارت دوستان
34	10- قناعت
35	11- وضو گرفتن
35	12- نگاه به سبزه زار
37	جمع بندی و نتیجه گیری
38	منابع

جمع بندی و نتیجه گیری

در جمع بندی راهکارهای عملی به این نتیجه می‌رسیم که از راهکارهای عملی آن است که خستگی‌ها و مشکلات روزمره‌ی انسان، ممکن است او را از انجام فعالیت‌ها، کسب معاش، امور خانه‌داری و فرزند پروری، و کلاً اشتغال اعضای خانواده به امور مختلف باز دارد. بنابراین برای داشتن توان و روحیه‌ای شاداب، خانواده‌ها می‌توانند با به‌کارگیری عوامل عملی مناسب که مورد سفارش دین اسلام است، به این مطلوب دست یابند.

در این تحقیق ضمن بیان این مسأله که نشاط و شادابی از روحیات انسان و رضایت از امور زندگی است، با توجه به برخی مشکلات خانواده‌های مسلمان، اعم از مشکلات اعتقادی که از ضعف ایمان انسان به مسائل دینی است، و همچنین عدم توجه به عواطف و احساسات برای برطرف نمودن کمبود محبت‌ها و تأمین آرامش، و نیز بی‌توجهی به انجام اعمالی برای حفظ روحیه سرزندگی و نیروی مناسب، برای رفع این مشکلات در صدد بیان راهکارهای مناسبی از آموزه‌های دینی پرداخته می‌شود، تا بر اساس آنها نیروی محرک انسان در امور دنیوی مانند: کار و تلاش جهت تأمین معیشت، اشتغال افراد خانواده به کار و تحصیل، همینطور انجام امور خانه‌داری و تربیت فرزندان، و اموری اخروی انسان اعم از عبادات فردی و اجتماعی قرار گیرند.

منابع

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

1. ابن بابویه، محمد بن علی، **أُمّالِي صدوق**، 381 ق، چاپ 6، سال چاپ: 1376 ش، ناشر: کتابچی، تهران - ایران.
2. ابن بابویه، محمد بن علی، **خصال**، 381 ق، غفاری، علی اکبر، چاپ 1، سال چاپ: 1362 ش، ناشر: جامعه مدرسین، قم - ایران.
3. ابن بابویه، محمد بن علی، **عیون أخبار الرضا «عليه السلام»**، 381 ه. ق، محقق / مصحح: لاجوردی، مهدی، چاپ 1، سال چاپ: 1378 ق، ناشر: نشر جهان، تهران - ایران.
4. ابن بابویه، محمد بن علی، **معانی الاخبار**، 381 ق، محقق / مصحح: غفاری، علی اکبر، چاپ 1، سال چاپ: 1403 ق، ناشر: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم - ایران.
5. ابن بابویه، محمد بن علی، **کمال الدین و تمام النعمه**، 381 ق، محقق / مصحح: غفاری، علی اکبر، چاپ 2، سال چاپ: 1395 ق، ناشر: اسلامی، تهران - ایران.
6. ابن بابویه، محمد بن علی، **ثواب الأعمال و عقاب الأعمال**، 381 ق، چاپ 2، سال چاپ: 1406 ق، ناشر: دار الشریف الرضی للنشر، قم - ایران.
7. ابن شهر آشوب مازندرانی، محمد بن علی، **مناقب آل ابی طالب علیهم السلام**، 588 ق، چاپ 1، سال چاپ: 1379 ق، ناشر: علامه، قم - ایران.
8. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، **تحف العقول**، قرن 4، محقق / مصحح: غفاری، علی اکبر، چاپ 2، سال چاپ: 1404 / 1363 ق، ناشر: جامعه مدرسین، قم - ایران.
9. ابن قولویه، جعفر بن محمد، **کامل الزیارات**، 367 ق، محقق / مصحح: امینی، عبد الحسین، چاپ 1، سال چاپ: 1356 ش، ناشر: دار المرتضویه، نجف - عراق.
10. ابن منظور، محمد بن مکرم، **لسان العرب**، 711 ه. ق، چاپ 3، سال چاپ: 1414 ه. ق، ناشر: دار صادر مکان، لبنان - بیروت.
11. بستانی، فواد افرام، **فرهنگ ابجدی**، چاپ 2، سال چاپ: 1375 ه. ش، ناشر: اسلامی، تهران - ایران.
12. بستانی، فواد افرام، **منجد**، 1994م، مترجم: بندر ریگی، محمد، چاپ 20، سال چاپ: 1386 ش، ناشر: اسلامی، قم - ایران.
13. پاینده، ابو القاسم، **نهج الفصاحه**، 1363 ش، چاپ 4، سال چاپ: 1382 ش، ناشر: دنیای دانش، تهران - ایران.

14. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحكم و درر الكلم، 550 ق، محقق / مصحح: رجائی، سید مهدی، چاپ 2، سال چاپ: 1410 ق، ناشر: دار الكتاب الإسلامي، قم - ایران.
15. جزائری، نعمت الله بن عبد الله، كشف الأسرار فی شرح الإستبصار، 1112 ق، محقق / مصحح: موسوی جزائری، طیب، چاپ 1، سال چاپ: 1408 ق، ناشر: مؤسسة دار الكتاب، قم - ایران.
16. حسین زاده، علی، همسران سازگار: راهکارهای سازگاری، چاپ 13، سال چاپ: 1391، ناشر: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم - ایران.
17. حلوانی، حسین بن محمد بن حسن بن نصر، نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، قرن 5، محقق / مصحح: مدرسة الإمام المهدي «عجل الله تعالى فرجه الشريف»، چاپ 1، سال چاپ: 1408 ق، ناشر: مدرسة الإمام المهدي «عجل الله تعالى فرجه الشريف»، قم - ایران.
18. دهخدا، علی اکبر، فرهنگ فارسی دهخدا، 1334 ش، چاپ 1، سال چاپ: 1377 ش، ناشر: دانشگاه تهران، تهران - ایران.
19. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، 502 ق، محقق / مصحح: داوودی، صفوان عدنان، چاپ 1، سال چاپ: 1412 ق، ناشر: دار القلم- الدار الشامیة، بیروت - دمشق.
20. ری شهری، محمد محمدی، میزان الحکمه، 1325 ش، چاپ 7، سال چاپ: ۱۳۸۴ ش، ناشر: درالحديث، قم - ایران.
21. شریف الرضی، محمد بن حسین، خصائص الأئمة «عليهم السلام»، 406 ق، محقق / مصحح: امینی، محمد هادی، چاپ 1، سال چاپ: 1406 ق، ناشر: آستان قدس رضوی، مشهد - ایران.
22. صبورى، حسن، ورزش در اسلام و ایران، چاپ 3، سال چاپ: 1393 ش، ناشر: صبورى، قم - ایران.
23. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، 1402 ه. ق، چاپ 2، سال چاپ: 1390 ه. ق، ناشر: مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، لبنان- بیروت.
24. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قرن 6، چاپ 4، سال چاپ: 1412 ق / 1370 ش، ناشر: الشریف الرضی، قم - ایران.
25. طریحی، فخر الدین بن محمد، مجمع البحرين، 1085 ق، محقق / مصحح: حسینی اشکوری، احمد، چاپ 3، سال چاپ: 1375 ه. ش، ناشر: مرتضوی، تهران- ایران.

26. طوسی، محمد بن الحسن، **أمالی للطوسی**، 460 ق، محقق / مصحح: مؤسسة البعثة، چاپ 1، سال چاپ: 1414 ق، ناشر: دار الثقافة، قم - ایران.
27. علی بن موسی، امام هشتم علیه السلام، **صحيفة الإمام الرضا «عليه السلام»**، 203 ق، محقق / مصحح: نجف، محمد مهدی، چاپ 1، سال چاپ: 1406 ق، ناشر: کنگره جهانی امام رضا علیه السلام، مشهد - ایران.
28. فراهیدی، خلیل بن أحمد، **کتاب العین**، 175 ق، چاپ 2، سال چاپ: 1409 ق، ناشر: نشر هجرت، قم - ایران.
29. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، **محجة البیضاء**، 1091 ق، چاپ 4، سال چاپ 1417 ق، ناشر: جماعة المدرسين بقم، موسسه النشر الاسلامی، قم - ایران.
30. قرائتی، محسن، **تفسیر نور**، چاپ 1، سال چاپ: 1388 ه. ش، ناشر: مرکز فرهنگی درسهای از قرآن، تهران - ایران.
31. قرشی بنابی، علی اکبر، **قاموس قرآن**، چاپ 6، سال چاپ: 1371 ه. ش، ناشر: دار الکتب الاسلامیه، تهران - ایران.
32. قضاعی، محمد بن سلامه، **شرح فارسی شهاب الأخبار** (کلمات قصار پیامبر خاتم «صلی الله علیه و آله»)، 454 ق، محقق / مصحح: حسینی أرموی (محدث)، جلال‌الدین، چاپ 1، سال چاپ: 1361 ش، ناشر: مرکز انتشارات علمی و فرهنگی، تهران - ایران.
33. قطب الدین راوندی، سعید بن هبة الله، **قصص الأنبياء**، 573 ق، محقق / مصحح: عرفانیان یزدی، غلامرضا، چاپ 1، سال چاپ: 1409 ق، ناشر: مرکز پژوهش های اسلامی، مشهد - ایران.
34. قمی، عباس، **سفينة البحار**، 1359 ق، چاپ 1، سال چاپ: 1414 ق، ناشر: اسوه، قم - ایران.
35. قمی، شیخ عباس، **منتهی الآمال**، 1359 ق، چاپ 5، سال چاپ: 1390 ش، ناشر: نگاه آشنا، قم - ایران.
36. کفعمی، ابراهیم بن علی عاملی، **بلد الأمین و الدرع الحصین**، 905 ق، چاپ 1، سال چاپ: 1418 ق، ناشر: مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، بیروت - لبنان.
37. کلینی، محمد بن یعقوب، **کافی**، 329 ق، محقق / مصحح: غفاری علی اکبر و آخوندی، محمد، چاپ 4، سال چاپ: 1407 ق، ناشر: دار الکتب الإسلامیه، تهران - ایران.
38. متقی هندی، علی بن حسام، **علاء الدین، کنز العمال**، 975 ق، چاپ 1، سال چاپ 1419 ق، بیروت - لبنان.

39. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الانوار، 1110 هـ. ق، محقق / مصحح: جمعی از محققان، چاپ 2، سال چاپ: 1403 ق، ناشر: دار إحياء التراث العربي، بیروت - لبنان.
40. مرتضی زبیدی، محمد بن محمد، تاج العروس من جواهر القاموس، 1205 هـ. ق، محقق/ مصحح: شیریں، علی، چاپ 1، سال چاپ: 1414 هـ. ق، ناشر: دار الفکر، بیروت - ایران.
41. مطهری، مرتضی، نظام حقوق زن در اسلام، 11358 ش، چاپ 43، سال چاپ: 1385، ناشر: صدرا، قم - ایران.
42. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، نویسنده: جمعی از نویسندگان، چاپ 10، سال چاپ: 1371 هـ. ش، ناشر: دار الکتب الإسلامیه، تهران- ایران.
43. ملا احمد نراقی، معراج السعاده، 1245 ق، چاپ 1، سال چاپ: 1371 ش، ناشر: هجرت، قم - ایران.
44. منسوب به جعفر بن محمد، امام ششم علیه السلام، مصباح الشریعه، 148 ق، چاپ 1، سال چاپ: 1400 ق، ناشر: اعلمی، بیروت - لبنان.
45. منسوب به علی بن موسی، امام هشتم علیه السلام، فقه الرضا، 203 ق، محقق / مصحح: مؤسسة آل البيت علیهم السلام، چاپ 1، سال چاپ: 1406 ق، ناشر: مؤسسة آل البيت علیهم السلام، مشهد - ایران.
46. میبدی، حسین بن معین الدین، دیوان أمير المؤمنين «علیه السلام»، 911 ق، مترجم: زمانی، مصطفی، محقق / مصحح: زمانی، مصطفی، چاپ 1، سال چاپ: 1411 ق، ناشر: دار نداء الإسلام للنشر، قم - ایران.
47. نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، 1320 ق، محقق / مصحح: مؤسسة آل البيت علیهم السلام، چاپ 1، سال چاپ: 1408 ق، ناشر: مؤسسة آل البيت علیهم السلام، قم - ایران.
48. نیلی پور، محمد، بهشت اخلاق، چاپ 5، سال چاپ: 1388 ش، ناشر: موسسه تحقیقاتی حضرت ولی عصر (عج)، قم - ایران.
49. ساموئل اس، فرانکلین، روانشناسی شادی، مترجم: علیرضا سهرابی، فرامرز سهرابی ناشر: انتشارات پندار تابان، تهران - ایران.
50. مجله ی کمبریج انگلیس.
51. فرهنگ لغت Vocabulary.com.
52. www.merriam-webster.com.