

## عوامل شادکامی خانواده از منظر اسلام

فاطمه زهرا<sup>۱</sup>، مرضیه سادات سجادی<sup>۲</sup>

### چکیده

خانواده تأثیر بسیاری بر آرامش و نشاط اعضای خود و بهزیستی جامعه دارد. خانواده بانشاط، استعداد مقابله با مشکلات زندگی را کسب کرده و به سمت آرامش راه می‌پیماید. آرامش، ارمغان زندگی بانشاط است. شادی و نشاط از مواردی است که در اسلام بدان پرداخته شده است، اما امروز روش‌های شادی آور غیراسلامی در بین جوامع اسلامی رواج یافته است. هدف از پژوهش حاضر، بررسی علل و عوامل شادکامی در اسلام است. سؤال پژوهش حاضر این است که اسلام برای دستیابی به شادی و نشاط چه عوامل و شاخص‌هایی را معرفی می‌کند. براساس یافته‌های پژوهش، اصول شادکامی در اسلام عبارت است ایمان، تقوا و عمل صالح، تغذیه سالم، استراحت کافی و دوست‌یابی صحیح. عوامل شادکامی در دو حیطه فردی-اجتماعی و معنوی قابل احصاست. عوامل فردی-اجتماعی شادکامی عبارتند از: بازی و تفریح، مزاح و لطیفه‌گویی، ابراز محبت، توجه به تفاوت‌های شخصیتی، خوش‌بویی و مسافرت و عوامل نشاط معنوی عبارتند از: اخلاق و دینداری، بندگی و یاد خدا، شادکامی با شادی اهل بیت علیهم‌السلام، انفاق، صبر، نشاط حاصل از امور خیر.

**واژگان کلیدی:** شادکامی، شادی، خانواده، اسلام، خانواده بانشاط.

---

۱. دانش‌پژوه کارشناسی رشته مطالعات زنان، از کشور اندونزی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی‌العالمیه، قم، ایران.

۲. استادیار گروه مطالعات زنان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی‌العالمیه، قم، ایران. (نویسنده مسئول)

## ۱. بیان مسئله

شادکامی و نشاط سبب ایجاد انرژی مثبت و سلامت و بهداشت روانی افراد می‌شود. داشتن روحیه و نشاط باعث می‌شود که فرد در مواجهه با مشکلات و تنش‌های زندگی، آرامش خود را از دست ندهد و به جنبه‌های مثبت امور توجه کند. این جذب و اجذاب، تصمیم‌گیری را راحت‌تر برای فرد به‌ارمغان می‌آورد و قدرت سازش با محیط و رها شدن از ناگواری‌ها و ناملایمات را فراهم می‌کند. حس امنیت، تندرستی، جذب پیش‌آمدهای خوشایند از آورده‌های نشاط و شادکامی است. خانواده، کوچک‌ترین و مبنایی‌ترین نهاد در تمام جوامع و فرهنگ‌هاست. خانواده یکی از مستحکم‌ترین پیوندها در ارتباطات اجتماعی است و سلامت روان در این اجتماع کوچک اثرات مهمی را در جوامع بزرگ‌تر به دنبال دارد. اگر خانواده وضعیت خوبی نداشته باشد اثرات مخربی در محیط پیرامونی بر جای می‌گذارد. برپایه مطالعات صورت گرفته می‌توان گفت یکی از عناصر اساسی در پایداری زندگی، داشتن خانواده پرنشاط است. آرگیل بر این باور است که خانواده یکی از قوی‌ترین پیوندهای ارتباط اجتماعی است که ابعاد گوناگون دارد. این ابعاد مانند شمار اعضای خانواده، تحصیلات، درآمد، ساختار قدرت و هم‌بستگی اعضای خانواده از تعیین‌کننده‌های شادی هستند. (صحرارودی، ۱۳۹۹، ص ۱۴۸)

اسلام که کامل‌ترین و جامع‌ترین دین است بهترین راه‌ها را در تمام ابعاد زندگی بشر دارد و در زمینه شادکامی هم مورد توجه ویژه‌ای است. همچنین شاخص‌های دستیابی به زندگی بانشاط را برای مسلمانان تبیین کرده است. بهترین و کامل‌ترین اصول و روش‌ها در زندگی شیوه تعالیم اسلامی است. بر هر مسلمان است که بداند کدام شادی از نظر اسلام مورد قبول است و کدام شادی مورد نظر اسلام نیست و چه راه‌هایی می‌تواند به شادی حقیقی و اسلامی بینجامد. پژوهش حاضر به تعریف شادکامی، تعریف خانواده شاد، انواع و اقسام شادکامی در زندگی مسلمان می‌پردازد. شادکامی چه اصولی دارد و اهمیت آن از چه نظر است. مسلمان با چه عواملی می‌تواند شادی را به دست آورد. سؤال اصلی پژوهش حاضر، عوامل ایجاد شادکامی در زندگی است.

## ۲. مفهوم‌شناسی

### ۱-۲. خانواده

خانواده در فرهنگ لغت به معنای خاندان، دودمان و تبار است. (دهخدا، ۱۳۷۷) خانواده نهاد مقدسی است که می‌تواند بهترین مکان برای آسایش و آرامش جسم و روان انسان باشد. خانواده، سنگ بنای جامعه و سازمان نظام‌یافته اجتماعی است که در همه جوامع ارزش و اهمیت بسیار دارد. خانواده، نخستین و پایدارترین نهاد انسانی و بخش کوچک و مؤثری از جامعه است که عناصر آن بر یکدیگر اثر می‌گذارند (جعفری، بی‌تا، ص ۱۳۹). خانواده نهادی است بیش از مجموعه افرادی که در یک فضای مادی و روانی خاص گرد هم جمع شده‌اند. خانواده نظامی اجتماعی و طبیعی است که ویژگی‌های خاص خود را دارد. این نظام اجتماعی مجموعه‌ای از قواعد و اصول را ابداع و برای اعضای خود نقش‌های متنوعی تعیین می‌کند. در این نظام، افراد با علایق و دل‌بستگی‌های عاطفی نیرومند، دیرپا و متقابل به یکدیگر متصل شده‌اند (صحرارودی، ۱۳۹۹، ص ۷). برخی خانواده را یک سازمان اجتماعی می‌دانند، برخی روابط خویشاوندی و هم‌خونی را اساس تشکیل خانواده تلقی کرده‌اند. عده‌ای دیگر عامل اقتصادی، گروهی و عوامل روانی و جنسی را سبب پیدایش آن می‌دانند. براساس منابع مختلف، خانواده مجموعه‌ای از افرادی است که یک‌جا در کنار هم زندگی می‌کنند و معیار هم‌زیستی و همبستگی آنها قرابت یا زوجیت است. بنابراین، خانواده‌های والدینی، تک‌والدینی یا بدون والدین یا برادران و خواهرانی که با هم زندگی می‌کنند نیز مشمول این بحث هستند (جعفری، بی‌تا). در اسلام هسته اولیه خانواده از یک مرد و یک زن با عقد زوجیت تشکیل می‌شود، ولی در غرب این مفهوم عمومیت ندارد. براساس دیدگاه‌های جامعه‌شناسان غربی، پیوند دو ناهمجنس تنها تعریف از خانواده نیست، بلکه خانواده می‌تواند متشکل از دو هم‌جنس زن یا مرد باشد (جعفری، بی‌تا). در پژوهش حاضر منظور از خانواده، خانواده بر مبنای تعریف اسلامی است.

## ۲-۲. شادکامی

شادی عبارت است از مجموع لذات منهای دردها. هیجان و احساسی که بعد از دستیابی به شیء مورد علاقه به انسان دست می‌دهد را شادکامی گویند. خوشحالی، مسرت، سرور، وجد و سرخوشی مترادف شادکامی هستند. شادکامی زندگی را لذت بخش و شوق انجام فعالیت‌های اجتماعی را در انسان تسهیل می‌کند. شادی به‌طور مطلق مقدور و ممکن نیست و هر انسانی براساس جهان بینی و اندیشه خود اگر به چیزهای مورد علاقه اش برسد و از زندگی خود رضایت داشته باشد در خود حالتی احساس می‌کند که آن را شادی می‌نامند. (رحیمی یگانه، ۱۳۸۸، ص ۵) شادکامی سه جزء اصلی دارد: عاطفه مثبت، فقدان عاطفه منفی مانند افسردگی و اضطراب و رضایت از زندگی. نظریه پردازان در تحلیل مفهوم شادکامی به دو مؤلفه شناختی و عاطفی اشاره می‌کنند. آرگیل معتقد است که شادکامی متضاد با افسردگی نیست، اما شرط عدم افسردگی برای شادکامی لازم است (صحرارودی، ۱۳۹۹، ص ۱۴۶). عدم شادی می‌تواند فرد را در برابر بیماری جسمانی آسیب پذیرتر کند و در درازمدت به سوی مرگ بکشانند. عدم شادی می‌تواند مانند یک قاتل باشد؛ زیرا حالت هیجانی غیرشادی که برای مدتی طولانی دوام می‌یابد، می‌تواند به شیوه‌های مخربی بر نظام فیزیولوژیک بدن تأثیر بگذارد و موجب اختلال در سیستم ایمنی بدن شود. بنابه یافته‌های روان شناسی وقتی انسان خوشحال است دنیا را دلپذیرتر می‌یابد، آسان‌تر و بهتر تصمیم می‌گیرد، روابطش با مردم محبت آمیزتر و استوارتر می‌شود و برای یاری دادن به دیگران آمادگی بیشتری پیدا می‌کند، اعتماد به خویشتن و امید به آینده بیشتر می‌شود (صحرارودی، ۱۳۹۹، ص ۱۴۹).

## ۲-۳. خانواده شاد

همه اعضای خانواده به نوعی در ایجاد شادی در خانواده سهیم هستند. بنابراین، وقتی احساس نشاط و خوشحالی و مسرت و سرحالی در خانواده به وجود می‌آید شادی در خانواده ایجاد شده است. در این مورد نقش زن در خانواده و مادر در پیدایش این شادمانی بی‌تأثیر نیست. شاد

کردن محیط منزل زمانی اتفاق می‌افتد که زن خانه در قالب مدیر بتواند برخی رفتارها را تشویق و تسهیل و برخی دیگر را هدایت یا منع کند، البته نقش پدر نیز در شادی خانواده بسیار مهم است. وقت گذاشتن او برای اعضای خانواده بسیار شادی‌آفرین است. وجود فرزندان نیز به طور طبیعی شادی بخش محیط خانواده است. بنابراین، مدیریت شادی در محیط منزل براساس ایجاد فرصت‌های تبسم خوشحالی و احساس مثبت شکل می‌گیرد. هرچه افراد در این رابطه موفق‌تر باشند بیشتر می‌توانند باعث پیدایش شادی در خانواده باشند. (رحیمی یگانه، ۱۳۸۸، ص ۵)

### ۳. انواع شادکامی

برای نیل به شادی امر واحدی وجود ندارد، بلکه مجموعه‌ای از موارد برای شاد بودن ضروری و حیاتی است. برخی از انواع شادی و شادکامی مورد قبول اسلام و برخی از نظر اسلام مردود است. شادی و شادمانی، گستره وسیعی دارد، اما به طور کلی می‌توان آن را به دو قسمت تقسیم کرد:

#### ۳-۱. شادی‌های گذرا

برخی از شادی‌ها به سبب جذابیت‌ها و هیجانات موقت و فعالیت‌های زیان‌بار ایجاد می‌شود مانند شادی حاصل از مصرف مواد مخدر و موسیقی‌های مبتذل و... این نوع شادی‌ها وابسته به اسباب و وسایل است و هر زمان که اسباب آن فراهم نباشد از بین می‌رود. این‌گونه شادی‌ها که گاه همراه با هوسرانی و شهوت است انسان را به سرعت از خدا دور می‌کند و از درک حقایق بازمی‌دارد. (رحیمی یگانه، ۱۳۸۸، ص ۷)

#### ۳-۲. شادی‌های عمیق و تعالی بخش

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «شادی انسان از به دست آوردن چیزی است که هرگز آن را از دست ندهد». (دشتی، ۱۳۹۱) این نوع از شادی از پیامدهای ایمان به خداست؛ زیرا اسلام به زمینه‌های پیدایش این شادی سفارش کرده، نشانه‌هایش را ستایش و مسیر رسیدن به آن و بهره‌مندی کامل از آن را فراهم کرده است. به جا آوردن فرامین و دستورات الهی، عبادت خالصانه، نماز با حضور قلب، مناجات عاشقانه با خدا و عرض حاجت به درگاه او، رفت‌وآمد با بستگان، کمک به

درماندگان و نیازمندان، بازکردن گره زندگی دیگران، دوستی و رفاقت با مؤمنین و همنشینی با اهل آنها، تفریح با خانواده و وقت‌گذاری برای آنها، ابراز محبت و عشق به اهل خانواده و دل‌جویی از فقرا و ازیاد رفتگان فامیل و همسایه همه و همه از مواردی است که سبب ایجاد بهجت و سرور واقعی می‌شود (رحیمی یگانه، ۱۳۸۸، ص ۸). بنابراین، باید گفت که لذت و شادی فرامادی، بسیار لذیذتر و پایدارتر است. در روایت آمده است: «ان فی الجنة دارا یقال له دار الفرح لایدخلها الا من فرح یتامی المومنین؛ در بهشت خانه‌ای وجود دارد به نام خانه شادی و تنها کسی که یتیمان و بچه‌ها را خوشحال کند به آن داخل می‌شود» (پابنده، ۱۳۸۲، ص ۳۲۹).

#### ۴. اصول شادکامی

##### ۴-۱. ایمان، تقوا و عمل صالح

وقتی فردی توبه می‌کند این امر سبب آمرزش گناهان او و تقویت روحیه امید نسبت به حضرت حق می‌شود. در نتیجه اضطراب‌ها و استرس‌های ناشی از انجام گناه و حس دوری از خدا در او تضعیف و روحیه نشاط و شادکامی در او زنده می‌شود. «فمن امن و اصلح فلا خوف علیهم ولا هم یحزنون؛ پس آنها که ایمان بیاورند و خویششان را اصلاح کنند نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند» (انعام: ۴۸). (ر.ک.، اعراف: ۳۵؛ انعام: ۱۴۸؛ بقره: ۲۷۷؛ مائده: ۶۹) گناه سبب احساس کمبود و اضطراب در انسان می‌شود. قرآن روش موفق و بی‌نظیر توبه را برای درمان احساس گناه ارائه می‌دهد. توبه انسان را به اصلاح و خودسازی و انجام اعمال صالح وامی‌دارد. انسان مؤمن به دلیل بازبودن باب توبه به رحمت خدا امیدوار است. همچنین به دلیل انجام اعمال صالح در دنیا از آینده خود در آخرت هم خوف و ترسی ندارد و امیدوار به فضل الهی است (حسینی و کمالی‌زاده، ۱۳۹۰، ص ۱۲۱). یکی از عوامل بسیار مهم در داشتن نشاط در زندگی، ایمان است. نداشتن نگرانی و اضطراب و رسیدن به اطمینان قلبی اساس هر نوع شادی است و این فراهم نمی‌شود مگر با ایمان به قدرت خداوندی که سرچشمه همه نیکی‌هاست. «الآن اولیاء الله لا

خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ آگاه باشید که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می‌شوند» (یونس: ۶۲؛ صادقی نیری، ۱۳۹۰، ص ۱۷).

#### ۴-۲. تغذیه سالم

برخوردای از یک تغذیه سالم شامل ویتامین‌ها، پروتئین‌ها، کربوهیدرات، عناصر شیمیایی حیاتی، مواد معدنی و فیبردار و چربی کم، هم در بهبود وضعیت جسمی اثربخش است و هم تأثیرات مثبت در زندگی و نشاط افراد برجای می‌گذارد و سبب داشتن روحیه قوی، پرنرژی و شادکامی خواهد شد. امام موسی کاظم علیه السلام می‌فرماید: «لَوْ أَنَّ النَّاسَ قَصَدُوا فِي الْمَطْعَمِ لَأَسْتَقَامَتْ أَعْيُنُهُمْ؛ اگر مردم در خوراک خود اعتدال ورزند بدن‌هایشان سالم خواهد ماند» (مجلسی، ۱۳۶۰، ۳۳۴/۶۶). برخی از تأثیرات تغذیه سالم عبارتند از: توانایی بیشتر و تمرکز حواس، خواب بهتر، داشتن روابط جنسی بهتر، توانایی بیشتر در فعالیت‌های بدنی، تحریکات عصبی کمتر، مصونیت بیش‌تر در مقابل سرماخوردگی، آلرژی و بیماری‌های ویروسی، داشتن حافظه بیشتر، انجام بهتر عمل هضم و سلامتی بیشتر (رحیمی یگانه، ۱۳۸۸، ص ۲۴).

#### ۴-۳. ورزش

برخورداری از روحیه نشاط و شادابی در صورتی است که انسان از نظر جسمی سالم باشد. سلامت جسم باعث می‌شود فرد قدرت مواجه مثبت با وقایع زندگی را بیابد. ورزش، توانمندی جسم را بالا می‌برد و به سلامتی روح نیز یاری می‌رساند و انسان را برای لذت بردن از جهان پیرامون خود و احساس نشاط در زندگی توانمند می‌کند. بنابراین، باید در تمام عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی تلاش کرد به طوری که در متون دینی نیز در کلام ائمه معصومین به آن تأکید شده است. ورزش، کسالت و تنبلی را از انسان می‌زداید، به او نشاط و شادابی می‌بخشد، زمینه انجام شایسته کارها و وظایف فردی و اجتماعی را فراهم و بهره‌وری او را از مواهب مادی و معنوی بهینه می‌کند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «التُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءٍ: الْمَشْيِ وَالرُّكُوبِ وَ...؛ شادابی در ده چیز است: پیاده‌روی، سوارکاری و...» (مجلسی، ۱۳۶۰، ۳۲۲/۷۳). ورزش روحیه شجاعت،

از خودگذشتگی، مبارزه با ظلم و ظالم و دفاع از مظلوم را در انسان تقویت و او را در ارائه نقش‌های اجتماعی یاری می‌کند، قابلیت‌های انسان را نمودار می‌کند، به او حس اعتماد به نفس می‌دهد، موجب توسعه شخصیت وی می‌شود، اراده را قوی می‌کند و باعث عزت نفس فردی و اجتماعی می‌شود، حتی عبادت‌هایی مانند نماز، روزه، حج و جهاد نیز با بدنی سالم و نیرومند بهتر، بیشتر و راحت‌تر جامه عمل به خود می‌پوشاند (رحیمی یگانه، ۱۳۸۸، ص ۳۰).

#### ۴-۴. دوستی و رفاقت

در هر مرحله از رشد، انسان نیازمند آن است که به گروه یا دسته خاصی تعلق داشته باشد. این نیاز یکی از نیازهای روانی انسان‌هاست. همزیستی با دیگران و همراهی و همنشینی با آنها حس تعلق به اطرافیان و ایجاد رفاقت و صمیمیت با آنها ولذت و شادی را برای افراد به ارمغان می‌آورد. تنهایی و دوری از مردم، گوشه‌گیری و بی‌توجهی به دردها و خوشی‌های دیگران از بالاترین مجازات‌ها برای بشر است. بنابراین، در موارد انحرافات اجتماعی شدید، فرد از بودن در اجتماع و همنشینی و هم‌صحبتی با آنها محروم و به حبس محکوم می‌شود. داشتن غمخوار و همیار در طوفان مشکلات، انسان را نیرو می‌بخشد و در اوج مصائب، حس نشاط را به او برمی‌گرداند. (رحیمی یگانه، ۱۳۸۸، ص ۴۶) برخورداری از دوست خوب در زندگی در فرمایشات اهل بیت علیهم‌السلام از لذیذترین کامیابی‌های زندگی دنیا است. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در این باره می‌فرماید: «مؤمن در کنار برادر دینی خود به آرامش می‌رسد همان‌گونه که تشنه با آشامیدن آب سرد آسودگی پیدا می‌کند» (مجلسی، ۱۳۶۰، ۲۷۰/۲۱). واضح است که هر دوستی سبب نشاط و شادکامی نمی‌شود و بسا دوستانی که اسباب اذیت و زجر روحی را فراهم می‌کنند. بنابراین، در انتخاب دوست باید جانب احتیاط را رعایت کرد و با هر کسی سفره رفاقت باز نکرد. چه بسا دوستی‌هایی که سبب بیراهه رفتن و ایجاد صفات ناپسند در روح و روان انسان می‌شود.



## ۵. شادی در قرآن

در قرآن در مورد شادی موارد متعددی وجود دارد. این مفهوم ۲۵ بار با الفاظ مختلفی مانند فَرِحَ، فَرِحُوا، تَفَرَّحَ، فَرِحُونَ و فَرِحِينَ در قرآن و به معنای خوشحالی، سلامت و مسرت تعریف شده است. (فریادرس، ۱۳۹۳) شادی مورد نظر قرآن، شادی عبث و بیهوده نیست، بلکه شادی هدفمند در راستای تعالی انسانی و الهی است (صیفوری و فلاحتی، ۱۳۹۰، ص ۹۳). خداوند متعال می‌فرماید: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ؛ ای پیامبر! به مردم بگو شما باید به فضل و رحمت خدا شادمان شوید که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که برای خود اندوخته‌اید» (یونس: ۵۸)؛ «فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَرُونَ؛ آنان که ایمان آورده و عمل صالح انجام داده‌اند در باغی از بهشت، شادمان و مسرور خواهند بود» (روم: ۱۵).

ادخال سرور در قلب مؤمن یکی از آموزه‌های روایی مهم اسلام است به گونه‌ای که حتی نشاندن لبخند بر لب دیگری از جانب خداوند متعال مشمول پاداش است. در توصیف اهمیت و ضرورت شادی و نشاط همین بس که شادی یکی از ویژگی‌های زندگی زیبای بهشتی است و از منظر قرآن و روایات اهل بیت علیهم‌السلام بهشت برین، سرشار از شادمانی و خالی از اندوه است: «وَلَقَاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا؛ و آنان را با خوشی و شادمانی روبه‌رو خواهد ساخت» (انسان: ۱۱). رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم خوشحالی دیگران را با خوشحال کردن خود و خداوند باری تعالی گره زده است و می‌فرماید: «مَنْ سَرَّ مُؤْمِنًا فَقَدْ سَرَّنِي، وَمَنْ سَرَّنِي فَقَدْ سَرَّ اللَّهَ؛ هر که مؤمنی را خوشحال و شاد کند مرا شاد کرده و کسی که مرا شاد کند خدا را شاد کرده است» (کلینی، ۱۴۰۷، ۱۸۸/۲). مرحوم کلینی در کتاب خود در ادامه روایتی از امام محمد باقر علیه‌السلام نقل می‌کند که حضرت می‌فرماید: «لبخند شخص به روی برادر مؤمنش حسنه است و برطرف کردن اندوهی از او نیز حسنه است و خداوند به چیزی محبوب‌تر از مسرور ساختن مؤمن پرستش نشده است» (کلینی، ۱۴۰۷، ۱۸۸/۲).

## ۶. عوامل شادکامی از منظر قرآن و حدیث

اهمیت شادی در زندگی به قدری است که از سوی اهل بیت علیهم‌السلام در این مورد رهنمودهای بسیار وارد شده است. بنابراین، آنچه اسلام با آن مخالف است لذت جویی‌ها و شادی‌های دنیوی است که آخرت و لذت‌های معنوی را از یاد انسان می‌برند. شادی معقول و نشاطی که از درک نعمت‌های خدا و استفاده از آنها حاصل می‌آید یا خوشحالی که از کسب رضایت خداوند حاصل می‌شود مطلوب و سازنده است. می‌توان شادی‌های معقول را در دو حیطه شادی‌های فردی اجتماعی و شادی معنوی تقسیم‌بندی کرد.

### ۶-۱. نشاط فردی اجتماعی

خانواده در طول تاریخ، اولین و محکم‌ترین عامل تکوین شخصیت کودکان و نوجوانان و زمینه‌ساز رشد جسمانی، عقلانی و عاطفی تک‌تک اعضا بوده است. شادی و نشاط در خانواده یکی از ضروریات زندگی خانوادگی است که بدون آن، وظایف و کارکردهای خانواده به خوبی انجام نمی‌شود. خانه‌ای که در آن شادی و لبخند و تبسم‌های سرشار از عشق و ورزی به یکدیگر وجود نداشته باشد بسیار بی‌روح و کسل‌کننده خواهد بود. (فریادرس، ۱۳۹۳) در قرآن و روایات، شادی و سرور و به‌ویژه شاد کردن دیگران ستایش شده است، البته باید به این نکته توجه داشت که شادی، ارزش مطلق نیست و مطلوب بودن آن در صورتی است که سازنده و برای تعالی و کمال انسان باشد. شادی و نشاط نیز در صورتی مطلوب است که انسان را از انجام وظایف اجتماعی و الهی خود باز ندارد. نیاز به شادی و نشاط، نیاز غریزی و فطری انسان‌هاست و اسلام که به همه نیازهای بشری توجه دارد با شادی و نشاط مخالفتی ندارد. فرد کسل‌ناهنگیزه‌ای برای فعالیت‌های دنیوی مانند کار و تلاش، درس خواندن، معاشرت با خانواده و دوستان دارد و نه حال عبادت خداوند و فعالیت برای تأمین آخرت (فریادرس، ۱۳۹۳).

## ۶-۱-۱. استفاده از رنگ‌های شاد

پژوهش‌های صاحب‌نظران درباره آثار و خواص رنگ‌ها بیانگر آن است که رنگ‌ها بر احساس، افکار و روان افراد تأثیرات شگرفی دارد و استفاده از رنگ‌های مناسب سبب ایجاد شادی و نشاط می‌شود. این مسئله در قرآن و سنت نیز مطرح شده است. (صادقی نیری، ۱۳۹۰، ص ۲۲) در آیات متعددی از قرآن، درباره رنگ‌های گوناگون آمده است و از برخی رنگ‌ها مانند زرد، سبز، سفید و... نیز به نیکی یاد شده است از جمله رنگ سبز که بهشتیان بر پشتی‌هایی از این رنگ تکیه می‌زنند: «مُتَّكِيْنَ عَلَى رُفْرِ خُضْرٍ وَعَبْقَرِي حِسَانٍ» [بهشتیان] بر بالش‌های سبز و بساط‌های زیبا تکیه زده‌اند» (رحمن: ۷۶). در قرآن از رنگ سفید نیز به نیکی یاد شده است و در توصیف نوشیدنی‌های بهشتیان می‌گوید: «بَيْضَاءَ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ»؛ شربت‌های بهشتیان هم سفید است و هم برای نوشندگان لذت‌آور» (صافات: ۴۵). نکته مهم این است که همه رنگ‌ها در یک مرتبه و منزلت نیستند، بلکه برخی مثل سفید یا زرد بر برخی دیگر برتری دارند. در روایاتی نیز از برخی رنگ‌ها و استفاده از آنها در حد کراهت نکوهش شده است، اما باید توجه داشت که استفاده از رنگ‌ها (هر رنگی) در شرایطی است که آن رنگ خاص با فرهنگ، سنت و آداب آن جامعه هماهنگ و همگون باشد نه اینکه در تضاد با عرف، فرهنگ غالب و پذیرفته شده مردم باشد (فریادرس، ۱۳۹۳).

## ۶-۱-۲. بازی و تفریح

تأکید بر ورزش و مسابقات در روایات دینی و سفارش‌های فراوان در مورد ورزش‌هایی که بیش از همه نشاط‌آور و مفرح است دلیلی بر تأکید دین اسلام بر تفریح‌های سالم است. قرآن کریم می‌فرماید: «آن‌گاه که فرزندان حضرت یعقوب ع خواستند یوسف ع را از پدرش جدا کنند ورزش را بهانه کردند و گفتند: فردا او را همراه ما بفرست تا ورزش و بازی کند و ما هم به یقین از او محافظت می‌کنیم» و این بهانه‌هایی بود که حضرت یعقوب در برابر آن سکوت کرد، سکوتی که علامت رضایت و بیانگر تأیید این کار است: «أَرْسَلَهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ»؛ فردا او را همراه ما بفرست تا ورزش و بازی کند» (یوسف: ۱۲) (فریادرس، ۱۳۹۳). رسول خدا ص می‌فرماید:

«الهاووالعبوا فانی اکره ان یری فی دینکم غلظه؛ تفریح و بازی کنید؛ زیرا دوست ندارم در دین شما خشونت دیده شود» (بیهقی، ۱۴۰۰، ۵/۲۴۷).

### ۳-۱-۶. مزاح و لطیفه‌گویی

شوخی و مطالبیه در ارتباطات اجتماعی سبب ایجاد نشاط و فرح در جمع می‌شود. یکی از صفات مؤمنین در آموزه‌های دینی، مزاح و شوخ‌طبعی است. (فریادرس، ۱۳۹۳) پیامبر ﷺ شاد کردن مردم باایمان را تمجید کرده است: «انّ من اَحَبِّ الأَعْمَالِ اِلی اللّهِ عَزَّوَجَلَّ اِدخالُ السَّرورِ علی المؤمنین؛ از محبوب‌ترین کارها نزد خدای متعال، وارد ساختن شادمانی بر دل مؤمنان است» (کلینی، ۱۴۰۷، ۲/۱۸۹). اهل بیت علیهم‌السلام که الگوهای عملی مردم بودند در زندگی خود این‌گونه بودند و دیگران را نیز به مزاح و مطالبیه دعوت می‌کردند. منظور از شوخی کردن، شوخی درحد و مرز مجاز و معقول است. یونس شیبانی از امام صادق علیه‌السلام نقل کرده است: «آن حضرت پرسید: شوخی و مزاح کردن شما با یکدیگر چگونه است. گفتم: اندک است. حضرت با لحنی عتاب‌آمیز فرمود: "چرا با هم مزاح و شوخی ندارید. شوخی و مزاح، بخش و جزئی از خوش رفتاری و حسن خلق است. تو می‌خواهی از این راه، سرور و شادی بر دل برادرت وارد کنی. پیامبر هم با افراد شوخی می‌کرد و می‌خواست آنها را شادمان سازد"» (مجلسی، ۱۳۶۰، ۱۶/۲۹۸). نکته مهم که در شوخی کردن باید به آن توجه داشت این است که افراد از نظر تحمل شوخی با هم تفاوت دارند. بنابراین، در شوخی کردن با دیگران باید ظرفیت طرف مقابل سنجیده شود و از افراط و زیاده‌روی پرهیز کرد (فریادرس، ۱۳۹۳).

### ۴-۱-۶. ابراز محبت

یکی از نیازهای روانی انسان‌ها که نقش اساسی در تقویت روحیه فردی، تحکیم زندگی خانوادگی و پایداری اجتماعی دارد سیراب شدن از محبت است. این نیاز فطری در همه انسان‌ها وجود دارد و سبب ایجاد عمیق‌ترین و مستحکم‌ترین روابط بشری می‌شود و در هر دوره از زندگی وجود دارد. افرادی که در طول زندگی خود از محبت والدین یا همسر محروم شوند، تلاش می‌کنند از راه‌های

دیگر خود را در معرض محبت قرار دهند؛ زیرا عدم تأمین این نیاز سبب پیدایش اضطراب در افراد می‌شود و تأثیرات سوئی در روان افراد به وجود می‌آورد و زمینه بسیاری از انحرافات را فراهم می‌کند. محبت زن و شوهر به یکدیگر کانون زندگی را پر نشاط و پرفروغ نگه می‌دارد. محبت، اصل اساسی و رکن حیات خانواده است و جلوه آن در ایثارها نمایان می‌شود. در خانه‌ای که محبت حاکم است غلبه و تسلط بر دیگری، فخرفروشی و توقعات خارج از اندازه وجود ندارد. زن و شوهر در پی آن نیستند که رتبه و مقام و یا مال و زیبایی خود را به رخ دیگری بکشند. در زندگی توأم با محبت هرچه هست صفا و گذشت و صمیمیت و اخلاص است. (رحیمی یگانه، ۱۳۸۸، ص ۴۳)

امام رضا علیه السلام در این مورد می‌فرماید: «بعضی از زنان برای شوهر، بهترین غنیمت هستند و آنان زنانی هستند که به شوهرشان اظهار عشق و محبت می‌کنند» (محدث نوری، ۱۳۶۸، ۱۴/۱۶۱).

بنابراین، برای افزایش نشاط در زندگی باید به ابراز محبت به همسر و رقابت با او پرداخت. امام علی علیه السلام که زندگی مشترک با حضرت زهرا علیها السلام زبانزد عام و خاص است درباره ایجاد شادی در خانواده می‌فرماید: «إطرفوا أهلكم في كل جمعه بشيءٍ من الفاكهه كي يفرحوا بالجمعه؛ برای اهل و عیال خود در هر روز جمعه مقداری میوه تازه ببرید تا از روز جمعه خشنود شوند» (مجلسی، ۱۳۶۰/۱۰۱/۷۳).

#### ۶-۱-۵. توجه به تفاوت‌های شخصیتی

یکی از عواملی که در خانواده سبب ایجاد شادکامی در زندگی می‌شود توجه داشتن هریک از اعضا به تفاوت‌های شخصیتی اعضا دیگر خانواده است؛ زیرا شخصیت هر فرد مجموعه‌ای از عوامل وراثتی، محیطی و اراده فردی است که ویژگی‌های شناختی و رفتاری افراد را شکل می‌دهد. (امیدی، ۱۳۹۷، ص ۱۰۲) بسیاری از اختلافات زوجین با یکدیگر به دلیل تفاوت‌های شخصیتی آنهاست. برای مثال یکی با عینک خوش بینانه به حوادث می‌نگرد و دیگری با عینک بدبینانه. شخصیت مستقل پیشنهاد کمک را نشانه تحقیر می‌داند و حال آنکه شخصیت وابسته آن را به حساب توجه و علاقه می‌گذارد. انسان مستقل، جدایی را مترادف آزادی و انسان وابسته جدایی را نشانه انزوا و تنهایی می‌داند. بنابراین، برای تجربه یک زندگی شاد و به دور از اختلاف و درگیری

باید به شناخت کاملی از شخصیت طرف مقابل دست یافت. در این صورت، در موقعیت‌های گوناگون می‌توان به‌گونه‌ای رفتار کرد که باعث سوءبرداشت از طرف همسر نشود و اختلافی که ناشی از عدم شناخت شخصیت او باشد به‌وجود نیاید (پورشریف، ۱۳۹۴، ص ۵۷). باید توجه داشت که باتوجه به تفاوت‌های شخصیتی زن و شوهر ممکن است مشکلاتی به‌وجود آید که آن هم با صبر، شکیبایی و همدلی به‌مرور زمان حل می‌شود. پیامبر ﷺ می‌فرماید: «هر مردی که به‌خاطر خدا و به امید پاداش او در برابر بداخلاقی همسرش صبر کند و آن را به حساب خدا بگذارد خداوند متعال برای هر روز و شبی که شکیبایی می‌ورزد همان ثوابی را به او می‌دهد که به ایوب درقبال بلایی که دید، عطا کرد» (صدوق، ۱۳۴۳، ص ۳۳۹)؛ «و هر زنی بر بداخلاقی شوهرش شکیبایی ورزد خداوند همانند ثواب آسیه به او عطا می‌کند» (مجلسی، ۱۳۶۰، ۱۰۳/۲۴۷).

#### ۶-۱-۶. خوش‌بویی و معطر بودن

عطر خوش سبب فراهم آمدن زمینه‌های مادی و جسمانی شادی و نشاط است و به‌طور طبیعی پس از برخورداری از نشاط جسمانی، شادی روحی را نیز نصیب انسان می‌کند. در روایات اسلامی به استفاده از عطرها و بوی خوش توجه ویژه‌ای شده است. (فریادرس، ۱۳۹۳) پیامبر ﷺ و اهل بیت علیهم‌السلام به استعمال بوی خوش مبادرت می‌ورزیدند. امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرماید: «الطيب نshire؛ عطر موجب نشاط و انبساط می‌شود» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ۲/۱۴۳).

#### ۶-۱-۷. مسافرت

یکی از تفریحات سالم و مؤثر در نشاط و شادابی جسمی و روحی، مسافرت است. ممکن است یکنواختی در زندگی و دیدن هر روزه یک مکان و شرایط خاص سبب گرفتگی روحی و دلزدگی شود و اعضای خانواده را دچار دل‌سردگی و رکود در انجام وظایف خود کند. در چنین وضعیتی مسافرت نقش بسیار مهمی در تلطیف روحیه افراد و بازگرداندن نشاط و شادکامی به خانواده دارد. قرآن در ۱۴ آیه فرمان به سیر و سیاحت در زمین را به مردم داده است؛ زیرا این امر موجب اطلاع از وضعیت اقوام گذشته و دلایل موفقیت یا انحطاط آنها می‌شود. «قل سیروا فی الارض ثم انظرو کیف کان

عاقبه المکذبین؛ سپس بنگرید سرانجام آنها که آیات الهی را تکذیب می‌کردند چه شد» (انعام: ۱۱). بنابراین، اسلام به مسافرت توصیه کرده است. مسافرت سبب تنوع و رها شدن از یکنواختی‌ها می‌شود و آشنایی با فرهنگ‌ها و آداب و رسوم مختلف و کسب تجربه موجبات نشاط و موفقیت را فراهم می‌کند (صیفوری و فلاحی، ۱۳۹۰، ص ۱۰۴).

## ۶-۲. نشاط معنوی

### ۶-۲-۱. اخلاق و دینداری

انسانی که به دین و اخلاق پایبند نباشد، نمی‌تواند به حقوق همسر و زندگی خانوادگی نیز پایبند باشد. زندگی فرد مؤمن و باتقوا با کسی که به اصول دین پایبند نباشد و یا از نظر اخلاقی اهل مراعات نباشد زندگی مشترک خوب و موفق نیست. پیامبر ﷺ در مورد انتخاب همسر می‌فرماید: «بر تو باد که همسر دیندار بگیری» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ۳۸/۲۰). فردی را می‌توان دین‌دار دانست که در تمام مراحل زندگی و در همه اعمال و رفتار خود بر اساس اصول دینی رفتار کند. اینچنین شخصی همیشه با نشاط خواهد بود و زندگی خانوادگی و اجتماعی شادابی خواهد داشت. در واقع یکی از نشانه‌های ایمان، گذشت، خوش اخلاقی و خوش برخوردی با دیگران است که احترام، امید و نشاط را به ارمغان می‌آورد (رحیمی یگانه، ۱۳۸۸، ص ۸۵).

### ۶-۲-۲. بندگی و یاد خدا

افرادی که یاد خدا را مانند گوهری گرانقدر در لحظه لحظه زندگی خود دارند و از بردن نام او لذت می‌برند هیچ‌گاه احساس تنهایی و ترس در دلشان پدیدار نمی‌شود. انسان مؤمن وقتی درهای دنیای مادی را به روی خود بسته می‌بیند دچار افسردگی و گرفتگی نمی‌شود، بلکه با راز و نیاز با معبود خود احساس سبکی و دلبستگی عمیق با حضرت حق می‌کند به گونه‌ای که هیچ‌یک از اسباب و علل مادی نمی‌تواند چنین حس عمیق و شیرینی در او به وجود آورد. این امر برای کسانی که این حس را تجربه کرده باشند مشهود و قابل تأیید است. (فریادرس، ۱۳۹۳) شادی واقعی زمانی حاصل می‌شود که انسان توفیق بندگی و طاعت خدا را داشته باشد و از غیر خدا

پیروی نکند همچنان که خداوند می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ محققاً کسانی که گفتند پروردگار ما خداست، سپس ایستادگی کردند بیمی بر آنان نیست و غمگین نخواهند شد» (احقاف: ۱۳). انسانی که سلامت روان و شادابی دارد همواره به یاد خداست و هیچ‌گاه مسئولیت و بندگی خود را در برابر پروردگار متعال فراموش نمی‌کند و دلش بدون یاد خدا هرگز آرامش نخواهد یافت. تبیین روان‌شناختی این مسئله آن است که یاد و ذکر خدا، فرد را از امیالی که برای او استرس و فشار روانی ایجاد می‌کند، بازمی‌دارد و سبب می‌شود به جای توجه صرف به لذت‌های دنیوی به تقویت رابطه با خدا و تقرب به او توجه کند؛ زیرا فرد، خود را در مسیر رشد و تکامل معنوی احساس می‌کند و از زندگی لذت می‌برد. بنابراین، شادی واقعی زمانی حاصل می‌شود که انسان توفیق بندگی خداوند را پیدا کرده باشد و از گناه و معصیت، دوری کند (فریادرس، ۱۳۹۳).

#### ۶-۲-۳. شادکامی در شادی اهل بیت علیهم‌السلام

گام نهادن در مسیری که اهل بیت علیهم‌السلام قدم نهادند و پیروی از مسلک و مرام آنها سبب گشودگی ظرفیت و وسعت روح و دوری از توجه به ناگواری‌های دنیای مادی می‌شود. فقدان الگوگیری از اهل بیت علیهم‌السلام و عدم نزدیکی نوع زیست به زندگی اهل بیت سبب تلاطم خاطر در ناملایمات و پریشان‌خاطری می‌شود. «فاما یأتینکم منی هدی فمن تبع هدای فلا خوف علیهم ولا هم یحزنون؛ پس اگر از جانب من به شما هدایتی رسد آنان که هدایت‌م را پیروی کنند برایشان بیمی نیست و غمگین نخواهند شد» (بقره: ۳۸). لازمه محبت درونی دوستی اهل بیت علیهم‌السلام در دل این است که در تمام ابعاد زندگی، حتی در غم‌ها و شادی‌ها از آنها الگو بگیرد و با سرلوحه قرار دادن شیوه رفتاری آنها در مسائل اعتقادی، عبادی، سیاسی و اجتماعی در همه زمان‌ها از آنها الگو بگیرد. (فریادرس، ۱۳۹۳) امام رضا علیه‌السلام به یکی از یاران خود به نام به ریان بن شیبیب می‌فرماید: «ان سرک ان تكون معنا فی الدرجات العلی من الجنان فاحزن لِحزننا و افرح لفرحنا؛ اگر دوست داری در درجات عالی بهشت همراه ما باشی محزون باش به حزن ما و خوشحال باش برای شادی ما» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ۵۰۳/۱۴).



کمک و دستگیری از دیگران از جمله انفاق مالی از اموری است که برای هرکس که آن را تجربه کرده باشد حس نشاط و شادی را به دنبال آورده است. این امور باعث تحکیم روابط اجتماعی بین افراد و سبب از بین رفتن حس تنهایی و افسردگی در دو فرد انفاق کننده و انفاق شونده می شود. فرد انفاق کننده خود را جزئی فعال از جامعه می داند. همین عامل به سلامت روانی انسان و امنیت خاطر او کمک می کند (حسینی و کمالی زاده، ۱۳۹۰، ص ۱۲۲) و فرد انفاق شونده متوجه می شود که تنها نیست و دیگران او را فراموش نکرده اند. بنابراین، هردو حس شادی و نشاط می کنند. «الذین ینفقون أموالهم فی سبیل الله ثم لا یتبعون ما انفقوا منا ولا اذی لهم أجرهم عند ربهم ولا خوف علیهم یحزنون؛ کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می کنند سپس در پی آنچه انفاق کرده اند منت و آزاری روانی ندارند پاداش آنها نزد پروردگارشان محفوظ است و بیمی بر آنان نیست و اندوهگین نمی شوند» (بقره: ۲۶۲).

۶-۲-۵. مبادرت به امور خیر

انسان هایی که اهل فعالیت های عام المنفعه و خیریه هستند، حتی اگر دستمزدی برای این امور دریافت نکنند چنان آرامش و لذتی از فعالیت های خیریه خود می برند که توان جدا شدن از آنها را ندارند؛ زیرا به واسطه کار خیر با خدا پیوند و رابطه برقرار کرده و اسیر این جذبه معنوی می شوند و طعم شیرین رابطه با حضرت حق را با جان و دل دریافت کرده اند. این امور خیر، شادی و شعفی در روح آنها پدید می آورد که سراسر زندگی آنها را سرشار از آرامش می کند. آرامش یعنی، رضایت از خود و رسیدن به صفات زیبای خدایی برای انسانی که مقام خلیفه الهی دارد. (فریادرس، ۱۳۹۳)

خداوند می فرماید: «مَثَلُ الَّذِینَ ینْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فی سَبِیلِ اللّٰهِ کَمَثَلِ حَبَّةٍ اَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فی کُلِّ سُنْبَلَةٍ مِائَةٌ وَّاللّٰهُ یضَاعِفُ لِمَنْ یشَاءُ وَّاللّٰهُ وَّاسِعٌ عَلِیمٌ؛ داستان کسانی که اموالشان را در راه خدا انفاق می کنند مانند این است که دانه ای هفت خوشه برویاند که در هر خوشه ای صد دانه باشد و خدا برای هرکه بخواهد چند برابر می کند و خدا گشایشگر و داناست» (بقره: ۲۶۱).

## ۷. نتیجه‌گیری

اسلام دینی است برخاسته از نیازهای فطری انسان‌ها و در راستای بالفعل کردن استعداد‌های بالقوه آنها. شادی و نشاط لازمه شکوفایی استعداد‌های ذاتی است. خوشبختی زمانی اتفاق می‌افتد که بتوان ناملازمات را با داشتن روحیه مقاوم سپری کرد. براساس آنچه در پژوهش حاضر بررسی شد ایمان، تقوا و عمل صالح، تغذیه سالم، ورزش، دوستی و رفاقت اصول شادکامی است. نشاط را می‌توان در دو حوزه نشاط فردی-اجتماعی و نشاط معنوی دسته‌بندی کرد. استفاده از رنگ‌های شاد، بازی و تفریح، ابراز محبت، توجه به تفاوت‌های شخصیتی و خوش‌بویی و معطر بودن و مسافرت نمونه‌هایی از عوامل شادکامی فردی-اجتماعی و اخلاق و دینداری، بندگی و یاد خدا، شادکامی در شادی اهل بیت، انفاق، مبادرت به امور خیر از عوامل شادکامی معنوی است. اگر مسلمانان به این موضوع توجه داشته باشند و اهمیت بدهند انحرافات در بین خانواده مسلمانان کم می‌شود و حتی آنها با وجود مشکلات بازهم می‌توانند با آرامش زندگی را ادامه بدهند و با انرژی مثبت، راه حل مشکلات را پیدا کنند.

## فهرست منابع

- \* قرآن کریم
- \* نهج البلاغه (۱۳۹۱). مترجم: دشتی، محمد. قم: مؤسسه تحقیقاتی امیرالمؤمنین.
- ۱. امید، احد (۱۳۹۷). مهارت‌های ایجاد محبت در خانواده. بی‌جا: ارمغان طویی.
- ۲. بیهقی، ابی‌بکر احمد بن حسین (۱۴۰۰). شعب الایمان. مترجم: ایچی، محمد بن عبدالله بن محمد. تهران: علمی و فرهنگی.
- ۳. پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۲). نهج الفصاحه. تهران: دنیای دانش.
- ۴. پورشریف، حسین (۱۳۹۴). جوان، ازدواج و شادکامی. قم: مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث.
- ۵. جعفری، الهه (۱۳۹۶). تغییر مفهوم خانواده از ازدواج سفید تا همجنس‌گرایی. نشریه مطالعاتی صیانت از حقوق زنان، ۳(۶)، ۱۶۵-۱۳۷.
- ۶. جعفری صحرارودی، ملیحه (۱۳۹۹). رابطه الگوهای ارتباطی خانواده با سازگاری و شادکامی. نشریه پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش پرورش، ۳(۲۴)، ۱۵۹-۱۴۵.
- ۷. حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹). وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل‌البیت (ع) لاحیاء التراث.
- ۸. حسینی، سیده طیبه، و کمالی‌زاده، طاهره (۱۳۹۰). مفهوم شادی و نشاط در قرآن و حدیث. نشریه فرهنگ دانشگاه اسلامی، ۱(۱)، ۱۱۸-۱۳۷.
- ۹. دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۷). لغتنامه. تهران: دانشگاه تهران.

۱۰. رحیمی یگانه، زهرا (۱۳۸۸). خانواده شاد و با نشاط. اصفهان: حدیث راه عشق.
۱۱. صادقی نبیری، رقیه (۱۳۹۰). مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، مبانی اسلامی و سیره و کلام ائمه معصومین علیهم السلام. نشریه فرهنگ در دانشگاه اسلامی، (۱)، ۱-۲۹.
۱۲. صدوق، محمد بن علی (۱۳۴۳). من لایحضره الفقیه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۳. صیفوری، ویدا، و فلاحتی، علی (۱۳۹۰). بررسی اهمیت و ضرورت شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی. نشریه مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی، ۲ (۱۵)، ۱۱۰-۸۴.
۱۴. فریادرس، علی (۱۳۹۳). شادی و نشاط در خانواده از منظر دین و رسانه. نشریه طوبی، ۳ (۱۰)، ۱۴۱-۱۶۸.
۱۵. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). اصول کافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۶. مجلسی، محمد باقر (۱۳۶۰). بحار الانوار الجامعه لدرر اخبار الائمہ الاطهار. بیروت: دارالاحیاء التراث العربی.
۱۷. محدث نوری، حسین بن محمد تقی (۱۳۶۸). مستدرک الوسائل و مستنبط الوسائل. قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام لاحیاء التراث.



## تربیت کودک از دیدگاه منابع و برخی اندیشمندان اسلامی

عالیه<sup>۱</sup>، وجیهه شیرکوند مقدم<sup>۲</sup>

### چکیده

تربیت یکی از مسائل مورد توجه در جامعه صالح است؛ زیرا جامعه صالح، زمینه رشد معنوی و شخصیتی انسان را فراهم می‌کند. در پژوهش حاضر به شیوه تحلیلی و باروش اسنادی و کتابخانه‌ای، دیدگاه قرآن و کلام اهل بیت علیهم‌السلام و برخی اندیشمندان اسلامی در مورد تربیت بررسی شده است. نتایج نشان داد از نظر اسلام دوره‌های تربیت فرزند به سه دوره تقسیم می‌شود. همچنین در پژوهش حاضر تربیت از منظر قرآن (شامل تربیت اعتقادی، آموزش شریعت و احکام، تربیت اخلاقی مانند مشورت)، از منظر اهل بیت علیهم‌السلام (تربیت عاطفی، توجه به سن در تربیت، تلاش والدین در تربیت) و از منظر اندیشمندان مسلمان بررسی شد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد اگر انسان به امر تربیت توجه لازم و کافی داشته باشد به راهکارهای مهمی در امر تربیت دست می‌یابد که وی را در رسیدن به هدف متعالی یاری می‌رساند.

**واژگان کلیدی:** تربیت، فرزند، قرآن، اندیشمندان اسلامی.

### ۱. مقدمه

یکی از مهمترین دغدغه‌های پدر و مادرها چگونگی تربیت کودکان است؛ تربیتی که آینده فرزندان را تضمین می‌کند. بهترین دوره برای تربیت فرزند دوران کودکی است. کودک در سنین اول زندگی خود فاقد هرگونه ادراکی است، اما احساس او کامل است. در مورد خالی الذهن بودن کودک از ادراک خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَ؛ خداوند

۱. دانش‌پژوه کارشناسی مطالعات زنان، از کشور پاکستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی‌العالمیه، قم، ایران.

۲. مربی گروه مطالعات زنان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی‌العالمیه، قم، ایران.

شما را از شکم‌های مادرانتان خارج کرد درحالی که چیزی نمی‌دانستید» (نحل: ۷۸). کلام خداوند متعال در مورد خالی‌الذهن بودن قلب و ذهن کودک از هرگونه آگاهی و ادراک است. به تدریج که کودک رشد می‌کند اطلاعات و ادراکات محیطی، ذهن او را فرامی‌گیرد. درزمینه تربیت کودکان پژوهش‌های زیادی انجام گرفته است مانند کتاب مبانی تربیت از دیدگاه قرآن نوشته محمد بهشتی که بیشتر به مبنای امر تربیت فرزندان پرداخته است. کتاب فلسفه تربیت نوشته عیسی ابراهیم‌زاده که به چرایی امر تربیت از منظر اسلام می‌پردازد. پژوهش حاضر بیشتر ناظر بر امر تربیت در دوران کودکی است که با روش توصیفی-تحلیلی و با مراجعه به منابع کتابخانه‌ای نوشته شده است. در این باره پیشنهاد می‌شود به آموزه‌های دینی درزمینه امر تربیت توجه شود تا موفقیت لازم در این زمینه حاصل گردد.

## ۲. مفهوم‌شناسی

### ۲-۱. تربیت

تربیت یعنی، انتخاب رفتار و گفتار مناسب، ایجاد شرایط و عوامل لازم و کمک به شخص مورد تربیت تا بتواند استعدادهای نهفته‌اش را شکوفا و به سمت کمال مطلوب حرکت کند. برانگیختن و فراهم کردن موجبات رشد و پرورش و شکوفایی تمام استعدادها، توانایی‌ها و قابلیت‌های انسان برای رسیدن به کمال و سعادت مطلوب را تربیت گویند. (بهشتی، ۱۳۸۷، ص ۳۵)

### ۲-۲. تربیت کودک در لغت و اصطلاح

واژه تربیت با دو ماده لغوی «ربو» و «ربب» مرتبط است. کلمه تربیت مصدر باب تفعیل است. (طباطبایی، ۱۳۷۹، ص ۱۷۱) تربیت در لغت به معنای نشو و نما دادن، برکشیدن، زیاد کردن، کامل کردن، ارزشی ساختن، تأدیب کردن و از حالت نقصان به حد تمام و کمال رساندن است. تربیت در اصطلاح به معنای پرورش روحی و اخلاقی اطفال است. در تعریف دیگری آمده است که تربیت به معنای ایجاد کردن و یا فعلیت بخشیدن هر نوع کمالی در انسان است که مطلوبیت و ارزش داشته باشد (ابراهیم‌زاده، ۱۳۹۲، ص ۲۹).

### ۳. دوره‌های تربیت

بعثت پیامبران، نزول کتاب‌های آسمانی و تشریح شرایع و تکالیف، همه در راستای تربیت انسان و هدایت او به صراط مستقیم عبودیت و نیل به هدف والای خلقت یعنی، معرفت خداوند متعال و تخلق به فضائل انسانی و دوری جستن از رذائل و خوی حیوانی است. آیات و روایات متعددی بر این حقیقت تأکید دارند. فلسفه تشکیل حکومت دینی و نصب کارگزاران شایسته و صالح در رأس امور، تشریح فرایضی مانند امر به معروف و نهی از منکر و اهتمام دین به تعلیم و تعلم، همان تربیت انسان به تربیت الهی و نیل او به قله بلند معرفت و عبودیت است. خداوند متعال تکلیف این تربیت را به دوش والدین نهاده و مسئولیت اصلی در تربیت برعهده والدین است که باید در این زمینه حرکت درست و اسلامی داشته باشند؛ چه تربیت عمومی فرزند و چه تربیت خاص او که هدف غایی و نهایی زندگی انسان در روی زمین است.

#### ۳-۱. تربیت فرزند از بدو تولد

انسان از آغاز تولد در حال تعلیم و تربیت است. تعلیم به معنای آموزش و یاددادن چیزی به دیگری است. تربیت نیز به معنای سازندگی و پرورش شخصیت است. با تربیت می‌توان انسان را پرورش داد، ساخت و اجتماعی را دگرگون کرد. تربیت باید با برنامه دقیق و حساب‌شده انجام شود تا موفقیت‌آمیز باشد. در تربیت تنها پندوانداز کافی نیست، بلکه باید موانع برطرف شود و شرایط فراهم باشد تا زمینه تربیتی حاصل شود. بهترین دوران برای تربیت هر فرد دوران کودکی و زمانی است که هنوز شخصیت فرد شکل نگرفته است؛ زیرا دوران کودکی سن مناسب برای پرورش هر بذری است. مسئولیت این امر حساس در مرحله اول برعهده پدران و مادران است. تربیت کار ساده‌ای نیست، بلکه فن بسیار ظریف و حساسی است که کاردانی، اطلاعات کافی، تجربه، بردباری و قاطعیت لازم را می‌طلبد. متأسفانه بسیاری از پدران و مادران با فن تربیت آشنا نیستند و به همین دلیل بیشتر کودکان با برنامه حساب‌شده و درست پرورش نمی‌یابند و خود به خود و به شیوه‌های خودرو و تقلیدی بزرگ می‌شوند.

رسول اکرم ﷺ سنین میان تولد تا بیست و یک سالگی که مهمترین مرحله رشد و نمو انسان است را به سه مرحله تقسیم کرده است که باتوجه به سخن رسول اکرم ﷺ به مراحل سه‌گانه تربیت، سیادت، اطاعت و وزارت می‌گویند. پیامبر ﷺ می‌فرماید: «الْوَلَدُ سَبْعَ سِنِينَ وَ عَبْدٌ سَبْعَ سِنِينَ وَ وَزِيرٌ سَبْعَ سِنِينَ»؛ فرزند در هفت سال اول سید و آقا است، در هفت سال دوم بنده و مطیع و فرمانبردار است و در هفت سال سوم، وزیر، مسئول و طرف مشورت است» (طبرسی، ۱۳۸۶، ص ۲۲۲).

### ۳-۲. تربیت در هفت سال اول

فرزند در هفت سال اول زندگی، فکرش نارسا و جسمش ناتوان است. از این رو، پدر و مادر با دیده رحمت و رأفت به او می‌نگرند، بسیاری از خواسته‌هایش را برآورده می‌کنند و به تمنیاتش جامه عمل می‌پوشانند. این دوره که سن خوشی و بازی کودک است از زمان تولد شروع می‌شود. فرزند در او ان کودکی هنوز دنیای خود را نمی‌شناسد و به‌طور کامل با آن در ارتباط نیست. او نمی‌تواند کارهای شخصی خود را انجام دهد. از این رو، به سن رفع نیازها هم تعبیر می‌شود. روان‌شناسان دوره تولد تا ۲ سالگی را سن حسی-حرکتی می‌نامند. از دو سالگی جست‌وخیز کودک اوج می‌گیرد و تمایل او به بازی‌ها بیشتر می‌شود. او در این سن از تمرکز طولانی در مسائل گریزان است و به دنبال تنوع طلبی و آزادی خواهی است. از دو تا سه سالگی، ارتباط کامل تری با محیط پیرامون خود پیدا می‌کند و کم‌کم قدرت تشخیص در او نمایان می‌شود، ولی همچنان از تصمیم‌گیری عاجز و به والدین متکی است.

اهمیت تربیت در سن سیادت به این دلیل است که شخصیت فرد در ۵ سال اول زندگی شکل می‌گیرد. گزل معتقد است: «کودک در ۵ و ۶ سالگی، نسخه کوچکی از جوانی است که بعدها خواهد شد» (قاسمی، ۱۳۹۳، ص ۱۵۲). نکته مهم آن است که آزادی کودک در هفت سال اول زندگی به معنی رها کردن او، دادن اجازه انجام اعمال مخاطره‌آمیز یا خلاف ادب و بی‌تفاوتی نسبت به رفتارهای نادرست نیست، بلکه یعنی نباید به او فشار آورد یا کاری را که از توانش خارج است به او سپرد. باید با ساماندهی اموری که می‌تواند انجام دهد آزادی او را با کنترل منطقی همراه کرد.



### ۳-۳. تربیت در هفت سال دوم

در هفت سال دوم زندگی، تغییرات قابل ملاحظه‌ای در تن و روان کودک پدید می‌آید، جسمش قوی شده و درکش رشد می‌کند و خوبی‌ها و بدی‌ها را تا حدودی می‌فهمد. به همین دلیل مورد مؤاخذه اولیا و مربیان قرار می‌گیرد، ولی چون عقلش به خوبی شکفته نشده است صلاح و فساد خود را به درستی تشخیص نمی‌دهد. از این رو، اولیا و مربیان وظیفه او را تعیین می‌کنند و او ناگزیر است فرمان آنها را اطاعت کرده و امر ایشان را به کار بندد.

### ۳-۴. تربیت در هفت سال سوم

هفت سال سوم عمر از پانزده سالگی آغاز می‌شود و تحولات چشمگیری در جسم و جان فرد پدید می‌آید. ممیزات کودک از بین می‌رود و نشانه‌های بزرگسالی در جسم و جانش پدید می‌آید. رسول اکرم ﷺ از جایگاه فرد در این سنین به کلمه وزیر تعبیر کرده است. او مانند هفت سال دوم مطیع پدر و مادر نیست، بلکه در این دوره، نقش وزیر را در خانواده ایفا می‌کند. کودک در این دوره، وزیر و مشاور اولیا و مربیان است. بنابراین، باید در تدابیر امور خانواده و مدرسه و تصمیم‌گیری‌ها او را شریک ساخت تا بدین وسیله نیاز به تشخیص طلبی و استقلال جویی وی ارضا شود.

### ۴. تربیت فرزند از منظر قرآن

#### ۴-۱. ضرورت تربیت فرزندان

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید خود و خانواده خویش را از آتشی که هیزم آن انسان‌ها و سنگ‌هاست نگه دارید؛ آتشی که فرشتگان بر آن گمارده شده و خشن و سخت‌گیر هستند و هرگز فرمان خدا را مخالفت نمی‌کنند و آنچه را فرمان داده شده‌اند (به‌طور کامل) اجرا می‌کنند.» (تحریم: ۶)

#### ۲-۴. هدایت اعتقادی فرزندان

خداوند می‌فرماید: «وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ؛ به خاطر بیاور هنگامی را که لقمان به فرزندش درحالی که او را موعظه می‌کرد، گفت: پسر، چیزی را شریک خدا قرار مده که شرک ظلم عظیم است». (لقمان: ۱۳) در این آیه و چند آیه بعد از آن سخن از لقمان حکیم و بخشی از اندرزهای مهم او به فرزندش در زمینه توحید و مبارزه با شرک و بیان مسائل مهم اخلاقی است.

#### ۳-۴. آموزش احکام و فروع شریعت به فرزندان

والدین در کنار تعلیم اصول دین باید دستورات و احکام شرایع آسمانی را نیز به فرزندان خود آموزش دهند. صرف آموزش هم به تنهایی کافی نیست، بلکه براساس آیه زیر، پافشاری، تأکید، مراقبت و صبر و حوصله بر اجرای تکالیف الهی اعضای خانواده نیز لازم است. «وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا؛ خانواده خود را به نماز فرمان ده و بر انجام آن شکیبا باش» (طه: ۱۳۲).

#### ۴-۴. مشورت و احترام به رأی و نظر فرزندان

یکی از پیام‌های غیرمستقیم ماجرای ذبح حضرت اسماعیل عَلَيْهِ السَّلَام مشورت خواهی و تکریم فرزند است. «هنگامی که با او به مقام سعی و کوشش رسید، گفت: پسر! من در خواب دیدم که تو را ذبح می‌کنم، نظر تو چیست؟ گفت: پدرم! هرچه دستور داری اجرا کن. به خواست خدا مرا از صابران خواهی یافت» (صافات: ۱۰۲ و ۱۰۳).

#### ۵. تربیت فرزند از منظر اهل بیت عَلَيْهِمُ السَّلَام

##### ۱-۵. رفتار عاطفی

رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «کودکان خود را دوست بدارید و با آنان مهربان باشید. وقتی به آنها وعده‌ای می‌دهید، وفا کنید؛ زیرا کودکان، شما را رازق خود می‌پندارند». (حرعاملی، ۱۳۸۶، ۱۲۶/۵)

## ۵-۲. توجه به سن در تربیت

رسول خدا ﷺ در مورد تربیت از سنین کودکی فرمود: «مَنْ رَبَّى صَغِيرًا حَتَّى يَقُولَ لَالَهُ الْإِلَهَ إِلَّا اللَّهُ لَمْ يُحَاسِبْهُ اللَّهُ؛ هرکس فرزندش را از کودکی تربیت کند تا او بتواند بگوید لاله الاالله، خداوند از او حساب نخواهد کشید». (دیلمی، ۱۳۷۱، ص ۲۲۵) امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: «يُرْخَى الصَّبِيُّ سَبْعًا وَيُؤَدَّبُ سَبْعًا وَيُسْتَحْدَمُ سَبْعًا؛ کودک در هفت سال نخست زندگی آزاد گذارده می شود و در هفت سال دوم به او ادب آموخته می شود و در هفت سال سوم به خدمت گرفته می شود» (محدث قمی، ۱۳۴۴، ۲/۶۸۴). امام صادق علیه السلام می فرماید: «هنگامی که کودک به سه سالگی رسید لاله الاالله را به او بیاموزید و او را رها کنید. وقتی هفت ماه دیگر گذشت محمد رسول الله ﷺ را به او آموزش دهید و سپس او را رها کنید تا چهار ساله شود. آن گاه صلوات فرستادن را به او بیاموزید. در پنج سالگی به او سمت راست و چپ را آموزش دهید و قبله را نشان او داده و بگویید سجده کند. آن گاه او را تا شش سالگی واگذارید. فقط پیش روی او نماز بخوانید و رکوع و سجود را یادش دهید تا هفت سالش هم تمام شود. وقتی هفت سالگی را پشت سر گذاشت وضو ساختن را به او تعلیم دهید و به او بگویید نماز بخواند تا هنگامی که نه ساله شد وضو و نماز را به نیکی آموخته باشد و هنگامی که آن دو را به خوبی یاد گرفت خدا پدر و مادر او را به خاطر این آموزش خواهد آموخت» (حر عاملی، ۱۳۸۶، ۱۵/۱۹۳).

## ۵-۳. تلاش والدین برای تربیت

امیرالمؤمنین علیه السلام به فرزند خود امام مجتبی علیه السلام می فرماید: «وَإِنَّمَا قَلْبُ الْوَالِدِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أَلْقَى فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبِلَتْهُ، فَبَادَرَتْكَ بِالْأَدَبِ قَبْلَ أَنْ يَقْسُو قَلْبَكَ وَيَسْتَعْلِلُ لُبَّكَ، لِيَسْتَقْبَلَ بِجِدِّ رَأْيِكَ مِنَ الْأَمْرِ مَا قَدْ كَفَاكَ أَهْلُ التَّجَارِبِ بُعْيَتَهُ وَتَجْرِبَتَهُ، فَتَكُونُ قَدْ كَفَيْتَ مَوْوَنَةَ الطَّلَبِ وَعُوفِيَتَ مِنْ عِلَاجِ التَّجْرِبَةِ؛ قلب نوجوان نارس مانند زمین کاشته نشده، آماده پذیرش هر بذری است که در آن پاشیده شود. از این رو، در تربیت تو شتاب کردم، پیش از آنکه دل تو سخت شود و اندیشه ات به چیز دیگری مشغول گردد تا به استقبال کارهایی بشتابی که صاحبان تجربه زحمت آزمودن آن را کشیده اند و تو را از تلاش و یافتن بی نیاز ساخته اند». (دشتی، ۱۳۹۶، ص ۳۷۳)

## ۶. تربیت فرزند از منظر عالمان و دانشمندان دین

از جمله الگوهای انسانی، عالمان و متولیان دین هستند. رفتار و گفتار عالمان و فقها در مردم و جامعه اثر فراوان دارد. اگر عالمی صالح باشد جامعه را به صلاح و رستگاری می‌کشد و چنانچه عالمی فاسد باشد جامعه را به فساد می‌کشد. قرآن در بیان تأثیر عالمان با اشاره به هدایت‌پذیری نصارا می‌فرماید: «این هدایت‌پذیری آنان به این دلیل است که در میان ایشان کشیشان و رهبانان عالی هستند که استکبار نمی‌ورزند» (طباطبایی، ۱۳۷۸، ۵۳۴/۱۱).

### ۶-۱. ابن سینا

ابن سینا روش‌های تربیتی را از آغاز تولد کودک تا وقتی که مرد عمل شود به‌طور گسترده بیان می‌کند. او معتقد است پدر و مادر باید برای فرزندان خود نام نیکو انتخاب کنند و آن‌گاه که کودک برای هرگونه تربیتی آمادگی و قابلیت داشت به تربیت او پردازند و سختی و نرمی و تشویق و ترسانیدن را به هم بیامیزند. برای طفل معلمی را در نظر بگیرند که دین‌دار و خردمند بوده و اخلاق پسندیده داشته باشد. (بوعلی سینا، ۱۳۱۹، ص ۳۸)

### ۶-۲. تربیت فرزند از نظر امام خمینی رحمته‌الله علیه

دامن مادر بزرگ‌ترین مدرسه‌ای است که بچه در آن تربیت می‌شود. آنچه که بچه از مادر می‌شنود غیر از آن چیزی است که از معلم می‌شنود. (موسوی خمینی، ۱۳۶۸، ۲۹۳/۷) «خانه‌های شما باید خانه تربیت اولاد باشد. منزل علماست منزل شما و باید منزل تربیت دینی، منزل تربیت علمی، تهذیب اخلاق باشد. توجه به سرنوشت اینها برعهده پدران است و برعهده مادرها. مادرها بیشتر مسئول هستند و مادرها اشرف هستند. شرافت مادری از شرافت پدری بیشتر است» (موسوی خمینی، ۱۳۶۸، ۳۰۳/۷).

### ۶-۳. تربیت فرزند از نگاه مقام معظم رهبری

رهبر انقلاب می‌فرماید: «کسانی که فرزند و تربیت فرزند و شیر دادن به بچه و در آغوش مهر و عطوفت بزرگ کردن فرزند را برای کارهایی که متوقف به وجود آنها هم نیست، رها می‌کنند دچار

اشتباه شده‌اند. بهترین روش تربیت انسان آن است که در آغوش پر مهر و محبت مادر پرورش کند و زنانی که فرزند خود را از این موهبت الهی محروم می‌کنند در واقع به زیان خود و فرزند خویش و جامعه اقدام کرده‌اند». در مبانی تعلیم و تربیت اسلامی از گفتارهای رهبرانقلاب این‌گونه برداشت می‌شود که سه مؤلفه اساسی اندیشه‌ورزی، شادابی و معنویت، شالوده تربیت اسلامی ویژه کودک را تشکیل می‌دهد.

#### ۴-۶. تربیت فرزند از نظر شهید مطهری

استاد مطهری در تعریف تربیت می‌گوید: «تربیت عبارت است از پرورش دادن؛ یعنی استعدادها را درونی را که بالقوه در یک شیء موجود است به فعلیت درآوردن و پروردن و برای همین تربیت فقط در مورد جاندارها یعنی، گیاه و حیوان و انسان صادق است و اگر این کلمه را در مورد غیرجاندار به کار ببریم مجازاً به کار برده‌ایم نه اینکه به مفهوم واقعی، آن شیء را پرورش داده‌ایم». (مطهری، ۱۳۸۳، ۲۲/۵۵۱) تربیت یعنی، پرورش دادن استعدادهای واقعی انسان. شهید مطهری در توضیح تربیت آورده است: «فن تربیت وقتی گفته می‌شود که منظور، مطلق پرورش باشد به هر شکل. این دیگر تابع غرض ماست که طرف را چگونه و برای چه هدفی پرورش دهیم» (مطهری، ۱۳۸۳، ص ۵۷۶).

#### ۵-۶. تربیت فرزند از نگاه آیت الله مکارم شیرازی

اولین مدرسه برای تعلیم و تربیت کودک، خانواده است و بسیاری از زمینه‌های اخلاقی در آنجا رشد و نمو می‌کند. محیط سالم یا ناسالم خانواده تأثیر بسیار عمیقی در پرورش فضائل اخلاقی یا رشد رداییل دارد و سنگ زیربنای اخلاق انسان در آنجا نهاده می‌شود. در نتیجه، کودک بسیاری از سجایای اخلاقی را از پدر و مادر و برادران بزرگ‌تر و خواهران خود می‌گیرد. (مکارم شیرازی، ۱۳۹۱، ص ۱۶۴) امام علی علیه السلام می‌فرماید: «تعلیم در کودکی همانند نقشی است که روی سنگ کنده می‌شود» (مجلسی، ۱۳۸۶، ۱/۲۲۴).

## ۷. وظایف اولیه و اساسی والدین

### ۷-۱. شیردهی مادر به نوزاد

پیامبر ﷺ فرمود: «لَيْسَ لِلصَّبِيِّ لَبَنٌ خَيْرٌ مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ؛ هیچ شیری برای کودک بهتر از شیر مادر نیست.» (مجلسی، ۱۳۸۶، ۷۶/۲۳)

### ۷-۲. انتخاب نام شایسته

اسم بر اثر تکرار، تأثیر تلقینی خاصی بر کودک می‌گذارد. انتخاب نام خوب و مناسب، یکی از حقوقی است که فرزند بر گردن والدین خود دارد. انتخاب نام خوب برای کودک امر بسیار مهم و حساسی است که تأثیر زیادی بر شخصیت و روح و روان او دارد. نام زیبا و شایسته، نماد هویت و شخصیت آینده هر فرد و مایه افتخار و مباهات وی خواهد بود. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵، ص ۲۳۵) در روایتی از امام کاظم علیه السلام آمده است: «نخستین نیکی انسان به فرزندش این است که نام نیک بر او نهد، پس هرکدام از شما باید نام نیک بر فرزندش بگذارد» (کلینی، ۱۳۹۳، ۶/۱۸).

### ۷-۳. محبت به فرزند

ارتباط عاطفی با فرزند موجب می‌شود که وی با والدین خود صمیمی باشد، به آنها اعتماد کند و آنها را پناهگاه خود در بحران‌های زندگی بداند. خداوند در قرآن کریم خطاب به پیامبرش می‌فرماید: «به خاطر مرحمت خدا بود که با خلق مهربان گشتی و اگر تندخو بودی مردم از گرد تو متفرق می‌شدند» (آل عمران: ۱۵۹).

### ۷-۴. احترام به فرزند

احترام و تکریم شخصیت انسان یکی از شیوه‌های تربیتی آیین حیات‌بخش اسلام است و آموزه‌های قرآنی بر پایه و اصول احترام به انسان و کرامت انسانی بنا نهاده شده است. خداوند متعال در قرآن کریم انسان را مورد تکریم و ستایش خود قرار داده است و می‌فرماید: «ما فرزندان آدمی را گرامی داشتیم و آنها را در خشکی و دریا بر مرکب‌های راهوار سوار کردیم و از انواع غذاهای پاکیزه به آنها روزی دادیم و بر بسیاری از مخلوقات برتری بخشیدیم» (اسرا: ۷۰). از نظر اسلام،

کودکان و نوجوانان هم شایسته کرامت و احترام هستند و باید به احساسات آنها احترام گذاشت. والدین در این مورد وظیفه مهم و خطیری برعهده دارند. آنها باید شخصیت کودک را مورد توجه قرار دهند و براساس اصل کرامت و حرمت انسان با او رفتار کنند.

#### ۷-۵. عقیقه برای فرزند

رسول خدا ﷺ در این باره می‌فرماید: «اذا كان يوم سابعه فاذبح فيه كبشا؛ در روز هفتم برای نوزاد گوسفندی ذبح کن». (مجلسی، ۱۳۸۶، ۴۳۵/۳۴) امام صادق علیه السلام فرمود: «سلامتی هر نوزادی در گرو قربانی کردن گوسفندی است که برای او معین شود و ازطرفش عقیقه گردد» (حرعاملی، ۱۳۸۶، ۴۱۳/۲۱). حضرت ابوطالب علیه السلام نیز در روز هفتم تولد پیامبر صلی الله علیه و آله برای ایشان عقیقه کرد. در روایاتی که از زندگی حضرت زهرا علیها السلام نقل شده، آمده است: «إِنَّ فَاطِمَةَ علیها السلام عَقَّتْ عَنِ الْحَسَنِ وَ الْحُسَيْنِ علیهما السلام؛ فاطمه علیها السلام برای حسن و حسین علیهما السلام عقیقه کرد» (حرعاملی، ۱۳۸۶، ۴۲۸/۲۱).

#### ۷-۶. توجه به بازی و تفریح کودک

یکی از اساسی‌ترین نیازهای کودکان نیاز به بازی و سرگرمی است. کودکان در بازی‌های خود دنیای بزرگسالی را تجربه کرده و خود را برای ورود به آن آماده می‌کنند. مطالعات در این زمینه نشان می‌دهد که بازی کودکان با یکدیگر به آنها کمک می‌کند تا شیوه همکاری با سایر کودکان را فراگیرند و از دیدگاه خودمحورانه خود فراتر روند. (هیوز، ۱۳۸۷، ص ۳۲۴) بازی و سرگرمی، حق طبیعی کودک است که دست حکیمانه خلقت در نهاد وی به‌ودیعت نهاده است. والدین نباید به‌بهانه کثرت مشغله، ترس از اتفاقات هنگام بازی و... کودک را از این حق محروم کنند. با همبازی شدن با کودک می‌توان کنترل خشم، مهرورزی، همکاری و تعاون، مهارت‌آموزی، رعایت حقوق دیگران (همبازی) و... را به او آموخت. در این مورد به دو آیه از قرآن اشاره می‌شود:

در داستان حضرت یوسف علیه السلام برادر حسود، برای پیاده‌سازی نقشه شوم خود، یوسف علیه السلام را از پدر دور کردند. پدر که نسبت به حس حسادت ایشان به یوسف علیه السلام واقف بود، مخالفت کرد، اما تنها سلاح منطقی فرزندان که حضرت یعقوب علیه السلام را تسلیم خواسته خود کنند تأکید برادران بر

نیاز کودک به تفریح و بازی است. از این رو، با این استدلال، خطاب به پدر گفتند: «أُرْسِلُهُ مَعَنَا غَدًا يَرْزُقُ وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ؛ فردا او را با ما (به خارج شهر) بفرست تا غذای کافی بخورد و تفریح کند و ما نگهدارنده او هستیم» (یوسف: ۱۲). از این آیه نکته دیگری هم مستفاد است و آن اینکه بهتر است تفریح و ورزش در فضای آزاد و سبز صورت گیرد که بر جنبه‌های روانی شادایی و سلامت جسمانی فرزندان بیافزاید.

#### ۷-۷. هم‌صحبتی با فرزند

با کودک باید رفیق بود و مدارا کرد به‌ویژه در دوران خردسالی که باید دقت کرد به‌قدر فهم و درک کودک با او صحبت کرد. بهترین تربیت آن است که شخص، عاقل بار بیاید. مریبان امروزی فقط با دلایل عقلانی می‌خواهند طفل را به این مرحله نزدیک کنند. اگر کودکان دلایل عقلی را می‌فهمیدند احتیاجی به تربیت نداشتند. اگر والدین از اول طفولیت با کودکان با زبانی غیرقابل فهم صحبت کنند آنها را به استعمال کلمات بی‌مورد و بیهوده عادت داده‌اند. در نتیجه، کودکان سرکش شده و جر و بحث ایجاد می‌شود. پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید: «ما گروه پیامبران موظفیم با مردم به‌قدر توانایی فهم آنان سخن بگوییم» (کلینی، ۱۳۹۳، ۲۳/۱). بنابراین، باید به‌مقدار فهم کودک با او سخن گفت و چیزی را که در توانایی و فهم قوای عقلانی او نیست به او القا نکرد؛ زیرا موجب ایجاد نفرت و انزجار می‌شود.

#### ۸. نتیجه‌گیری

در جنبه سازندگی برای وصول به مقاصد باید اعتراف کرد که کار تربیت دشوار است. کار ساختن انسان دست‌کم از مرحله جنینی آغاز می‌شود و تا لحظه مرگ ادامه دارد. اگر تنها حق کودک هم تربیت او باشد باید به آن همت گماشت و در این راه مشقات و رنج‌های زیادی را تحمل کرد. در راه تربیت نسل و رساندن آنها به مقصد به مریبانی آگاه، دلسوز و فداکار نیاز است. مریبانی که خود تربیت یافته و باکفایت و لیاقت باشند و اصل تدریجی بودن تربیت را در پرورش کودکان همواره در نظر داشته باشند.



## فهرست منابع

- \* قرآن مجید
- \* نهج البلاغه (۱۳۹۶). مترجم: دشتی، محمد. قم: نشتا.
۱. ابراهیم زاده، عیسی (۱۳۹۲). فلسفه تربیت. تهران: دانشگاه پیام نور.
  ۲. ابن سینا (۱۳۱۹). ابن سینا و تدبیر منزل. مترجم: نجمی زنجانی، محمد. تهران: ایران.
  ۳. بهشتی، محمد (۱۳۸۷). مبانی تربیت از دیدگاه قرآن. تهران: انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه.
  ۴. حر عاملی، محمد بن حسن (۱۳۸۶). وسایل الشیعه. تهران: کتابچی.
  ۵. دیلمی، حسن بن محمد (۱۳۷۱). ارشاد القلوب. قم: الشریف الرضی.
  ۶. طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۸). ترجمه المیزان. قم: اسلامی.
  ۷. طباطبایی، محمدرضا (۱۳۷۹). صرف ساده. قم: دارالعلم.
  ۸. طبرسی، فضل بن حسن، و موسوی، حبیب الله (۱۳۸۶). مکارم الاخلاق. قم: حبیب.
  ۹. قاسمی، محمدعلی (۱۳۹۳). دوران طلایی تربیت. قم: نور الزهرا.
  ۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۹۳). اصول کافی. تهران: دارالثقلین.
  ۱۱. مجلسی، محمدباقر (۱۳۸۶). بحارالانوار. قم: اسلامیه.
  ۱۲. محدث قمی، عباس (۱۳۴۴). سفینه البحار. قم: دارالاسوه.
  ۱۳. مطهری، مرتضی (۱۳۸۳). مجموعه آثار. قم: صدرا.
  ۱۴. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۵). اخلاق در قرآن. قم: مدرسه امام علی علیه السلام.
  ۱۵. مکارم شیرازی، ناصر، و علیان نژادی، ابوالقاسم (۱۳۹۱). والاترین بندگان. قم: نسل جوان.
  ۱۶. موسوی خمینی، روح الله (۱۳۶۸). صحیفه امام. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته الله علیه.
  ۱۷. هیوز، فرگاس پیتر (۱۳۸۷). روان شناسی بازی. مترجم: گنجی، کامران. بی جا: رشد.

