



عوامل نشاط و شادکامی در همسران از منظر دین و روان شناسی

پدیدآورنده (ها) : پناهی، علی احمد

ادیان، مذاهب و عرفان :: نشریه معرفت :: اسفند ۸۳۱ - شماره ۱۴۷ (علمی-)

ترویجی(CSI)/از ۵۱ تا ۳۸ آدرس ثابت :

<https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/۵۵۰۸۰۹>

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابراین این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این

پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگردقانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه [قوانین و مقررات](#) استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



پایگاه مجلات تخصصی نور

www.noormags.ir

عوامل نشاط و شادکامی در همسران

از منظر دین و روان‌شناسی

علی‌احمد پناهی*

چکیده

یکی از مسائل مهم و تأثیرگذار در زندگی و پویایی آن، شادی و نشاط است. شادی به معنای خوشی، خرمی، سرور، استعدادها و خلاقیت آنان نقی استعدادهای نهفته خویش به نشاط و شادمانی باشد. پایدا زیادی صورت گرفته است. مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی جایگاه و اهمیت شادی در زندگی، محدوده، عوامل و آثار آن عنایت ویژه‌ای شده است.



این مقاله با رویکردی نظری و با بهره‌گیری از تحقیقات میدانی، به عوامل شادی و نشاط از منظر دین و روان‌شناسی در رابطه با همسران و خانواده پرداخته است. و همچنین سعی شده آموزه‌های دینی و روان‌شناختی مربوطه، توصیف و تحلیل گردیده است و در نهایت به صورت راه‌کاری برای ایجاد نشاط در همسران ارائه گردد.

کلیدواژه‌ها: شادی، نشاط، روابط کلامی، تکریم، مثبت‌نگری، تحسین، عاطفه مثبت، ورزش، تفریح، صلح‌رحم، مهمان‌داری.

مقدمه

یکدیگر، اهمیتی مضاعف پیدا می‌کند. از این‌رو، هدف این نوشتار ارائه راه‌کارهای شادی و نشاط در خانواده، به ویژه در روابط همسران است که با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی و روان‌شناختی توصیف و بیان گردیده است.

مفهوم شادی و نشاط

در فرهنگ و ادب فارسی و عربی، برای شادابی و نشاط مفاهیمی نظیر خوش و خرم، مسرور، تازگی، طراوت، شادمانی، سرزندگی، زنده‌دلی، سبکی و چالاکی، طرب، خرسندی، بدون اندوه، خجسته، نبت درونی، ضدافسردگی و ضدکسلی گرفته شده است.^(۱) از مجموع مفاهیم، توان این بهره را برد که شادی و نشاط، گی و چالاکی، رضایت‌مندی، کامیابی،



شادی و نشاط در همسران، همین معاهیم است.

نشاط و شادی از نگاه اسلامی

اسلام، دینی جامع، پویا، سرزنده و هماهنگ با فطرت انسان‌هاست. در تعالیم آسمانی اسلام و آموزه‌های حیات‌بخش آن، به تمام نیازهای طبیعی و فطری انسان‌ها، عنایت و توجه شده و مسیرهای کمال، سعادت و کامیابی دنیوی و اخروی ترسیم گردیده است.

یکی از آموزه‌ها و دستورات اسلامی که البته مربوط به حوزه (ابعاد) روان‌شناختی انسان‌هاست، توصیه به شادی‌های مثبت، سازنده، نشاط‌آور و هدفمند است. نیاز به شادی و نشاط در همه

در رابطه با عوامل نشاط و شادکامی، کتاب‌ها و مقالاتی نگارش شده است، از جمله می‌توان به کتاب روان‌شناسی شادی، تألیف مایکل آرگاریل و آیین بهزیستی در اسلام، تألیف احمد صبوری اردوبادی و شادکامی تألیف احمد علیپور اشاره کرد. اما با نگاه دینی و روان‌شناختی و به صورت کاربردی به این مسئله پرداخته نشده است. در این مقاله سعی شده تا این هدف پی‌گیری شود. اما پیش از پرداختن به بحث، مناسب می‌دانیم مقداری فضا را برای ارائه بحث آماده سازیم.

توجه داریم که یکی از واژه‌ها دلنشین، شادی‌آفرین، همه‌په شادی و نشاط است. کمتر کسی به این مفهوم، رغبت و علاقه افراد سالم و بهنجار به ط علاقه‌مند به حالات مطلوب، مطبوع، خوشایند و شادی‌آفرین هستند. این امر به اندازه‌ای بدیهی و روشن است که نیازمند هیچ دلیل و برهانی نیست.

شادمانی و نشاط از عنصرهای مفید و بالارزش برای زندگی است، به گونه‌ای که در آموزه‌های روان‌شناختی و دینی مورد توجه ویژه قرار گرفته و به آن عنایت خاصی شده است. برخورداری از چهره شاد و بشاش و امیدوارانه از ویژگی‌های مؤمنان شمرده شده است. در پرتو شادی و نشاط، زندگی دنیایی، طراوت و پویایی ویژه‌ای پیدا می‌کند، و روح امید و پیشرفت در انسان دمیده می‌شود. وجود شادی و نشاط در تمام عرصه‌های زندگی و تعاملات لازم و ضروری است؛ ولی در ارتباط همسران با

شادی‌های مطلوب و متعادل، به شاد کردن مؤمنان نیز سفارش شده است. همچنین نشاط و سرزندگی از صفات مؤمنان قلمداد گردیده است. امام باقر علیه السلام در این باره می‌فرماید: نزد خداوند عبادتی محبوب‌تر از شاد کردن مؤمنان نیست. (۶)

پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله نیز فرمودند: هر کس مؤمنی را شاد کند مرا شاد کرده و هر کس مرا شاد و مسرور کند، خدا را مسرور کرده است. (۷)

حضرت علی علیه السلام نیز در خطبه «همام»، یکی از ویژگی‌های مؤمن را نشاط و فعالیت و زنده‌دلی می‌داند و می‌فرماید: از علامات متقین ... نشاط و ر هدایت است. (۸)



نظر روان‌شناسی

سهم و تأثیرگذار در زندگی و

اعتقاد روان‌شناسان، شادکامی دارای سه جزء اساسی است: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی (از جمله افسردگی و اضطراب). همچنین برخی از روان‌شناسان معتقدند: روابط مثبت و سازنده با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و زندگی از اجزای مؤلفه‌های شادکامی و نشاط هستند. (۹)

شادی و نشاط در آموزه‌های روان‌شناختی، جایگاه رفیع و ارزشمندی دارد. شادی و نشاط باعث طراوت روح، رضایت خاطر از زندگی، امیدواری و احساس توانمندی می‌گردد.

در مقابل، افسردگی و بی‌نشاطی، باعث خمودی، بدبینی، بی‌انگیزگی، ناامیدی، یأس و عدم رضایت از

عرصه‌های زندگی به ویژه در زندگی خانوادگی، ضروری و لازم است. حضرت علی علیه السلام درباره اهمیت شادی و شادکامی در زندگی می‌فرماید: این دل‌ها و روان‌ها همانند بدن‌ها خسته و بی‌نشاط می‌شوند و نیاز به استراحت دارند، پس برای آنها نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیز فراهم کنید. (۲) نیز در حدیث دیگری فرمودند: برای مؤمن سه ساعت است (شبان‌روز را باید سه قسمت کند): ساعتی که در آن با پروردگارش راز و نیاز نماید و ساعتی که در آن نیازمندی‌های زندگی و معاش زندگی را تأمین کند (کار و تلاش) و ساعتی برای لذت‌ها و خوشی‌های حلال و نیکو قرار دهد. (۳)

امام موسی بن جعفر علیه السلام نیز در روایت اوقات خود را به چهار قسمت تقسیم کرد: برای عبادت و مناجات با پروردگار،

امراز معاش و تلاش و کوشش، ساعتی برای عیب‌تازان و دوستان و کسانی که باعث آگاهی شما به عیب‌تازان و اخلاص در کارهایتان می‌گردند و ساعتی برای شادی‌ها و لذت‌های حلال. از این ساعت (لذت‌های حلال)، انرژی و نشاط بگیرید برای انجام سه مرحله قبلی. (۴)

در این روایت شریف که از امام معصوم و حجت خداوند در روی زمین نقل شد، ضمن توصیه به شادی، نشاط و تفریح در زندگی، به تأثیر آن به دیگر ابعاد زندگی نیز اشاره شده است.

شادی، بهجت و انبساط روحی و نیز نشاط و امید به ارمغان می‌آورد. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: شادمانی، مایه انبساط روح و مایه وجد و نشاط می‌شود. (۵)

در آموزه‌های دینی علاوه بر توصیه به داشتن

عوامل نشاط و شادابی در زندگی

برای ایجاد نشاط و شادابی در محیط خانواده، راه کارهایی را می توان مطرح کرد که اگر همسران به این راه کارها و توصیه ها توجه جدی و التزام عملی داشته باشند، فضای خانه مملو از نشاط و شادکامی خواهد شد. در ذیل به مهم ترین این راه کارها اشاره می شود:

الف. ارتباط کلامی و غیرکلامی صحیح

در ایجاد فضای نشاط انگیز و فرح بخش در محیط خانواده، شیوه ارتباط کلامی و غیرکلامی، نقش عمده ای دارد. ارتباط کلامی در عین حال که ع از مناسبات است، یکی از شایع ترین و ن آنهاست. این ارتباط به نوبه خود، در پدیده «خوب سخن گفتن» و «سخن است، که اولی ناظر به روش و دومی گفت و گوی مؤدبانه و احترام آمیز همسران با یکدیگر و بهره گیری از روش مؤثر و سازنده برای ارتباط کلامی، مصداق کامل «خوب سخن گفتن» تلقی می شود. زمانی هم که آنان (همسران) مضامین ارزشمند و مفیدی را به یکدیگر منتقل می کنند، روابطشان جلوه ای از «سخن خوب گفتن» محسوب می شود. زمینه سازی و اقدام به گفت و گوی فعال، محبت آمیز، عاطفی و هیجانی و همراه با احترام، از وظایف اخلاقی و انسانی ارکان خانواده (زن و شوهر) است. تحقیقات میدانی تجربی نشان داده است که عواطف مثبت و تعامل محبت آمیز، به ارزیابی مثبت از دیگران می انجامد و عواطف منفی در برخوردها، به ارزیابی منفی منجر می شود. کسی که در ارتباطات و تعاملات خود، به

زندگی و فعالیت های اجتماعی می شود. شادابی نیروی حرکت دهنده فعالیت های انسان است. اگر در محیط زندگی، کار و تحصیل، نشاط وجود نداشته باشد، بازدهی کارها به مراتب کاهش می یابد. روان انسان ها نیازمند تفریح و نشاط است. بدون نشاط و شادمانی، کارهای روزمره سامان مطلوبی نخواهد داشت.

مطالعات و پژوهش های روان شناسان در سال های اخیر، نشان می دهد که اگر مردم، عوامل شادابی بخش (مانند همسر، دوست خوب، شغل مناسب، برنامه تفریحی، معنویت و مانند آن) را تجربه کنند و در اختیار داشته باشند؛ درجه شادکامی آنان افزایش می یابد؛ از نگاه روان شناسان، شاد سلامتی است و افسردگی، نام



بیماری و اختلال به شمار می آید. **مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی** که مبتلا به افسردگی شده است، بیمار تلقی می کنند و درصدد درمان او برمی آیند. افسردگی علایمی دارد که عبارتند از: احساس غم، فکر خودکشی، از دست دادن علاقه به زندگی و فعالیت های آن، گوشه گیری، ناامیدی، کم خوابی یا پر خوابی، بی قراری، عدم تحرک و فعالیت جدی و... که همگی این ویژگی ها با نشاط و شادابی منافات داشته و ناهماهنگ است. (۱۱)

بر اساس تحقیقات تجربی، ثابت شده است که شادابی و نشاط علاوه بر ایجاد امیدواری و رضایت خاطر از زندگی و نشاط روانی، باعث تقویت دستگاه ایمنی بدن، سلامتی و تندرستی، روابط صمیمانه با دیگران، تحصیلات و موفقیت در عرصه های مختلف زندگی می گردد. (۱۲)

می‌باشد و از آن به «گوش دادن فعال» نیز تعبیر می‌شود. هنر خوب شنیدن و گوش دادن، روشی کارآمد و اطمینان‌بخش در ارتباطات انسانی به ویژه میان همسران به شمار می‌رود؛ زیرا به کار گرفتن آن، بیانگر میزان اهمیت و احترامی است که برای طرف مقابل قابل هستیم. وقتی با توجه کامل و با رعایت ادب و احترام به دیگران گوش می‌دهیم، در واقع، به شخصیت و جایگاه او ارزش گذاشته‌ایم. این امر، علاوه بر افزایش احساس ارزش شخصی، زمینه تفاهم و درک متقابل را نیز مهیا می‌کند.

در آموزه‌های دینی علاوه بر روابط کلامی، به یز توصیه‌های ارزشمندی شده راستای ایجاد رابطه صمیمی، املاات همسران است.



سلام، درباره روابط غیرکلامی

به زیبایی مطرح گردیده که به نمونه‌هایی اشاره می‌شود. از نکات مهم در ارتباط غیرکلامی، حسن خلق است که در این رابطه توصیه شده با مردم به ویژه خانواده، با چهره گشاده و روی باز، برخورد کنید؛^(۲۰) زیرا روی خوش و چهره باز باعث جذب دل‌ها و فزونی محبت می‌شود،^(۲۱) شادی و نشاط می‌آورد و کینه را از دل‌ها می‌زداید. افزون بر موارد یاد شده، تبسم و خنده در چهره، در بهبود روابط نیز مؤثر است.^(۲۲) نگاه مهربانانه زن و شوهر به یکدیگر موجب نشاط آنان می‌گردد.^(۲۳)

همچنین نگاه به والدین از روی لطف و رحمت، نوعی عبادت به شمار آمده^(۲۴) و نگاه والدین به فرزندان از روی محبت، نیکو شمرده شده است.^(۲۵) از سوی دیگر، نگاه تند و خشم‌آلود اعضای خانواده

تعریف و تمجید صادقانه و محبت‌آمیز از ما می‌پردازد، در ما شادمانی و نشاط درونی ایجاد می‌کند. بعکس، کسی که انتقاد غیرمنصفانه دارد و یا تمجید ابلهانه از ما می‌کند، باعث ناراحتی و خشم ما می‌گردد. از این رو، یکی از اموری که در یک تعامل اجتماعی جذاب و دل‌انگیز دخالت دارد، عواطف مثبت و شیوه آغاز گفت‌وگو و تعامل با افراد است.^(۱۳)

روابط کلامی مطلوب در محیط خانه به ویژه در رابطه با زنان، از اهمیت مضاعف برخوردار است؛ زیرا خانم‌ها از نظر عاطفی از مردان قوی‌تر بوده و به محبت و ارتباط عاطفی - کلامی بیشتری نیازمندند،

علاوه بر اینکه حافظه لغات زنان نیز قوی بوده و تمایل بیشتری به گفت‌وگو دارند.

در آموزه‌ها و دستورات اسلامی، ضمه

ارتباط کلامی با خانواده و جویای احوال

به چگونگی رفتار و ارتباط کلامی نیز اشاره شده است. این توصیه‌ها همگی در راستای ایجاد نشاط و شادمانی و صمیمیت در بین اعضای خانواده است.

توصیه به گفت‌وگوی محترمانه، مؤدبانه، گفت‌وگو با آهنگ صدای ملایم^(۱۴) و دلنواز، صدا زدن همدیگر با زیباترین نام،^(۱۵) سپاس‌گزاری اعضای خانواده از همدیگر،^(۱۶) سپاس‌گزاری همسران از یکدیگر، پرهیز از تمسخر همدیگر،^(۱۷) پرهیز از گفت‌وگوی پنهانی^(۱۸) و توصیه به پرهیز از کلمات رکیک و زشت،^(۱۹) همگی در راستای ایجاد محبت و نشاط در محیط خانواده است.

در ارتباطات میان‌فردی، «هنر خوب گوش دادن» یکی از مهارت‌های مؤثر است که به معنای بالاترین میزان دقت و توجه فرد به اظهارات طرف مقابل

در ارتباط کلامی و غیرکلامی مطرح است. اگر همسران جوان در مسائل زندگی، هم‌اندیشی، همدلی و هم‌احساسی داشته باشند، بسیاری از مشکلات را می‌توانند حل کنند و از فشارهای روحی و هیجانی یکدیگر بکاهند.

ب. ایجاد جاذبه‌های میان‌فردی

همسران می‌توانند با ایجاد جاذبه‌های میان‌فردی، در ایجاد نشاط و طراوت نقش ارزنده‌ای داشته باشند. منظور از جاذبه‌های میان‌فردی در این بحث، کارهایی است که اگر زن و شوهر آنها را انجام دهند، خانوادگی تأثیر زیادی خواهد داشت.

این کارها عبارتند از:

نده: گرمی تبسم و نشاط‌آوری آن، باعث نده و روابط انسانی را تعادل می‌بخشد.

همه چیز به نفع جسم و روح پیش می‌رود. حتی زمانی که انسان غمگین است، بهترین کار این است که در برخورد با دیگران، خود را شاد نشان دهد.^(۳۱)

لبخند زدن به همسر، گویای این مطلب است که دوست دارم و از دیدار تو خرسندم. لبخند، کینه‌ها را زایل می‌کند، دل‌ها را به همدیگر پیوند می‌دهد، و باعث انبساط و نشاط درونی می‌گردد و در زندگی، امید و آرامش می‌آفریند. خنده و گشاده‌رویی، دام دوستی^(۳۲) و موجب انس با دیگران و الفت با افراد می‌گردد.^(۳۳)

همچنین خنده باعث سلامتی بدن،^(۳۴) رفع فشار روانی و موجب شادابی می‌گردد. پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که خندیدن به آرامش و استراحت

به یکدیگر نامناسب بوده^(۳۶) و باعث اختلال در روابط عاطفی مثبت می‌شود.

درباره کیفیت ظاهری بدن در زمان مواجهه با افراد، آموزه‌های اسلام به فروتنی و تواضع در روابط توصیه کرده‌اند تا از این طریق، روابط عاطفی مثبت بین افراد تقویت شود. فروتنی (تواضع و نشستن در جایی که پست‌تر از مکان و جایگاه واقعی فرد است)، باعث الفت می‌شود^(۳۷) و در مقابل، خودبرتربینی باعث سردی روابط می‌گردد.

همچنین توصیه شده تا افراد انسانی در تعاملات گشاده‌رو و خنده‌رو باشند تا دوستی و الفت بینشان برقرار شود.^(۳۸) (البته این توصیه‌ها مربوط



به هر حال، برای برقراری خانواده، باید افراد فروتنی که تکبر را کنار بگذارند، هرچند

موقعیت ویژه‌ای داشته باشند خانواده، به ویژه زن، سفارش شده تا در مقابل شوهر متواضع و مطیع باشد و از رفتار متکبرانه اجتناب کند و مدیریت مرد را در اداره خانواده بپذیرد.^(۳۹)

درباره ارتباط غیرکلامی، روان‌شناسان نکات ارزشمندی بیان کرده‌اند: از جمله اینکه همسران سعی کنند در تعاملات خود، بر خودشیفتگی غلبه کنند؛ زیرا خودشیفتگی از طرفی مانع رشد و بالندگی انسان می‌شود و از سوی دیگر، چون آدم خودشیفته، کانون توجهش فقط به خودش است، درباره دیگران و خواسته‌های دیگران، اندیشه نمی‌کند و بهایی برای دیگران قایل نیست و از این‌رو، نمی‌تواند تعامل خوبی داشته باشد.^(۳۰)

همدلی و هم‌احساسی نیز از توصیه‌هایی است که

نشاط و شادمانی موج می‌زند و امید به زندگی افزایش پیدا می‌کند؛ زیرا هدیه دادن و اهمیت قایل شدن به دیگران، باعث احساس ارزشمندی و شخصیت می‌گردد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درباره نقش هدیه در دوستی و علاقه‌مندی می‌فرماید: به یکدیگر هدیه بدهید؛ زیرا هدیه، دوستی را افزایش می‌دهد. ^(۳۷) و نیز فرمودند: هدیه دادن، دوستی ایجاد می‌کند و روابط را تازه می‌سازد و کینه را می‌زداید. ^(۳۸)

اگر همسران سعی کنند در مناسبت‌های مختلف مثل سالگرد ازدواج و تولد، روز مادر و روز پدر و به هدیه‌ای هرچند کوچک به همسر باعث علاقه‌مندی و نشاط بیشتر اوت و شادابی زندگی می‌افزاید.

فت: آراستگی و نظافت ظاهری از

که در ایجاد رغبت، علاقه‌مندی و برخورداری است و علاوه بر ارزش شخصی، تأکید بر خصایص و زیبایی‌های درونی و معنوی شده؛ ولی نباید از این نکته نیز غافل بود که تأثیر زیبایی ظاهری افراد، در ایجاد واکنش‌های عاطفی و علاقه‌مندی بسیار مؤثر است. بررسی‌های تجربی و میدانی نیز علاوه بر تأیید مطالب فوق، نشان می‌دهد که همه انسان‌ها به ویژه مردان، تحت تأثیر شدید زیبایی و آراستگی قرار دارند. ^(۳۹)

این تفاوت (تأثیرپذیری بیشتر مردان از زیبایی) ویژگی‌های روان‌شناختی مردان با زنان است. مردان بیشتر از طریق دیدن و زنان بیشتر از طریق شنیدن، تحریک می‌شوند. شاید یکی از دلایل توصیه‌های

بدن، آرامش قلب، پایین آمدن فشار خود، کاهش فشار روانی، تقویت دستگاه ایمنی بدن، ایجاد خلأفیت و کارایی بیشتر، کمک می‌کند. شادی باعث احساس مثبت از زندگی، سلامتی روان، شیرینی روابط و نیز موجب خنثی شدن عواطف منفی می‌گردد. ^(۳۵)

۲. احترام و تکریم: نیاز به احترام و تکریم منزلت، یکی از نیازهای روان‌شناختی انسان‌ها قلمداد می‌شود. بی‌تردید، تأمین این نیاز، به فرد احساس بهتری می‌بخشد. تأمین این نیاز و توجه به آن یکی از گام‌های مهم در جلب عواطف و محبت دیگران و ایجاد جاذبه میان فردی به شمار می‌آید. قدردانی و

احترام باعث ثبات دوستی و دلدادگی‌ها

توجه به دیگران و قدردانی و رعایه

به ویژه اگر با هیجان مثبت همراه باشد

احترام و تکریم قلمداد می‌گردد. این م

و احترام) در روابط همسران از ارز

برخوردار است و علاوه بر ارزش شخصی، تأکید بر خصایص و زیبایی‌های درونی و معنوی شده؛ ولی نباید از این نکته نیز غافل بود که تأثیر زیبایی ظاهری افراد، در ایجاد واکنش‌های عاطفی و علاقه‌مندی بسیار مؤثر است. بررسی‌های تجربی و میدانی نیز علاوه بر تأیید مطالب فوق، نشان می‌دهد که همه انسان‌ها به ویژه مردان، تحت تأثیر شدید زیبایی و آراستگی قرار دارند. ^(۳۹)

۳. هدیه دادن: هدیه سمبل عاطفه، محبت و علاقه‌مندی است. هدیه باعث دوستی، محبت، شادمانی و رفع کدورت است. در خانواده‌ای که اعضای آن در مناسبت‌های مختلف به یکدیگر هدیه می‌دهند،



مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

اجتماعی و اخلاقی اسلام درباره آرایش زن و نظافت او، و همچنین اظهار محبت از ناحیه مرد، همین باشد.

به عقیده روان‌شناسان، افراد زیبا عاطفه مثبت را برمی‌انگیزند. از این‌رو، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که اکثر انسان‌ها افراد زیبا و آراسته را موقر، جالب، اجتماعی، مستقل، مهیج، دوست‌داشتنی، سازش‌یافته، دارای مهارت اجتماعی و موفق می‌دانند.^(۴۰) اما باید توجه داشت که اگرچه زیبایی باعث توجه و دل‌بستگی دیگران می‌گردد، ولی ارتباطی بین زیبایی با موفقیت، مهارت اجتماعی، استقلال و... نیست. علاوه بر اینکه در آموزه‌های

دین اسلام، گرچه به زیبایی ظاهر ولی ارزش بیشتر به زیبایی د معنویت و خدامحوری، داده شده است، همان‌گونه که اشاره گردید، زیب



اطرافشان، شناخت عینی دارند، در حالی که شخصیت‌های ناسالم، جهان را با قالب ذهنی خویش ادراک می‌کنند و می‌خواهند به زور آن را به شکل ترس‌ها، نیازها، بدبینی‌ها و ارزش‌های خود درآورند. وی می‌گوید: فرد روان‌نژند^(۵۱) (روان رنجور) از لحاظ عاطفی بیمار نیست، بلکه شیوه شناخت او نادرست است، از این‌رو، تفسیر غلط و بدبینانه دارد. بر این اساس، انسان‌های مثبت‌نگر و مثبت‌گرا، از مرز سلامت و تعادل روان، فراتر رفته و به تعالی روان دست می‌یابند و در مناسبات با دیگران، تمایل دارند که به افکار، عملکردها و از دریچه‌ای مثبت بنگرند. تحقق این همسران از اهمیت زیادی برخوردار ران تمایل دارند:

سر نسبت به خود، آگاه شوند؛

ثبت، سازنده و ارزشمند باشد؛

ب- سبب رسیدن از رویکرد مثبت همسر، احساس

امنیّت کنند؛

- شاهد استمرار چنین رویکردی باشند.

چنین تمایلاتی، زمانی ارضا می‌شود که هر یک از طرفین با اتخاذ شیوه‌ای مثبت و سازنده با دیگری ارتباط برقرار کنند. مثبت‌گرایی، تنها محدود به توانمندی‌های موجود انسان نمی‌شود، بلکه بخشی از آن، ناظر به توانمندی‌های فرد در آینده است که به گونه‌ای مثبت آینده فرد را ارزیابی می‌کند، همسرانی که در برخی اوقات، شریک زندگی‌شان را به زندگی، آینده و نیز وجود خودش دلگرم و امیدوار می‌نمایند، از موفق‌ترین همسران محسوب می‌شوند.^(۵۲)

ایجاد دلگرمی و امیدآفرینی، بعضاً می‌تواند نقطه

تعالیم اسلامی مورد تأکید است و نشاط و شادابی،^(۴۱) جزء عبادت،^(۴۲) و مورد ستایش پروردگار^(۴۳) بوده است.

همچنین در آموزه‌های دینی ضمن سفارش به نظافت و پاک‌لباس،^(۴۵) موی سر،^(۴۶) دندان‌ها^(۴۷) و ناخن‌ها،^(۴۸) به آثار بهداشتی و روان‌شناختی نظافت لباس و پاکیزگی^(۴۹) تأکید شده است.

۵ مثبت‌نگری، مثبت‌گرایی: یکی از نشانه‌های سلامت روان، رویکرد مثبت و سازنده به هستی است. چنین رویکردی زمینه‌ای برای گرایش و برخورد مثبت با جهان محسوب می‌شود. به عبارت دیگر، مثبت‌نگری مقدمه مثبت‌گرایی است.^(۵۰) به اعتقاد آبراهام مزلو، کسانی که از سلامتی کامل [روحی] برخوردارند، از موضوعات و اشخاص دنیای

وجه تأکید^(۵۴) و به صراحت از افراد خواسته شده از بدگمانی دوری کنند؛^(۵۵) زیرا برخی گمان‌ها گناه است و ضمن خارج کردن فرد از محدوده مجاز دینی، زمینه رفتار و گفتارهای نامناسب در حق دیگران را پدید می‌آورد. در خانواده نیز زن و شوهر و فرزندان باید از بدگمانی نسبت به هم خودداری کنند. قضاوت و گمان نسبت به افراد باید بر اساس مدارک معتبر و علم باشد و بدون تحصیل علم، اعضای خانواده باید به خوش‌بینی نسبت به هم روی آورند. یکی از مشکلات روابط بین فردی، عدم درک انگیزه‌ها و مقاصد طرف مقابل است. در این حالت، برداشتی نادرست از یک رفتار

بر اساس اصول اسلامی باید یک ن‌وجه تفسیر کرد. بدیهی است انواده برای کاهش برداشت‌های

مناسب و روابط بهتر فراهم نمود. فضای روان‌شناختی خانواده باید به گونه‌ای باشد که افراد، بیشتر به جنبه‌های مثبت یکدیگر توجه کرده و نکات منفی را بیش از حد بزرز نمایند. همین امر زمینه خوش‌بینی افراد نسبت به هم را فراهم می‌کند.

خوش‌بینی نسبت به مسائل زندگی و تسبیب‌های خوش‌بینانه از حوادث ناخوشایند نیز در توانایی رویارویی با مشکلات تأثیر می‌گذارد. در مقابل، تسبیب‌های بدبینانه ممکن است افراد را دچار حالت‌های عاطفی منفی و در نتیجه، بازداری ایمنی کند. در این حالت، احتمال بروز بیماری‌های جسمی نیز بیشتر می‌شود. خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، فرد را به تلاش برای طراحی نقشه‌هایی برای حل

عطفی در زندگی فرد بیافریند و او را نسبت به آینده امیدوار و خوش‌بین نماید.

در یک پژوهش تجربی، مشخص شد که عامل اصلی بدرفتاری‌ها و ناسازگاری‌های خانوادگی، عامل دل‌سردی است؛^(۵۳) زیرا دل‌سردی زمینه‌ساز ناهنجاری مختلف در رفتار انسان‌ها می‌شود و از اینکه به زندگی دلگرم نیستند، انگیزه تلاش و فداکاری و رفتارهای خوشایند را ندارند و بیشتر تمایل دارند به شادی کاذب، انحراف اخلاقی و ناهنجاری رو بیاورند. در مقابل، دلگرمی و امیدواری موجب کنترل رفتار و افزایش خویشتن‌داری در برابر مشکلات و بدرفتاری دیگران می‌گردد.

در آموزه‌های دینی، از مثبت‌گرایی؛ تعبیر شده، به گونه‌ای که خوش؛ اخلاقی مؤثر در خانواده به حساب آمده

خوش‌بینی و گمان نیکو نسبت به مسائل زندگی، و نسبت به خداوند در سلامت خانواده نقشی مهم دارد. در زندگی خانوادگی خوش‌بینی در پیش‌گیری و حل بسیاری از مشکلات مؤثر است. برای پدیدآیی حالت خوش‌بینی، زن و شوهر باید در ابتدای زندگی نهایت تلاش خود را برای شناخت یکدیگر و آگاهی از برخورداری هر یک از شرایط لازم، مصروف نمایند و افزون بر این، موازین اخلاقی را در همه رفتارها رعایت کنند. اعضای خانواده با به دست آوردن این شرایط و در سایه اعتماد متقابل می‌توانند در جهت دوری از بدگمانی و ایجاد خوش‌بینی در یکدیگر تلاش کنند. در متون دینی بر خوش‌بینی نسبت به برادران دینی و تفسیر و تعبیر رفتار آنها به بهترین



مراجعه به سایت www.noormags.ir

لازمه این تمایل، آشنایی بیشتر با ویژگی‌ها و رغبت‌های طرف مقابل است. آگاهی داشتن و اهمیت دادن به رغبت‌های همسر، اعتماد او را برمی‌انگیزد و به رفتارهای شریک زندگی‌اش واکنش مناسب نشان می‌دهد. وجود اعتماد متقابل و همدلی، در ایجاد شرایط روحی و فکری مطلوب و همچنین در ایجاد ارتباط کلامی مفید، بسیار حایز اهمیت است.

در آموزه‌های دینی نیز به این مسئله توجه جدی گردیده است و توصیه شده تا مردان به رغبت‌ها و علایق همسر و فرزندان، توجه داشته باشند و خواسته‌های خود را بر آنان تحمیل نکنند. پیامبر ص فرمود: «فرد مؤمن با توجه به علاقه و داده، غذا می‌خورد و منافق بر اساس خودش» (۵۷) در این حدیث شریف دادن به علایق خانواده، خودمحوری

مشکلات سوق می‌دهد. فرد با عمل به این نقشه‌ها، انتظار دارد کارها مطابق نظر او پیش رود و همین امر باعث تلاش مضاعف می‌شود. (۵۶)

۶ توجه به رغبت‌ها: علایق و گرایش‌ها، چه از وجود آنها دقیقاً آگاه باشیم و چه نباشیم، عامل تعیین‌کننده‌ای در رفتار ما هستند. از این‌رو، شناخت علایق و رغبت‌های فرد به معنای درک مهم‌ترین بخش شخصیت وی است. در روابط همسران، تأمین علایق اصولی یکدیگر، موجب رضایت‌خاطر می‌شود و بر شادکامی زندگی می‌افزاید. در صورت فقدان شرایط برای تأمین علایق، خود بیان این مطلب به صورتی صادقانه، تأثیری مثبت خواهد داشت. شاید آگاهی همسر مقابل برای تأمین خواسته‌ها؛ برآوردن خواسته‌ها داشته باشد.



که شوهرش می‌خواسته لباس دلخواهش را بپوشد، چون پول نداشته، منصرف شده است، این امر زن را به شوهر علاقه‌مند می‌کند. بر این اساس، به همسران، به ویژه زوج‌های جوان، توصیه می‌شود که فهرستی از علایق و رغبت‌ها، خواسته‌ها و تمایلات همسرشان را تهیه کرده و آنها را بر اساس میزان اهمیتشان طبقه‌بندی کنند و به مرور زمان و در حد امکانات، سعی در ارضای آنها داشته باشند. این امر باعث عمیق شدن پیوندهای عاطفی و روحی همسران می‌گردد.

توجه به رغبت‌ها و علایق همسر علاوه بر فواید ذکر شده، زمینه نفوذ در شخصیت او را نیز فراهم می‌سازد؛ زیرا هر کسی تمایل دارد در شخصیت و ویژگی‌های رفتاری همسرش تحول ایجاد نماید و

۷ برخورداری از وسعت نظر و سعه صدر: در تداوم و تعمیق مناسبات انسانی و ارتباطات کلامی، برخی عوامل، از اهمیت بیشتری برخوردارند. از جمله این عوامل، وسعت نظر یا سعه صدر می‌باشد. منظور از وسعت نظر، داشتن ویژگی‌هایی نظیر بلندنظری، بزرگواری، گذشت و تغافل است. نقش این عوامل در مناسبات همسران، به لحاظ ارتباط نزدیک و مستمر آنان تعیین‌کننده است. ارتباط نزدیک موجب می‌شود که همسران علاوه بر شناخت قوت‌ها، توانمندی‌ها، نقاط مثبت و علایق، از ضعف، کاستی‌ها و نقاط منفی یکدیگر آگاه شوند. از این‌رو، در این مرحله است که می‌باید سعه صدر و بلندنظری داشته باشند و همدیگر را تحمل کنند و

مراکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

- در مسائل اخلاقی، به ویژه غیرت به همسر، نباید از حد اعتدال فراتر رفت؛ زیرا غیرت بی‌جا، زمینه‌ساز برخی آسیب‌های اخلاقی و اجتماعی می‌شود. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: از غیرت بی‌مورد و افراطی پرهیز کنید؛ زیرا این کار باعث انحراف زنان صالح می‌شود. (۵۹)

۸ تشویق و تحسین همسر: تشویق و تحسین، واکنشی فراتر از تصدیق یا تأیید ساده است. تشویق و تحسین، یعنی انجام امور و یا گفتن کلماتی که نشان‌دهنده رضایت قلبی، خوشایندی، علاقه‌مندی و تأیید است. کلماتی مانند: چه جالب، ادامه بده، خوبه،

هستی، و... از مصادیق تشویق و ستند که در روابط بین فردی ه‌آسایی دارند. این مهارت علاوه، مداوم ارتباط کلامی می‌شود،



بیشتر زوج‌ها نیز می‌گردند و آنان را علاقه‌مند می‌سازد تا باب گفت‌وگو را باز کنند. تشویق و تحسین همسر، باعث رشد اعتماد به نفس، رشد علاقه‌مندی، رضایت‌خاطر و دلبستگی به همسر می‌گردد. خانم مارژوری هلمنر می‌نویسد: کمتری مردی وجود دارد که تعریف و تمجید زن، او را به وجد و شوق نیاورد. وقتی به مردی گفته شود: «تو نظیر نداری! تو مردی ممتاز هستی!» همین تعریف و تمجید مختصر روحیه او را تقویت می‌کند تا واقعاً همان شخصیت عالی و ممتاز را داشته باشد. (۶۰) البته تشویق زن از سوی مرد نیز همین تأثیر را دارد و باعث می‌شود که زن اعتماد به نفس لازم را به دست آورده و در جهت رسیدن به اهداف عالی حرکت کند. زن و شوهری که همدیگر را تحسین و

نسبت به برخی نقایص اغماض و چشم‌پوشی نمایند. نکته قابل توجه در اینجا، توجه به رابطه وسعت نظر و تحکیم مودت و ایجاد نشاط در خانواده است. رابطه دوستانه همسران، زمانی تهدید می‌شود که برخی مشکلات پیش می‌آید و یا برخی از ضعف‌ها و کاستی‌ها یا ندانم‌کاری‌ها، بروز می‌کند. فقدان سعه صدر، طرفین را برمی‌انگیزد تا در قبال این ضعف‌ها و کاستی‌ها و احیاناً بی‌حرمتی‌ها، اقدام به واکنش نمایند؛ واکنشی که قطعاً با رنجش و سرخوردگی عاطفی همراه است. بدیهی است که طرف مقابل نیز حالت تدافعی به خود گرفته، واکنشی منفی نشان می‌دهد. چرخه معیوب حاصل از این واکنش‌ها، توان هر دو طرف را کاهش د درگیری‌های لفظی و مشکلات روانی نتیجه، رشته‌های مودت و دوستی میان آ

ضعیف شده، احساس صمیمیت کاهش خواهد یافت. به منظور تحقق سعه صدر و وسعت نظر، عمل به توصیه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

- آنچه در زندگی مشترک، محور اصلی تلقی می‌شود، مودت و صمیمیت است. از این رو، به مسائل جزئی و پیش‌پا افتاده که بر روند دوستی همسران اثر نامطلوبی دارد نباید چندان اهمیت داده شود. واژه «تغافل» در آموزه‌های دینی به این ویژگی اشاره دارد؛ یعنی آدمی چیزی را بداند ولی با اراده و قصد و عمد، خود را غافل نشان دهد. این ویژگی باعث طراوت و صفای زندگی خواهد شد. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: کسی که تغافل نکند و چشم خود را از بسیاری از امور نبندد، زندگانی تلخی خواهد داشت. (۵۸)

دارد. در یک تحقیق که توسط استوارت بر روی ۶۰۰ نفر انجام گردید، مشخص شد کسانی که فعالیت‌های تفریحی بیشتری دارند، از بهداشت روانی بالایی برخوردار بوده و احساس افسردگی و ناآرامی کمتری دارند. همچنین این افراد از سلامتی جسمانی بهتری برخوردار بوده‌اند.^(۷۲) در آموزه‌های دینی و اسلامی به تفریح و مسافرت توجه خاصی گردیده و به آن توصیه شده است.

امام صادق علیه السلام در روایتی نورانی می‌فرماید: ده چیز باعث نشاط و شادابی در انسان می‌گردد؛ پیاده‌روی، سوارکاری، شنا در آب، نگاه کردن به دن و آشامیدن، نگاه به صورت یزش با همسر، مسواک زدن، دان.^(۷۳)



حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: به ضرورت تفریح و استراحت، راحتی و آرامش (فکری) به دست می‌آید.^(۷۴) از این دو روایت شریف این نتیجه حاصل می‌شود که تفریح و گردش در سبزه‌زار باعث نشاط و شادابی است و نشاط و شادابی باعث راحتی و آرامش فکری و ذهنی می‌گردد.

در بسیاری از روایات به کلمه «نشرة» (نشاط) برمی‌خوریم^(۷۵) که به عوامل آن نیز اشاره شده است. در اکثر این روایات به تماشای طبیعت سبز و نگاه کردن به آن توصیه گردیده. از مجموع این روایات می‌توان این بهره را برد که تماشای طبیعت به دلیل داشتن رنگ‌های جذاب مثل سبز، آبی و زرد و همچنین طبیعی و واقعی بودن، اثر ویژه‌ای در آرامش دارد و باعث شادی و نشاط می‌گردد. در روایات همچنین وارد شده که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به رنگ سبز و

ایجاد عاطفه مثبت و بانشاط، تأثیر زیادی دارد. برای مثال، تمرینات بدنی و پیاده‌روی سریع ۱۰ دقیقه‌ای باعث می‌شود که افراد تا ساعت‌ها سرحال و شاد باشند. همچنین لوین‌سان و گراف^(۶۸) در روش درمانی خود به نام «درمان با فعالیت‌های شادی‌بخش» کشف کردند که فعالیت‌های شادی‌بخش مثل پیاده‌روی و تمرین‌های بدنی، حالت عاطفی افراد را تا پایان روز تحت تأثیر قرار می‌دهند. در تحقیق دیگری که توسط اسچرر و همکاران (۱۹۸۶)^(۶۹) انجام شد، به دست آمد که ارتباط با دوستان، خوردن غذا و نوشیدنی، قدم زدن در طبیعت، ارتباط جنسی، بازی و فعالیت، و فعالیت‌های تفریحی، بر عواطف انکارناشدنی دارد.^(۷۰)

۲. شادی: تفریح می‌تواند باعث شادی از آن‌رو که تفریح برخلاف ارتباطات، شغل، تحت کنترل ماست و به آسانی قابل تغییر است، اهمیت زیادی در افراد دارد.

لو و آرگایل دریافتند که بزرگسالان انگلیسی که فعالیت‌های تفریحی جدی داشتند، نسبت به افرادی که این فعالیت‌ها نداشتند شادتر بودند. در تحقیق دیگری که توسط ریچ و زاتر انجام گردید، مشخص شد که فعالیت‌های تفریحی قوی‌ترین منبع برای رضایت از زندگی هستند و کسانی که به فعالیت‌های تفریحی مطلوب می‌پردازند، تجارب لذت‌بخش‌شان افزایش یافته و زندگی شادی را احساس می‌کنند.^(۷۱)

۳. بهداشت روانی و جسمانی: تفریح علاوه بر شادی و عاطفه مثبت، در بهداشت روانی و آرامش فکری نیز تأثیرگذار بوده و نقش تعیین‌کننده‌ای در این حوزه

زیبایی شناختی، باعث می‌شود که ورزشکاران از آن لذت ببرند و خلقتشان بهبودی پیدا کند و نشاط بیشتری بیابند.^(۷۸)

ورزش باعث نشاط و شادابی بدن بوده و انسان را از نظر روحی و روانی سرزنده و شاداب می‌کند و باعث تقویت اراده انسان و پویایی او می‌گردد. ورزش کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد و به زندگی آرامش و نشاط می‌دهد. بسیاری از مردم می‌گویند هنگامی که به طور منظم ورزش می‌کنند، خواب آرام‌بخشی دارند.

ه. دید و بازدید و صلة رحم

رگذارترین و بااهمیت‌ترین عوامل بر آن، نشاط درونی و شادکامی انسان‌ها، و انجام صلة رحم است. توصیه اکید به باوندی و دوری گزیدن از قطع ارتباط،



روان‌شناختی، بهداشتی، بهداشتی، روان‌شناختی و حقوقی اسلام در ایجاد همبستگی و تحکیم پیوندهای اجتماعی و تأمین شادکامی افراد است. صلة رحم آثار تربیتی، روان‌شناختی، اجتماعی، دینی، معنوی و مادی زیادی دارد که مجال پرداختن به همه آنها در این بحث نیست.^(۷۹) ما در این بخش، به مباحث و نکاتی اشاره می‌شود که بیشتر جنبه روان‌شناختی و اجتماعی دارد.

۱. سکون و آرامش: سکون و آرامش از مغان ارزشمند ارتباط خویشاوندی و صلة رحم است. کسانی که به صورت واقعی به این سنت ارزشمند عمل می‌کنند، از آرامش بیشتری برخوردار بوده و اندوه کمتری تجربه می‌کنند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: هرگاه کسی از رحم (خویشان) خود عصبانی شده، پس

زرد علاقه زیادی داشتند.^(۷۶) در قرآن کریم نیز به شادی آور و نشاط آور بودن رنگ زرد اشاره شده است: «بَقَرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّظِيرِينَ» (بقره: ۴۹)؛ گاوی زردرنگ یک دست که بینندگان را مسرور می‌سازد. در تحقیقات دانشمندان نیز ثابت شده که رنگ‌ها در رشد گیاهان و در روحيات افراد و حتی در سلامتی جسمانی آنان دخالت دارند.

د. ورزش

جوانی دوره نشاط و بالندگی و پیشرفت است. در این دوره، همسران جوان از روحیه‌ای لطیف و خلاق برخوردارند. دوره جو جنبه و جوش و فعالیت است و! و پتانسیل زیاد و آماده در جوان می‌باید تدبیری کند که هم شود و هم در سایه این انرژی بتوانا کسب کند. یکی از راه‌های تعدیل انرژی جوانی و یکی از راه‌های کسب نشاط و شادمانی، ورزش است.

آثار ورزش در سلامت و پیش‌گیری از بیماری‌ها و انسحرافات و پر کردن اوقات فراغت، بر کسی پوشیده نیست. ورزش، به ویژه ورزش‌های هوازی مثل پیاده‌روی، دو، شنا، والیبال، کشتی، کوهنوردی و نرمش صبحگاهی، فواید بسیاری دارد؛ از جمله: کاهش فشار خون، کنترل وزن، تقویت دستگاه عروقی، جلوگیری از پوکی استخوان، به تأخیر افتادن ناتوانی جسمی ناشی از سال‌خوردگی، افزایش امید به زندگی، ارتقای عزت نفس و از همه مهم‌تر، نشاط و شادابی و احساس توانمندی.^(۷۷) تحقیقات ثابت کرده که ورزش علاوه بر جنبه سلامتی و

روح و رفع اندوه می‌گردد. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: صلۀ رحم، خلق و خو را نیکو و دست را با سخاوت و دل را پاکیزه... می‌گرداند. ^(۸۲)

و امام علی علیه السلام نیز می‌فرمایند: قطع رحم و قطع رابطه با خویشان، حزن و اندوه را به دنبال دارد. ^(۸۳) ایشان همچنین فرمودند: قطع‌کننده رحم از آسایش و راحتی بهره‌ای ندارد. ^(۸۴)

۳. سلامتی و طول عمر: یکی از آثار و پیامدهای ناشی از صلۀ رحم، تأخیر اجل و توفیق برخوردارگی از عمر طولانی و سلامتی است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرماید: هر کس دوست دارد عمرش طولانی و

.. صلۀ رحم نماید. ^(۸۵) حضرت هر کس تأخیر در اجل (زیادی) می‌خواهد، صلۀ رحم کند. ^(۸۶)

مانه با دیگران، به ویژه اقوام و

شایسته از سرمایه‌های وجودی آنان، کاهش آلام و نگرانی‌های ناشی از احساس غربت در میان جمع انسان‌ها، برخوردارگی از امنیت خاطر به وجود آمده از پشتیبانی و حمایت همه‌جانبه و مخلصانه آنان به هنگام بروز حوادث و گرفتاری‌ها، پر کردن اوقات فراغت و در نتیجه، برقراری تعاملات مستمر با یکدیگر از جمله عواملی هستند که می‌توانند فرد را تا حد زیاد در برابر بروز برخی آسیب‌های روانی - عاطفی بیمه نمایند. علامه محمدتقی جعفری می‌فرماید:

مقدار زیادی از اختلالات حیاتی ما ناشی از اضطراب‌ها و اختلال‌هایی است که در روان ما به وجود می‌آیند. غصه‌ها و اندوه‌ها همانند تیشه‌های مخفی به بریدن حیات ما مشغولند و این شدت

باید به سوی او روانه شود و با او تماس برقرار کند. به درستی که دو رحم (فامیل) در تماس و ارتباط با یکدیگر، آرامش و سکون می‌یابند. ^(۸۰) امام صادق علیه السلام در این روایت شریف، ایجاد ارتباط فامیلی و پابندی به آن را تأمین‌کننده سلامت روانی و آرامش روحی معرفی کرده است. پژوهشگران علوم تجربی با تحقیقات میدانی نیز دریافته‌اند بیمارانی که مورد حمایت ملموس و عاطفی دوستان و خانواده گسترده خود قرار می‌گیرند، بهتر سازگاری حاصل می‌کنند و آرامش بیشتری دارند. ^(۸۱)

تحلیل دقیق زیرساخت‌ها و زمینه‌های اعتقادی، اخلاقی، روانی و اجتماعی تحقق الگوی دینی آن، فلسفه چگونگی نیل (آرامش و سکون) را به دست می‌دهد و وابستگی و تعلق به یک گروه خاص، مورد محبت قرار گرفتن، تعهدمندی

از تک‌روی و فردگرایی، انزواگریزی، تعاملات عاطفی - روانی، پشت‌گرمی و تقویت بنیه در رویارویی با مشکلات و... به عنوان برخی از زمینه‌ها و تبعات صلۀ رحم، موجب آرامش روانی و سکون و اطمینان قلبی می‌شود.

۲. رفع حزن و اندوه: دید و بازدید خویشاوندی زمینه ارتباطات عاطفی و انسانی را توسعه داده و افراد را در شبکه‌ای از روابط منطقی قرار می‌دهد. وقتی خویشاوندان در جمعی صمیمی حضور می‌یابند و دادوستد عاطفی برقرار می‌کنند، نیازهای روانی و عاطفی آنان ارضا شده و احساس محبوبیت و ارزشمندی می‌کنند. این احساسات مثبت و انرژی روانی حاصل از آن، باعث نشاط درونی و پالایش



مراجعات کتب و مجله‌های علمی و پژوهشی

و. مهمان‌داری

میهمانی دادن و مهمان‌داری از سنت‌های پسندیده و از رفتارهای اجتماعی ارزشمند است. این کار شایسته در آموزه‌های دینی مورد سفارش اکید قرار گرفته و آثار ارزشمندی بر آن مترتب شده است. مهمان‌داری و میهمانی رفتن باعث جلب رحمت پروردگار،^(۹۸) افزایش روزی،^(۹۹) نشانه‌ی علاقه‌مندی به دیگران،^(۱۰۰) نشانه‌ی سخاوتمندی،^(۱۰۱) باعث خیر و برکت،^(۱۰۲) آسان‌کننده‌ی مسر،^(۱۰۳) نجات‌دهنده‌ی انسان،^(۱۰۴) مغفرت‌گناهان،^(۱۰۵) غذای روح و روان^(۱۰۶) و... است. علاوه بر برکات و آثاری که در

ی برای طعام دادن و میهمانی بیان شده،
ب: مهمانی زمینه‌ساز ارتباطات عاطفی
واده‌ها می‌گردد، دلبستگی و محبت را
د و رضایت درونی را زیاد می‌گرداند.

غذا می‌خورند و مجاورت صمیمی با هم پیدا می‌کنند، از نظر عاطفی و روانی به یکدیگر علاقه‌مند شده و احساس نشاط و شور درونی خواهند داشت؛ علاوه بر این، وقتی همسران جوان میهمانی می‌گیرند و یا به میهمانی می‌روند و با همکاری یکدیگر غذایی پخت می‌کنند، حس مشارکت و همدلی زیاد شده و از طریق گفت‌وگوهای دوستانه و شوخی‌های بامزه، شور و نشاط خاصی گرفته و صمیمیت آنان افزایش پیدا می‌کند. خانواده‌ای که منزوی است و با دیگران ارتباط ندارد، احساس خودکم‌بینی و بی‌ارزشی می‌کند؛ چون توانسته است در جمع صمیمی افراد حاضر شود.

مقاومت و جوشش درونی حیات است که نمی‌گذارد ما به سرعت از پا درآیم و متلاشی شویم.

هیچ عاملی برای از بین بردن غصه‌ها و اندوه‌ها مانند احساس اشتراک با دیگر انسان‌ها در ناملایمات و ناگواری‌ها و لذت بردن از رفاه و آسایش آنان وجود ندارد. اگر سر به عقب برگردانید و سرگذشت علمای راستین جوامع و ملل را مورد دقت قرار بدهید، خواهید دید که آنان هیچ‌گونه غم و اندوه معمولی که باعث اضطراب روحی آنان بوده باشد، نداشته‌اند، یعنی زندگی آنان بازیچه‌ی امواج غم و اندوه معمول نبوده است و لذا روانی آرام و مطمئن داشته‌اند.^(۸۷)



علاوه بر آثار ذکر شده برای
بازدید خویشاوندی، موارد دیگر
شدن رزق و روزی،^(۸۸) آبادان

تذکیه اعمال^(۹۰) و کردار، آسان شدن
حمایت خویشان،^(۹۲) زیادی اموال،^(۹۱) بخشش
گناهان،^(۹۴) داخل شدن در نور هدایت،^(۹۵) تسهیل
حساب‌رسی در قیامت،^(۹۶) نیکو شدن اخلاق^(۹۷)
و... وجود دارد که همگی در ایجاد روح امید، نشاط،
شادمانی و مثبت‌نگری دخالت دارند؛ زیرا وقتی
انسان در سایه‌ی صله‌ی رحم، اخلاقی نیکو شد،
گناهانش بخشیده گردید، جان‌کنندش راحت شد،
اموالش زیاد گردید، گناهانش مورد عفو واقع شد، در
نور هدایت داخل گردید، رزق و روزی‌اش زیاد شد
و...، روح امید و امیدواری در او پدیدار خواهد گشت
و به خداوند و زندگی خوش‌بین خواهد شد و در
سایه‌ی این اندیشه و شرایط، دلی روشن و ضمیری امیدوار
خواهد داشت و نشاط درونی او را فرا خواهد گرفت.

ز. مزاح و شوخی

شوخی و مزاح یکی از عوامل شادی‌بخش و سرورآفرین است؛ زیرا شوخی باعث انبساط خاطر و ایجاد انرژی مثبت بوده و این دو در شادابی و نشاط روانی افراد لازم و مفید هستند. شوخی حالتی مثبت در ذهن است و موقعی ایجاد می‌شود که فردی موضوعی ناهمخوان، غیرمنتظره و یا سرگرم‌کننده را بگوید. شوخی باعث ایجاد خلق مثبت بوده و شادی‌آفرین است. شوخی می‌تواند فشار روانی و استرس‌ها را کاهش دهد. شوخی هیجان قوی و مثبت ایجاد می‌کند و باعث به وجود آمدن تصویری جذاب و دوست داشتنی از افراد می‌گردد. سنت‌های اجتماعی است که می‌توان آن منبعی قوی در پیوستگی‌ها و اجتماعی قلمداد کرد.^(۱۰۷)

شوخی همچنین هیجان مشترک قوی و مثبت ایجاد می‌کند و همین مسئله منبعی قوی از پیوستگی اجتماعی است. بنابراین، فردی که در گروه شوخی می‌کند باعث می‌شود همبستگی اجتماعی در کل گروه افزایش یابد و تنش‌ها کم شود و نشاط بیشتر گردد. شوخی در مقابله با فشار روانی نیز نقش مراقبتی ایفا می‌کند و موجب کاهش تهدید و آسیب فشار روانی می‌شود. شوخی باعث می‌شود تا افراد، جنبه مثبت رویدادها را در نظر بگیرند و از این‌رو، میزان اضطراب و فشار وقایع را کم می‌کند.^(۱۱۳)

در آموزه‌ها و تعالیم دینی، شوخی و مزاح مورد امری جایز شمرده شده است.

دلی از ویژگی‌ها و صفات افراد



می‌فرمایند: هیچ مؤمنی نیست

برخی از مطالعاتی که درباره شوخی *مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی* در راوی سؤال می‌کند که دعابه چیست؟ حضرت می‌فرماید: مقصود، مزاح و شوخی است.^(۱۱۴)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز فرمودند: شش چیز نشانهٔ مروت و جوان‌مردی است، ... خوش اخلاقی و شوخی بدون گناه.^(۱۱۵) البته در شوخی باید رعایت اعتدال و مسائل دیگری همچون عدم تهمت، عدم دروغ‌گویی و رعایت عفت مراعات شود. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: انسان کامل و عاقل کسی است که حرف‌های جدی او بیش از حرف‌های شوخی‌اش باشد.^(۱۱۶) همچنین ایشان می‌فرمایند: هر کسی که دروغ بگوید چه جدی باشد و چه شوخی، طعم ایمان را نمی‌یابد.^(۱۱۷)

برخی از مطالعاتی که درباره شوخی گرفته، بیان‌کنندهٔ رابطهٔ روشنی بین شوخی و شادی است. در مطالعه‌ای که توسط راج^(۱۰۸) و کارل^(۱۰۹) بر روی ۲۶۳ نفر آمریکایی و ۱۵۱ نفر آلمانی انجام شد و پرسش‌نامهٔ شادی و مقیاس احساس شوخی در بین آنان اجرا گردید، همبستگی بسیار بالایی بین شوخی و شادی به دست آمد.^(۱۱۰)

همچنین تحقیقات ثابت کرده که افراد برونگرا و کسانی که مهارت‌های اجتماعی مطلوبی دارند، شادتر بوده و نشاط بیشتری دارند.^(۱۱۱) لوندی^(۱۱۲) و همکاران (۱۹۹۸) نشان دادند که شوخی موجب تصویری جذاب از فرد می‌شود و این به دلیل آن است که شوخی، بخش تاریک فرد را می‌پوشاند و او را فردی شایسته جلوه‌گر می‌سازد.

ح. لباس‌های شاد و خوش‌رنگ

یکی از چیزهایی که زمینه نشاط و شادابی را به وجود می‌آورد، رنگ‌های مناسب است. اندیشمندان در زمینه رنگ‌شناسی و آثار و خواص آن، بحث‌ها و تحقیقات زیادی انجام داده‌اند و تأثیرات انواع رنگ‌ها را روی احساس، فکر و روان انسان، بررسی کرده‌اند. برای مثال، رنگ قرمز خاصیت حرارتی داشته و در اصطلاح به «رنگ گرم» معروف است و از لحاظ روانی اثر تحریکی و هیجانی داشته و برای افراد عصبی زیان‌آور است. از این‌رو، استفاده از تصاویر قرمز، چراغ خواب قرمز و لباس قرمز، توصیه نمی‌شود. رنگ‌های آبی، رنگ‌هایی متعادل، آرام‌بخش، به‌هستند و باعث رفع خستگی می‌گردند. از این‌رو، توصیه شده سبزه‌زارها، دریاها و آبشارها که سبز است، بهره‌برده شود.^(۱۲۸) در قرآن کریم و روایات معصومان علیهم‌السلام به رنگ سبز و زرد عنایت ویژه‌ای گردیده است.

قرآن کریم در آیه ۷۶ سوره «الرحمن» می‌فرماید: بهشتیان در حالی که بر تکیه‌گاه‌های سبز و بساط زیبا تکیه داده‌اند. در آیه دیگری می‌فرماید: بالاپوش آنان (بهشتیان) از دیبای سبز و حریر است.^(۱۲۹) همچنین در قرآن کریم درباره حوریه‌های بهشتی آمده است: لباس‌های سبز حریر و دیبا پوشیده‌اند و به آن آراسته گشته‌اند.^(۱۳۰) در قرآن کریم درباره خاصیت نشاط‌آوری رنگ زرد رنگ گفته شده: گاوی باشد زرد که رنگ آن بینندگان را شاد و مسرور می‌کند.^(۱۳۱) از امام باقر علیه‌السلام نقل شده که می‌فرمود: کفش زرد

پوشید که موجب سرور است.^(۱۲۲)

از امام صادق علیه‌السلام نقل شده که امام علی علیه‌السلام بیشتر اوقات، جامه سفید می‌پوشید.^(۱۲۳) مؤذن مسجدالنبی می‌گوید: دیدم امام صادق علیه‌السلام در مسجدالنبی نماز می‌گزارد و جامه زرد رنگی بر تن دارد.^(۱۲۴)

یک خانم روان‌شناس می‌گوید: در روان‌شناسی رنگ‌ها ثابت شده که وقتی انسان به یک چیز سفید نگاه می‌کند انگار به آن چیز نزدیک می‌شود، اما وقتی چیز مشکی می‌بیند احساس می‌کند که از آن دور می‌شود.^(۱۲۵)

خلاصه اینکه با بهره‌گیری از قرآن کریم و روایات علیهم‌السلام و تحقیقات روان‌شناسان می‌توان که لباس‌های شاد مثل سبز، زرد، سفید جاد نشاط و شادابی مؤثر است و از صیه می‌شود همسران در منزل از این



مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی بگیرند.

ط. نیایش با خدا و حضور در اماکن مذهبی

یکی از پایدارترین تجلیات روح آدمی و اصیل‌ترین ابعاد وجود او، حس نیایش و پرستش است. مطالعه تاریخچه زندگی بشر نشان می‌دهد که هر زمان و هر جا بشر وجود داشته، نیایش و پرستش نیز همراه او بوده است؛ هرچند که در شکل عبادت و شخص معبود، تنوع فراوانی به چشم می‌خورد: از نظر شکل از حرکات دسته‌جمعی موزون همراه با یک سلسله اذکار و اوراد گرفته تا عالی‌ترین خضوع‌ها و خشوع‌ها و راقی‌ترین اذکار و ستایش‌ها، و از نظر معبود از سنگ و چوب گرفته تا ذات قیوم ازلی و ابدی منزله از زمان و مکان. همه در پاسخ به حس نیایش و پرستش بوده است.

بساورهای مذهبی مانند یک سپر در برابر فشارهای روانی عمل می‌کنند.

علّامه محمّدتقی جعفری چنین می‌نویسد:

آن حالت روحی که میان انسان و معبودش رابطه انس ایجاد کرده و کشش برقرار می‌سازد، نیایش نامیده شده است. اگر می‌خواهید تمام شئون زندگی شما اصالتی به خود گرفته و قابل تفسیر باشد، دمی چند در حال نیایش باشید. اگر می‌خواهید در امتداد زندگی خود لحظاتی هم از جدی‌ترین هیجان روحی بهره‌مند شوید، دقایقی چند روح خود را به دعا و ادراک کنید. هیچ‌کس تردید ندارد که روزی فرا به‌ای از مضمون بیت ذیل، درون او

رفانی خواهد ساخت:

شده سامانی



افسانه‌ای رسیده به پایانی

ان همه آدمیان می‌گویند و چه زیبا واقعتاً را بیان می‌کنند: با دیدگان فرو بسته لب بر جام زندگی نهاده و اشک سوزان بر کناره زرین آن فرو می‌ریزیم؛ اما روزی فرا می‌رسد که دست مرگ نقاب از دیدگان ما برمی‌دارد و هر آنچه را که در زندگانی مورد علاقه شدید ما بود، از ما می‌گیرد؛ فقط آن وقت می‌فهمیم که جام زندگی از خاکی بوده و ما از روز نخست از این جام جز باده خیال ننوشیده‌ایم. (۱۳۱)

روشن است که دیر یا زود همه ما از این کره خاکی چشم فرو بسته و در بستر مرموز خاک خواهیم آرامید. پس پیش از آنکه پلک‌هایمان برای آخرین بار روی هم قرار گیرد و لب‌هایمان به آخرین سخن مترنم شود، بیدار شویم و بنگریم که در مقابل

انسان در حال پرستش می‌خواهد از وجود محدود خویش پرواز کند و با حقیقتی پیوند یابد که در آنجا کاستی، فنا و محدودیت وجود ندارد و به قول انیشتاین، در این حال فرد به کوچکی آمال و اهداف بشری پی می‌برد و عظمت و جلالی را که در ماورای امور و پدیده‌ها در طبیعت و افکار تظاهر می‌نماید، حس می‌کند. (۱۲۶)

اقبال لاهوری می‌گوید: «نیایش، عمل حیاتی و متعارفی است که به وسیله آن، جزیره کوچک شخصیت ما وضع خود را در کل بزرگ تری از حیات اکتشاف می‌کند.» (۱۲۷) از این‌رو، وقتی با پروردگار

مناجات می‌کند، به نورانیت روح و جان شاکله وجودی او به ثبات و امنیت می‌رسد. علی‌علیه می‌فرمایند: بر تو باد به ن پروردگار؛ زیرا یاد خداوند موجب ن انسان می‌شود. (۱۲۸)

و در روایتی نورانی حضرت محمد ﷺ فرمودند: با عبادت و یاد خدا دل‌ها زنده می‌شود، و مر دل‌ها در فراموشی خداست. (۱۲۹)

ویلیام جیمز می‌گوید: «اگر نیرویی برای تحمل پیشامدها لازم باشد، با دعا و نماز به دست می‌آید. هرگونه عبادتی، نشانه این اعتقاد است که با ارتباط با خداوند، نیرویی ملکوتی که غذای روح است، حاصل می‌شود. همین قدر که انسان به حقیقتی بودن این نیروی ملکوتی معتقد باشد، دیگر چندان اهمیتی ندارد که بدانند این نیروی معنوی چگونه است. از نظر مذهب، اهمیت در این است که یک نیروی معنوی که تاکنون از ما پنهان بوده، در اثر دعا و نماز به کار افتد.» (۱۳۰)

۴. ارتباط کلامی و غیرکلامی صحیح از عوامل شادی در زندگی است.

۵. آراستگی، نظافت، تبسم، رفتار مؤدبانه و مثبت‌نگری همسران، از عوامل نشاط در خانواده می‌باشد.

۶. تفریح، مسافرت، ورزش، صله رحم، شوخی، و مهمانداری، از راه‌های ایجاد شادی و سرور در زندگی همسران است.

۷. نیایش و ارتباط معنوی با خداوند و برخورداری از زندگی معنوی، از عوامل مهم و اساسی در ایجاد شادکامی می‌باشد.

لحظه‌های پرارزش عمر چه کالایی در بازار پرهیاهوی زندگانی به دست می‌آوریم!؟

بر اساس تحقیقات میدانی و تجربی محققان نیز ثابت شده که ارتباط با خدا و نیایش و همین‌طور مذهبی بودن، با رضایت از زندگی و شادکامی ارتباط زیادی دارد. پولتر دریافت که نزدیکی با خداوند و ارتباط با او همبستگی زیادی با شادی و رضایت از زندگی دارد. الیسون و همکاران (۱۹۸۹) دریافتند که باورها و اعتقادات مذهبی مهم‌ترین منبع شادی هستند. حضور در مکان‌های مذهبی و نیایش با خداوند، از طریق تأثیر بر باورها، باعث ایجاد نشاط و خوش‌بینی می‌شود. (۱۳۲)



همچنین بر اساس تحقیقی که نشاط‌دوست و همکاران انجام دادند عواملی همچون خوش‌بینی، اعتدال رضایت زناشویی، ورزش، مهمانی، حضور در اماکن مذهبی، معنویت، شادکامی همسر و... در شادکامی همسران و نشاط آنان تأثیر زیادی دارد. (۱۳۳)

نتیجه‌گیری

از آنچه در این نوشتار بیان گردید، می‌توان نتایج ذیل را به دست آورد:

۱. شادی و نشاط از مسائل مهم و ضروری در زندگی است.

۲. بدون برخورداری از نشاط و سرور، زندگی به سامان مطلوبی نمی‌رسد.

۳. در آموزه‌های دینی و اسلامی، تأکید زیادی به جایگاه شادی و نشاط در زندگی گردیده است.

پی‌نوشت‌ها

- ۱- علی‌اکبر دهخدا، لغت‌نامه، ج ۸، ص ۱۳۳۱۳؛ ج ۱۳، ص ۱۹۷۱۳ / محمد معین، فرهنگ معین، ج ۴، ص ۴۷۲۹.
- ۲- نهج البلاغه، ترجمه سید علی‌نقی فیض‌الاسلام، کلمات قصار ۱۸۸، ص ۱۱۷۶.
- ۳- همان، کلمات قصار ۳۸۲، ص ۱۲۷۱.
- ۴- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۳۲۱.
- ۵- محمد محمدی ری‌شهری، میزان‌الحکمة، ج ۴، ص ۲۳۶.
- ۶- محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل‌الشیعة، ج ۱۶، ص ۳۴۹.
- ۷- همان.
- ۸- نهج‌البلاغه، ترجمه محمد دشتی، ص ۴۰۴.
- ۹- احمد علیپور و همکاران، «شادکامی و عملکرد ایمنی بدن»، روان‌شناسی، ش ۱۵، ص ۲۲۱.
- ۱۰- مایکل آرگایل، روان‌شناسی شادی، ترجمه ...، ص ۷۰-۴۶.
- ۱۱- همان.
- ۱۲- احمد علیپور، «شادکامی و عملکرد ایمنی بدن»، ص ۲۲۹.
- ۱۳- مسعود آذربایجانی و همکاران، روان‌شناسی اج ...، ص ۲۴۰.
- ۱۴- ﴿وَاعْتَصِفْ مِنْ صُؤْتِكَ إِذْ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتَ لَصَوْتِ الْحَبِيبِ﴾ (لقمان: ۱۹)؛ صدايت را بلند نکن و آرام گفت‌وگو کن، به درستی که ناهنجارترین صدا، صدای الاغ است.
- ۱۵- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۶۲۳.
- ۱۶- همان، ص ۹۴.
- ۱۷- ﴿لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا يَنْسَاءُ مِنْ نِسَاءٍ﴾ (حجرات: ۱۱)؛ هیچ فردی نباید دیگری را استهزا کند، چه بسا ممکن است مسخره‌شونده بهتر از مسخره‌کننده باشد و نباید هیچ زنی، زن دیگر را مسخره نماید.
- ۱۸- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۶۶۰.
- ۱۹- ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ النَّفْسِ مَغرُضُونَ﴾ (مؤمنون: ۳)؛ کسانی که از حرف‌های باطل و زشت پرهیز می‌کنند.
- ۲۰- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۰۷.
- ۲۱- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص ۹۲.
- ۲۲- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۸۸.
- ۲۳- میرزا حسین نوری، مستدرک‌الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۶۹.
- ۲۴- همان.
- ۲۵- همان، ج ۱۵، ص ۱۶۹.
- ۲۶- محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل‌الشیعة، ج ۲۱، ص ۵۰۱.
- ۲۷- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج ۴۶۱۳.
- ۲۸- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۶۷.
- ۲۹- همان، ج ۲۰، ص ۲۹، ۳۰، ۳۱ و ۳۲.
- ۳۰- دوان شولتز، روان‌شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم، ترجمه گیتی خوشدل، ص ۱۸۹.
- ۳۱- محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۲۲۶.
- ۳۲- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۶۷.
- ۳۳- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج ۱.
- ۳۴- اصول کافی، ج ۵، ص ۳۳۶.
- ۳۵- زین و هیجان، ترجمه یحیی سیدمحمدی.
- ۳۶- بی، ترجمه بهروز بیرشک، ص ۱۲ و ۱۳.
- ۳۷- بی، التفسیر الکبیر، ج ۲۵، ص ۱۶۳.
- ۳۸- مسعود آذربایجانی و همکاران، روان‌شناسی اجتماعی، ص ۲۵۰.
- ۳۹- همان، ص ۲۵۱.
- ۴۰- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۳۲۲.
- ۴۱- نهج‌الفصاحه، ترجمه ابوالقاسم پاینده، ج ۳۱۶۱.
- ۴۲- محمد محمدی ری‌شهری، میزان‌الحکمة، ج ۵، ص ۵۵۸.
- ۴۳- همان، ج ۱۰، ص ۹۲.
- ۴۴- محمد محمدی ری‌شهری، میزان‌الحکمة، ج ۱۰، ص ۹۴.
- ۴۵- محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل‌الشیعة، ج ۱، ص ۳۳۲.
- ۴۶- نهج‌الفصاحه، ج ۱۹۷۵.
- ۴۷- محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل‌الشیعة، ج ۱، ص ۲۳۳.
- ۴۸- محمد محمدی ری‌شهری، میزان‌الحکمة، ج ۱۰، ص ۹۴.
- ۴۹- علام‌الدین متقی هندی، کنز‌العقال، ج ۵۸۲۹ / محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۷۲.



51. Psychoneurotic / neurotic.
 52. A.H., Maslow, *Motivation and Personality*, p. 153.
 53. دان دینک مایر، والدین مؤثر، فرزندان مسئول، ترجمه مجید

- رئیس‌دانا، ص ۶۰
۵۴. محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۲۶۹.
۵۵. حجرات: ۱۲.
۵۶. ام. ربین دیماتنو، روان‌شناسی سلامت، ترجمه محمد کابانی و همکاران، ج ۲، ص ۵۸۲-۵۸۴.
۵۷. محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۱۵، ص ۲۵۰.
۵۸. عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص ۴۵۱.
۵۹. محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۵، ص ۵۳۷.
۶۰. دوروتی کارنگی، آیین همسررداری، ترجمه مهسی شهلائی، ص ۵۵.
۶۱. عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص ۲۵۴.
۶۲. محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۸، ص ۲۴۴.
۶۳. رک: اون هارجر، مهارت‌های اجته ترجمه خشایار بیگی، ص ۲۰۵-۱۰۰.
۶۴. آقاجمال خوانساری، شرح غررالحکم ۶۵. همان، ص ۳۴۴.
۶۶. مریم: ۶۹.
۶۷. علاء‌الدین منق‌ی هندی، کنزالعقال، ج ۱، ص ۲۴۴.
۶۸. Lewin Sohn & Graf.
۶۹. Scherer et al.
۷۰. مایکل آرگایل، روان‌شناسی شادی، ص ۱۸۴.
۷۱. مایکل آرگایل، روان‌شناسی شادی، ص ۱۸۴.
۷۲. همان، ص ۱۸۵.
۷۳. محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲، ص ۱۱، ج ۲۴.
۷۴. محمد محمدی ری‌شهری، میزان الحکمة، ج ۲، ص ۲۳۶، ج ۸۴۵۲.
۷۵. رک: محمدبن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعة، ج ۲، ص ۱۱، ج ۶، ص ۲۳۶.
۷۶. علاء‌الدین منق‌ی هندی، کنزالعقال، ج ۷، ص ۱۱۸.
۷۷. ام ربین دیماتنو، روان‌شناسی سلامت، ج ۱، ص ۳۹۲.
۷۸. مایکل آرگایل، روان‌شناسی شادی، ص ۱۸۷.
۷۹. برای مطالعه بیشتر، رک: سیدحسین شرف‌الدین، تحلیل اجتماعی صلوة رحم.
۸۰. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۲۶۵.
۸۱. ام ربین دیماتنو، روان‌شناسی سلامت، ص ۵۹۰.
۸۲. محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۵۱.
۸۳. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۱، ص ۲۶۳.
۸۴. محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۵۶.
۸۵. همان.
۸۶. محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۵۶.
۸۷. محمدتقی جعفری، ترجمه و شرح نهج البلاغه، ج ۵، ص ۸۸.
۸۸. میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۲۵۰.
۸۹. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۱۳۰.
۹۰. همان، ج ۷، ص ۱۰۰.
۹۱. همان، ج ۷۱، ص ۶۶.
۹۲. عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص ۴۰۷.
۹۳. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۹۷.
۱. ص ۱۶۰.
۱. ص ۱۷۴.
۱. ص ۶۰.
- ۱۱.
۱. ص ۴۶۱.
۱۰۰. همان، ص ۲۹.
۱۰۱. همان، ص ۲۴۶.
۱۰۲. همان، ص ۴۶۱.
۱۰۳. همان، ص ۴۵۶.
۱۰۴. همان، ص ۲۴۰.
۱۰۵. همان، ص ۴۶۱.
۱۰۶. همان، ص ۲۵۶.
۱۰۷. مایکل آرگایل، روان‌شناسی شادی، ص ۱۰۵-۹۴.
108. Ruch.
109. Carrell.
۱۱۰. همان، ص ۹۴.
۱۱۱. همان.
112. Lundy.
۱۱۳. همان، ص ۱۰۷.
۱۱۴. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۶۰.
۱۱۵. همان، ج ۷۱، ص ۲۷۵.



مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

- ۱۱۶- عبدالواحدین محمد تمیمی آمدی، *غررالحکم و دررالکلم*، ص ۴۴۴.
- ۱۱۷- محمدین حسن حرّ عاملی، *وسائل الشیعة*، ج ۱۳، ص ۳۵.
- ۱۱۸- برای مطالعه بیشتر درباره رنگ‌ها، رک: احمد صبوری اردوبادی، *آیین بهزیستی در اسلام (رنگ پوشاک)*، ج ۲، ص ۴۰/ ماکس لوشر، *روان‌شناسی رنگ‌ها*.
- ۱۱۹- انسان: ۲۱.
- ۱۲۰- کتف: ۳۱.
- ۱۲۱- بقره: ۶۹.
- ۱۲۲- محمدباقر مجلسی، *سفینه البحار*، ج ۲، ص ۲۴.
- ۱۲۳- محمدباقر مجلسی، *گزیده حلیه‌المتقین*، ص ۱۱.
- ۱۲۴- همان.
- ۱۲۵- زینب جلالی، *حجاب از دیدگاه روان‌شناسی*، ص ۱۱.
- ۱۲۶- حسین واعظی‌نژاد، *طهارت روح*، ص ۱۹ و ۲۰.
- ۱۲۷- همان، ص ۱۹.
- ۱۲۸- عبدالواحدین محمد تمیمی آمدی، *غررالحکم*، ص ۶۱۰۳.
- ۱۲۹- وزّام‌بن ابی فراس، *تنبيه الخواطر و نزهةالنوا*.
- ۱۳۰- ویلیام جیمز، *دین و روان*، ترجمه مهدی قائم.
- ۱۳۱- محمدتقی جعفری، *نیایش حسین (ع) در راه* همکاران، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۸، ص ۴۰۳.
- ۱۳۲- مایکل آرگایل، *روان‌شناسی شادی*، ص ۲۵۸ به بعد.
- ۱۳۳- حمید طاهر دوست و همکاران، «تعیین عوامل مؤثر در شادکامی همسران کارکنان شرکت فولاد مبارکه اصفهان»، *خانواده‌پژوهی*، ش ۱۱، ص ۶۷۰ به بعد.
- منابع**
- *نهج الفصاحة*، ترجمه ابوالقاسم پاینده، تهران، جاویدان، ۱۳۶۰.
- *نهج البلاغه*، ترجمه سید علی نقی فیض الاسلام، بی‌جا، بی‌نا، بی‌تا.
- آذربایجانی، مسعود و همکاران، *روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، قم، حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۲.
- آرگایل، مایکل، *روان‌شناسی شادی*، ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران، اصفهان، جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۳.
- ابی فراس، وزّام‌بن، *تنبيه الخواطر و نزهة النواظر*، تهران، دارالکتب الاسلامیه، بی‌تا.
- الاسلامیه، بی‌تا.
- تمیمی آمدی، عبدالواحدین محمد، *غررالحکم و دررالکلم*، بیروت، مؤسسه الاعلمی، ۱۴۰۷ق.
- جعفری، محمدتقی، *ترجمه و شرح نهج البلاغه*، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۰.
- نیایش حسین (ع) در بیابان عرفات، تهران، ولی عصر، ۱۳۶۱.
- جلالی، زینب، *حجاب از دیدگاه روان‌شناسی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۵.
- جیمز، ویلیام، *دین و روان*، ترجمه مهدی قائم، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۶۷.
- حرّ عاملی، محمدین حسن، *وسائل الشیعة*، بیروت، دار احیاء التراث العربی، بی‌تا.
- سرخ غررالحکم و دررالکلم، تهران، دانشگاه امام، تهران، دانشگاه، ۱۳۷۳.
- سبتر، ویرجینیا، *آدم‌سازی*، ترجمه بهروز بیرشک، تهران، رشد، ۱۳۷۳.
- شرف‌الدین، سیدحسین، *تحلیل اجتماعی صله رحم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۸.
- شولتز، دوان، *روان‌شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم*، ترجمه گیتی خوشدل، تهران، نو، بی‌تا.
- صبوری اردوبادی، احمد، *آیین بهزیستی در اسلام (رنگ پوشاک)*، قم، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۷.
- علی‌پور، احمد و همکاران، «شادکامی و عملکرد ایمنی بدن»، *روان‌شناسی*، ش ۱۵ (پاییز ۱۳۷۹)، ص ۳۵-۲۰.
- فخر رازی، محمدین عمر، *التفسیر الکبیر*، بیروت، دار احیاء التراث العربی، بی‌تا.
- کارنگی، دوروتی، *آیین همسراری*، ترجمه مهسی شهلایی، تهران،



نقش و نگار، ۱۳۷۶.

- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران، فرهنگ اهل بیت، بی تا.

- لوشر، ماکس، روان شناسی رنگ ها، بی جا، دسا، ۱۳۷۴.

- مارشال ریو، جان، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سید محمدی،

تهران، ویرایش، ۱۳۸۱.

- مایر، دینک، والدین مؤثر، فرزند مشول، ترجمه مجید رئیس دانا،

تهران، رشد، ۱۳۷۰.

- منقی هندی، علاء الدین، کنز العمال، بیروت، مؤسسة الرسالة،

۱۴۰۹ق.

- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت، مؤسسة الوفاء، ۱۹۸۳م.

- ، سفینه البحار، بی جا، دارالاسوة، ۱۴۱۶ق.

- ، گزیده حلیه المتقین، قم، هجرت، ۱۳۸۰.

- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحیاة

اسلامی، ۱۳۶۲.

- معین، محمد، فرهنگ معین، تهران، امیرکبیر

- نشاط دوست، حمید طاهر، تعیین عوامل

کارکنان شرکت فولاد مبارکه، خانواده پژوه

۴۰-۳۰



مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی

- نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، بیروت، آل البيت، ۱۹۸۸م.

- واعظی نژاد، حسین، طهارت روح، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۸۱.

- هارجر، اون، مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی،

ترجمه خشایار بیگی، تهران، رشد، ۱۳۷۷.

- Maslow A.H., *Motivation and Personality*. New York, Harper and Row, 1970.