



## خوشرویی در خانواده

در اینجا سخن از مهمترین عامل **تعادل** در **خانواده** یعنی، مسرت زندگی و **خوشرویی** است که گویی تمام جنبه‌های **حیات** انسانی را در خود متبلور می‌کند.

### فهرست مندرجات

- ۱ - خوشرویی از ویژگی برجسته پیامبران
- ۱.۱ - دیدگاه امام علی (علیه‌السلام)
- ۲ - مسری عواطف
- ۳ - چند توصیه تربیتی
- ۴ - پانویس
- ۵ - منبع

### خوشرویی از ویژگی برجسته پیامبران

از ویژگی‌های برجسته پیامبران الهی و اولیای بزرگ پروردگار، خوش خلقی و گشاده‌رویی با مردم و اطرافیان ذکر شده است و شخصیت رسول اکرم (صلی‌الله‌علیه‌آله) در میان همه آنان از حیث نرمی اخلاق و خوشرویی و نفوذ در انسان‌ها، ممتاز است. «فَمَا رَحْمَةٌ مِنْ اللَّهِ لِنْتُ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَطًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ» [آل عمران/سوره ۳، آیه ۱۵۹].

در روابط متقابل زن و مرد، لحظه‌ها، سرشار از بیم و امید است. زمانی می‌توان زندگی را قرین شادکامی ساخت که در چهره **زوجین**، نشانه‌هایی که بیشتر حاکی از امیدهای آینده هستند تا بیم و نگرانی، مشاهده گردد.  
در برخورد دو شخصیت، آنچه ابتدا تأثیرگذار است، ظاهر شاد و با نشاط آنها است، فروغ زندگی است که از چشمانشان سلطع می‌شود. به‌ویژه زمانی که این دو **زوج جوان** آرزومندی باشند که از دریچه روابط امروز، فردایی روشن و پرامید را در **ذهن** خود به تصویر می‌کشند.

← دیدگاه امام علی (علیه‌السلام)

از نگاه نافذ **امام علی (علیه‌السلام)** مؤمن کسی است که علی‌غم قلبی غمگین، چهره‌ای پر نشاط دارد و این بهترین میزان و ضابطه برای ارزیابی لیاقت زن یا شوهر در زندگی مشترک است. برای **تعادل** در زندگی، باید چون چشمه از درون جوشید و خرمی و زیبایی آفرید و به دیگران مسرت **حیات**، عرضه نمود. باید دستی از آستین همت بیرون آورد و گرد و غبار افسردگی را از چهره‌ها (به‌ویژه **همسر**) زدود و گل لبخند را بر لبان آنان، رویاند.

### مسری عواطف

**روابط اجتماعی**، مشحون از تبادلات روحی و عاطفی میان انسان‌هاست. باید بپذیریم که در خلا زندگی نمی‌کنیم و ناگزیر از زندگی در جمع هستیم. هر نوع حالت روحی ما اعم از **شادی** و **غم**، خوانخواه تأثیرات فوری و مشخصی بر اطرافیان ما بر جای می‌گذارد. از این‌رو، انتخاب نوع تأثیر بر دیگران، بر عهده خود ماست. این‌که علاقه‌مند باشیم بر دیگران تأثیر مثبتی بر جای گذاریم یا خطره نامطلوبی از ما در ذهن داشته باشند، بستگی به نوع گزینش ما دارد. همه ما عباراتی نظیر: «افسرده دل، افسرده کند انجمنی را» و یا «**مستمع** صاحب سخن را بر سر ذوق آورد» را به کرات شنیده‌ایم؛ این‌ها و نظایر آن، در برگیرنده واقعیت غیر قابل انکاری است که دیگران از ما روحیه می‌گیرند و یا روحیه خود را می‌بازند. هر نوع عاطفی اعم از شادکامی و یا تلخ‌کامی ما در همسر، اثر تعیین‌کننده و مشخصی بر جای می‌گذارد. ما، خود نیز از تأثیرات مسلم و انکارناپذیر روحیه همسرمان برکنار نیستیم. روحیت زن و شوهر به مثابه ظروف مرتبط به هم عمل می‌کنند.

### چند توصیه تربیتی

۱. شادکامی، یک احساس درونی با منشا باطنی است و آثار بیرونی هم دارد که تا قلیاً خود را آماده خوش رفتاری و خوشرویی نکنیم، در رفتارمان تجلی نخواهد کرد.
۲. هر یک از زن و مرد، در شادکامی زندگی، نقش بر جسته‌ای دارند. ولی مرد به لحاظ مدیریت **خانواده**، در این زمینه مسئولیت سنگین‌تری دارد. همه اعضای خانواده، به او تکیه

می‌زنند. لذا مرد شاد کام، خانواده شاد کام خواهد داشت.

۳. خود را باید علیه بی‌حالی روحی و بی‌حوصلگی حفظ کنید و سهم خود را در شادکامی زندگی و خانواده ارتقا دهید. هرگز اجازه ندهید افکار منفی و پلاس‌آلود، چون موربانه‌ها، ریشه‌های مسرت و شادکامی زندگی تان را از بین ببرند و بر شما مسلط شوند.

۴. معیارهای شخصی خود را در زمینه **سود** و **ضرر**، بازبینی کنیم. شادکامی، عمدتاً به **ادراک** صحیح واقعیت، بستگی دارد. همیشه، بدست آوردن چیزی سود و از دست دادن چیزی ضرر نخواهد بود. آن چیزهایی را که بدست آوردنش ممکن است نظیر مال و منال، برای فقدان متأسف نشوید. «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ»

[\[۱۲\] حدید/سوره ۵۷، آیه ۲۳.](#)

و آن چیزهایی که نصیبتان می‌شود، شما را خیلی خوشحال ننماید. «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ»

[\[۱۳\] حدید/سوره ۵۷، آیه ۲۳.](#)

معیارهای سنجش سود و ضرر را از این گونه امور بالاتر ببرید و از زاویه دیگری آن‌ها را ببینید. در چنین صورتی، تعادلتان برهم نمی‌ریزد و در خود در برابر مسایل زندگی، نیروی مقاومت بیشتری احساس خواهید نمود.

۵. از احساس **نفرت** و **انزجار** نسبت به خودتان فاصله بگیرید. اگر در گذشته زندگی مطابق دلخواهتان نبوده، آینده را فدای گذشته نکنید. می‌توان با بهتر زندگی کردن و برخورد مثبت و عقلانی از رنج‌های زیاد کاست. اگر با خودتان کمی مهربان و واقع بین باشید، شادکامی زندگی را بهتر احساس خواهید نمود.

۶. خود را آماده کسب تجربه از دیگران نظیر اطرافیان و همسران نمایید. تجارب تلخ و نامطبوع دیگران، شما را متوجه ارزش‌های موجود زندگی تان و قدردانی از آن‌ها و در نتیجه شادکامی بیشتر خواهد نمود.

تجارب مطبوع دیگران، نیز قابل انتقال به زندگی شخصی ما خواهد بود و بر **نشاط** و شادابی زندگی خواهد افزود.

۷. توجه به **جهن** بیرون از خویشتن، راهی برای فرار از تلخ‌کامی و زانوی غم در بغل گرفتن است. غم خوردن یک عطفه انسانی است.

[\[۱۴\] کاپرئیز، فرانک‌س، روان‌کاوی عمومی، ترجمه مشفق همدانی، ص ۳۳۸.](#)

برای رهایی از آن باید با تغییرات و فراز و نشیب‌ها، خویشتن را تطبیق دهیم.

باید این واقعیت را بپذیریم که همه آن‌چه را که موجب نگرانی ما می‌شود، هرگز رخ نمی‌دهد و آن بخشی که واقع می‌شود، نیز غیر قابل اجتناب است.

۸. به‌جای **عیب‌جویی** نسبت به هم عیب‌پوش باشید و از شیوه‌های صحیح انتقال برای تغییر و **اصلاح** رفتار کمک بگیرید.

## پانویس

۱. [↑ آل‌عمران/سوره ۳، آیه ۱۵۹.](#)

۲. [↑ حدید/سوره ۵۷، آیه ۲۳.](#)

۳. [↑ حدید/سوره ۵۷، آیه ۲۳.](#)

۴. [↑ کاپرئیز، فرانک‌س، روان‌کاوی عمومی، ترجمه مشفق همدانی، ص ۳۳۸.](#)

## منبع

سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «خوش رویی و شادکامی در خانواده»، تاریخ بازبینی ۱۳۹۵/۰۸/۰۱.

رده‌های این صفحه: [اخلاق اسلامی](#) | [حقوق همسر](#) | [خانواده](#) | [خوش رویی](#) | [مقالات اندیشه قم](#)