

سیدمهدی قانع

شادان خانواده

www.ketab.ir

مرکز پژوهش‌های جوان | گروه سنت‌های حوزوی و آداب طلبگی

شادابی خانواده: سید مهدی قانع

ناشر: انتشارات کانون اندیشه جوان

ویراستار: سید محمد مصباح

طراح و گرافیک: مریم سادات منصوری

چاپ اول: ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: واژه‌پرداز اندیشه



کانون اندیشه جوان

شناسه: قانع، مهدی، ۱۳۴۰، عنوان و نام پدیدآور: شادابی خانواده / سید مهدی قانع؛ مشخصات اثر: تهران: کانون اندیشه جوان ۱۳۹۵، مشخصات ظاهری: ۸۸ ص، فروست: مهارت‌های طلبگی: ۱۷، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۵۹-۳۲۰-۱، وضعیت فهرست نویسی: فیهای مختصر، یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است، یادداشت: کتابنامه، شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۷۲۷۳۲

تهران، تقاطع بزرگراه شهید مدرس و خیابان شهید بهشتی، پلاک ۵۶

تلفن: ۸۸۵۰۵۴۰۲، ۸۸۵۰۳۳۴۱

همه حقوق محفوظ است

سفری: شادی - راه رسم زندگی

فهرست |

۷		اشاره
۹		مقدمه
۱۱		فصل اول: عوامل شادابی خانواده
۱۳		۱.۱. عوامل شادابی محیطی و جمعی
۱۳		۱.۲. فضا و اشیای خانگی را شاداب سازیم
۱۴		۲. با آراستگی خانه، دیگران را به شادابی دعوت کنیم
۱۶		۳. در کارهای خانه به همسرمان کمک کنیم
۲۰		۴. سپاس و قدردانی با فرستادن پیام کنیم
۲۱		۵. با هدیه دادن، دوستی را پرمعنی تر کنیم
۲۳		۶. در خانه سفره اندیشه بیندازیم
۲۴		۷. ورزش کردن را در خانواده رسم کنیم
۲۵		۸. به وسیله دیدوبازدید، فضای عاطفی خانه را گسترش دهیم
۲۷		۹. با مسافرت، شادابی را به خانواده خود منتقل کنیم
۲۹		۱۰. از مناظر زیبای طبیعت، چشمه سار شادابی الهام بگیریم
۳۰		۱۱. افراد خانواده را به روند خوش زندگی امیدوار کنیم
۳۲		۱۲. در خانه شوخی و مزاح داشته باشیم
۳۵		۱۳. در خانه، بازی کنیم
۳۷		۱۴. با تشویق لباس تازه بر شخصیت افراد می کنیم
۳۸		۱۵. به وسیله برنامه ریزی، خود را از سردرگمی ها نجات دهیم
۴۱		ب. عوامل فردی شادابی
۴۲		۱. همیشه خوشرو باشیم

۲. از کلمات سحرآمیز و نشاط بخش استفاده کنیم	۴۲
۳. پیل شادابی را بررود مشکلات بنا کنیم	۴۷
۴. برای دیدن شادابی زندگی، چشمان خود را بشوئیم	۵۰
ج. آفرینش شادابی پایدار (عوامل شادابی معنوی)	۵۱
۱. فقط با یاد او آرام و شادان می شویم	۵۱
۲. توکل را پشتوانه زندگی شاداب قرار دهیم	۵۲
۳. دعا بیوند قطره با اقیانوس شادابی است	۵۴
۴. بی خدا کار کنیم	۵۵
د. شادابی در امور مجلس اهل بیت را غنیمت بشماریم	۵۶
۵. دیگران شادابی و شادمانی هدیه کنیم	۵۷
۷. بررود شادابی و آرامش، شکرگزاری است	۵۹
۶۵. الف. مغرور و خردخواه نشویم	۶۵
ب. داشتن توقع بیجا، ممتنه!	۶۷
ج. احساس همدیگر را وزن کنیم	۷۰
د. از خشم و تهدید در خانه بهره نبریم	۷۳
ه. از سوء ظن پرهیزیم	۷۵
و. راز همدیگر را فاش نسازیم	۷۹
ز. خانه قطعه ای از بهشت است، باگناه دوزخش نکند	۸۰
ح. در فضای مجازی گم نشوید	۸۱
سخن پایانی	۸۴

--- | اشاره | ---

مرکز پژوهش‌های جوان با هدف تعمیق بنیۀ دینی، نخبه‌پروری، ارائه نظام‌واره فکری و مفهومی الگوسازی رفتاری به نسل نو، فعالیت می‌کند و مفتخر است با ارائه این اثر و آثار همسوی همی در نوآوری، گره‌گشایی و پاسخگویی به اقتضانات و نیازهای فکری، فرهنگی و اجتماعی مخاطب جوان، در قلمرو اندیشۀ اسلامی و نظام جامع دین داشته باشد.

این مرکز زیرمجموعۀ پژوهشگاه فرهنگ، و اندیشۀ اسلامی است و در کنار چهار پژوهشکده دیگر پژوهشگاه فعالیت دارد. تلاش‌های مؤثر مرکز در قالب گروه‌های علمی «بینش و اندیشۀ»، «مطالعات فرهنگی و اجتماعی»، «نظام‌ها و مطالعات انقلاب اسلامی»، «اخلاق، تربیت و روان‌شناسی»، «بست‌های حوزوی و آداب طلبگی»، «ادب و هنر» و «دفتر ادبیات دینی» انجام می‌پذیرد.

مرکز پژوهش‌های جوان در راستای خواست و علاقه‌مندی مخاطبان طلبه جوان، مجموعه «مهارت‌های طلبگی» را فراهم آورده است. این مجموعه تلاش می‌کند در ساحت‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی، علمی، اخلاقی و تربیتی، مهارت‌هایی را متناسب با اقتضانات رفتاری و معرفتی طلاب جوان ارائه کند تا آنان را در نقش‌آفرینی مؤثر و مفید یاری نماید.

«شادابی خانواده» دفتری از فصل خانوادگی این مجموعه است. نویسنده شادی و نشاط را یکی از ضرورت‌های نخستین برای تغییر و تحول جامعه انسانی

می‌داند که می‌تواند زمینه پیدایش رشد و بالندگی را فراهم سازد. از این رو در این اثر به معرفی عوامل گوناگونی پرداخته که در آفرینش شادابی در خانواده مؤثر است. علاوه بر این، موانعی را بیان می‌دارد که شادی - این موهبت الهی - را در یک خانواده از بین می‌برد.

این مرکز با قدردانی از جناب حجت‌الاسلام و المسلمین سید مهدی قانع برای نگاهش، اثر، ضمن تشکر از شورای علمی گروه، تلاش مجدانه مدیر گروه سنی‌های خراسان و آداب طلبگی حجت‌الاسلام محمدحسین پورامینی و همکاری ارزیابان گرامی حجت‌الاسلام و المسلمین حسین حق جو و آقای حمزه عبدی را ارج نهاده، صدمانه انتظار نقدها و پیشنهادهای خوانندگان تیزبین خود نشسته است.

مرکز پژوهش‌های جوان

شادی، احساس بهشت و حالت خوش و لذت بخشی است که هنگام علم و آگاهی به انجام یافتن یکی از اهداف و آرزوها، به انسان دست می دهد. مفهوم شادی، از پدیده های رایج زندگی بشره چون دوست داشتن و عشق ورزیدن است و بر کسی پوشیده نیست.

شادابی همان خوشی، نرمی، سرزندگی، زنده دلی و سرحالی و نشاط به هنگام کار و زندگی است که در برابر کسالت، خستگی و افسرده دلی قرار می گیرد.

شادی و نشاط، یکی از ضرورت های رسیدن به تعادل و تحول جامعه انسانی است؛ چرا که شادابی سبب سلامتی روح و جسم انسان و پویایی عقل و ذهن می شود و این پویش عقل و خرد، زمینه های پیدایش رشد و بالندگی انسان را فراهم می سازد. افراد یک خانواده شاداب، افرادی پرانرژی و با ذهن پویا و زبان گویا و استعداد های شکوفا هستند و بی تردید در چنین محیطی، آرامش و آسایش ماندگار است.

در خانواده بی نشاط، انرژی افراد صرف برطرف کردن اندوه و ناراحتی می شود و فرصتی برای رشد و حرکت باقی نمی ماند. باید توجه داشت که نسل آینده در کسل، محکوم به شکست است؛ بنابراین بر ما واجب است که تلاش کنیم فضای خانه و خانواده خود را آکنده از شادابی و سرزندگی کنیم.

این نوشتار درصدد است راهبردهایی برای آفرینش شادابی در خانواده به شما

نشان دهد. ما می‌خواهیم از پدیده‌هایی سخن بگوییم که به ما و خانواده‌مان شادابی و سرزندگی می‌بخشد. می‌خواهیم به رفتارهایی اشاره کنیم که سبب نگرانی و بی‌حالی و خمودی ما و خانواده‌مان می‌گردد.

به شما می‌گوییم که چه کنید که همه افراد خانواده از اینکه در کنار هم زندگی می‌کنند، احساس خوشی و سرزندگی داشته باشند و نسبت به گذشته احساس پیروزمندی و به آینده مثبت خود امیدوار
سند