

عنوان مقاله:

مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و تاثیر آن در سلامت روانی

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی علوم اسلامی، پژوهش های دینی و حقوق (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

فائزه رفیعی چرمهینی - کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشگاه اصفهان

خلاصه مقاله:

دین مبین اسلام که به تمام نیازهای مادی و معنوی انسان توجه داشته، به این موضوع نیز توجه ویژه‌ای دارد. وجود آیات متعدد در قرآن کریم، سخنان پیامبر(ص) و احادیث و روایات منقول از ائمه ی اطهار (ع) و به طور کلی کتب دینی، نشان از اهمیت اینموضوع در اسلام دارد. درباره ی اهمیت نشاط و سرور و جایگاه آن در مبانی دینی همین کافیسست که مفهوم شادی ۲۵ بار با الفاظمختلف در قرآن کریم ذکر شده و یکی از اصول اساسی کتب اسلامی به باب ادخال السرور اختصاص داده شده است. آیات قرآن درباره شادی دو دسته اند؛ دسته ای از آیات مومنین را به شادی دعوت نموده اند و دسته ی دیگر شادی را نکوهش می کنند. در اسلام، شادی در دل جای دارد، حال آنکه مشکل بسیاری از اشخاص در قرن اخیر این است که شادی را در دنیای بیرون جستجو می کنند. در آموزه های دینی به جایگاه و اهمیت شادی در زندگی و علل و آثار آن توجه ویژه ای شده؛ تا آنجا که مکرر در دستورات اسلامی و احادیث و روایات ائمه معصومین(ع) به شادیهای مثبت و هدفمند توصیه شده است. پیام دین به انسان ها ایناست که راه نجات از غم و اندوه، ایمان به خدا و بیان او است که به انسان آرامش و نشاط می بخشد. قرآن کریم، شادی را که نیاز فطری بشر است، تایید کرده و جهت می دهد و راهنمایی های لازم را برای بهره گیری از نشاط ارائه می کند. ضرورت شادی و نشاط در زندگی بشر با کمک متون دینی، تایید و اثبات شده است؛ زیرا زندگی یکنواخت و فشارهای کاری، خستگی و ملال روحی را به دنبال دارد. از این رو، به عنوان امری ضروری، چگونگی نشاط و عوامل نشاط آور، مانند استفاده از لذت ها، سخنان نغز و شادی آفرین که می تواند از این خستگی و ملال بکاهد، در روایات متعدد بیان شده است. در روایات پیشوایان دینی، نحوه تقسیم اوقات و ساعات شبانه روز به بخش های مختلف، مورد عنایت قرار گرفته است که یکی از آن بخش ها به نشاط و شادی و لذت های روانی اختصاص دارد. این امر دلیلی بر مثبت بودن شادی و نشاط و ضرورت آن برای انسان از دیدگاه پیشوایان دینی است. در قرآن و روایات اسلامی، به برخی از عوامل نشاط آور و شادی آفرین مانند: سیر و سفر، تفریح و ورزش و دیداردوستان، با دید بسیار مثبت نگریسته شده است. تاکید اهل بیت علیهم السلام و پیشوایان دینی به آموزش برخی از ورزش ها بهفرزندان و برشمردن ثمرات و فواید سیر و سفر و تفریح، دلیلی قطعی بر مطلوب بودن آنها در دین است. با راهنمایی منابع دینی می توان شادی و نشاط واقعی را از شادی های کاذب و زودگذر بازشناخت و بر دولتمردان جامعه اسلامی واجب است که فضایجامعه را به گونه ای طراحی کنند تا امکان پرداختن به شادی و نشاط فراهم شود که از ضروریات زندگی است.

کلمات کلیدی:

شادی، اسلام، انواع، هیجانان، تقسیم اوقات

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1666395>

