

سوره الفجر

www.ketab.ir

4296

۳۰۰۰

۱

۱۳۱

انوار

زندگی

نشاط

و

شادی

گزیده کتاب «نشاط و شادی»

حبیب الله فرحزاد

الهیاتی محرابی و مجاهدی

سرشناسه	: فرزاد، حبیب الله ۱۳۴۱ -
عنوان فرادادی	: نشاط و شادی؛ برگزیده.
عنوان	: زندگی و نشاط و شادی.
نام پدیدآورنده	: حبیب الله فرزاد.
مشخصات نشر	: قم: طوبای محبت، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۱۳۱ ص.
شابک	: ISBN : ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۶-۱۴۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
یادداشت	: کتابنامه ص [۱۲۹] - ۱۳۱؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع	: محمد صلی الله علیه و آله ، پیامبر اسلام، ۵۳ قبل از هجرت - ۱۱ ق.
موضوع	: شادی، جنبه های مذهبی، اسلام.
موضوع	: شادی، احادیث.
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱، ۶ ط ۴ ف / ۲۵۸ BP
رده بندی دیویی	: ۲۹۷ / ۷۲
شماره ثبت	: ۴۸۶۶۸۶۶



زندگی و نشاط

در سیره پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

● حبیب الله فرزاد

تدیون و ویرایش: اکبر اسدی

انتشارات: طوبای محبت

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

چاپخانه: طه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۶-۱۴۹-۳

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

نشانی: قم، بلوار سمیه، خیابان عباس آباد (شهیدین)، پلاک ۱۱۲
 ۰۹۱۲۲۵۳۴۹۶۷ ۰۹۱۲۶۵۱۴۳۲۹ ۰۲۵-۳۷۸۳۲۱۴۳ ۰۲۵-۳۷۷۴۰۰۶۶

مرکز توزیع بین المللی کتب و آثار اسلامی رسالت غدیر

www.tobaymohebat.ir

info@tobaymohebat.ir

www.islamicbookshop.net

سامانه پیامک: ۲۵۱ ۱۰ ۱۳۳۳۰ ۵۰۰۰

فهرست مطالب

۱۱ پیشگفتار

۱۵ فصل اول: به سوی شادمانی

۱۷ غم و شادی

۱۷ اصالت شادی

۱۸ ۱. گواهی فطرت

۱۹ ۲. جنود عقل

۲۲ ۳. انبساط نفس

۲۲ ۴. نیاز به انس و نشاط

۲۴ ۵. موفقیت و سلامت در گرو نشاط

۲۴ ۶. توصیه به غمزدایی

۲۵ ۷. آرزوی شادمانی برای دیگران

۶ ❁ زندگی، نشاط و شادی

- ۲۶ ۸ درخواست شادی
- ۲۷ ۹. اندوه‌زدایی در بهشت
- ۲۸ چهره‌های شاداب بهشتیان
- ۳۰ ۱۰. از ویژگی‌های اهل ایمان
- ۳۱ ۱۱. شاد بودن به فضل و رحمت خداوند
- ۳۲ منبع فرح و شادی
- ۳۳ شادمانی در پرتو ولایت
- ۳۷ غم و شادی اهل دنیا
- ۳۸ غم و شادی اهل آخرت
- ۳۹ پیک خدا
- ۴۰ نهی از شادمانی در قرآن

فصل دوم: نشاط و عوامل آن

- ۴۵ نشاط در خانواده
- ۴۵ شیوه‌های نشاط بخش در خانواده
- ۴۵ ۱. تعاون و هماهنگی
- ۴۶ ۲. تقسیم کار
- ۴۷ ۲. اظهار محبت

فهرست مطالب ❁ ۷

- ۴۸ ۳. تشکر و قدردانی
- ۴۹ ۴. هدیه و سوغات
- ۵۰ شاد کردن زنان در خانواده
- ۵۱ شاد کردن کودکان
- ۵۳ پیامبر و بازی با کودکان
- ۵۵ امیرالمؤمنین علیه السلام و کودکان یتیم
- ۵۶ برای دستیابی به شادمانی جاویدان
- ۵۷ عوامل نشاط
- ۵۸ (۱) یاد و ارتباط با خداوند
- ۵۹ غنچه دل
- ۶۱ (۲) ارتباط با اهل بیت علیهم السلام
- ۶۲ دیده خود بین
- ۶۳ (۳) اتصال به اولیای الهی
- ۶۴ (۴) دل کردن از دنیا
- ۶۶ نشانه زهد
- ۶۹ (۵) شاد کردن دلها
- ۷۱ شاد کردن مؤمن
- ۷۳ (۶) ایستادگی در راه خدا

۷۴	۷) حکایات نشاطبخش
۷۵	۸) عوامل روحافزا
۷۶	۹) تفریح سالم
۷۸	۱۰) همندی از کامیابی‌های مشروع
۷۸	۱۱) افات تفریح
۷۹	۱) گناه و معصیت
۸۰	۲) زیاده‌روی در تفریح
۸۱	۳) اسراف و تبذیر
۸۲	ابعاد و گونه‌های تفریح
۸۲	تفریح خانوادگی
۸۳	دیدارهای فامیلی
۸۵	گردش و مسافرت
۸۶	شوخی با همسر
۸۷	بازی با کودکان
۸۹	دیدار دوستان
۹۱	گشاده‌رویی در دیدارها
۹۲	ورزش‌های رزمی و شنا
۹۴	مسافرت

۹۶	نماز شب
۹۷	تفریحات معنوی

فصل سوم: شوخی و خنده ۱۰۱

۱۰۳	مزاح و شوخ طبعی
۱۰۵	شوخی طبعی پیامبر ﷺ
۱۰۷	شوخی با اصحاب
۱۱۴	شوخی و مزاح در سفر
۱۱۵	مرزهای شوخی
۱۱۷	شوخی‌های ناپسند
۱۱۸	آفات شوخی
۱۱۸	(۱) دروغ در شوخی
۱۱۹	(۲) دل‌آزاری
۱۲۱	(۳) زیاده‌روی در شوخی
۱۲۲	(۴) شوخی‌های بی‌جا
۱۲۳	پدیده خنده
۱۲۴	خننده‌های نمکین پیامبر
۱۲۶	اصحاب خندان پیامبر

۱۰ ❁ زندگی، نشاط و شادی

- | | |
|-----|-----------------------|
| ۱۲۶ | آفات خنده |
| ۱۲۷ | (۱) قهقهه |
| ۱۲۸ | (۲) زیاده‌روی در خنده |
| ۱۲۹ | منابع |

پیشگفتار

بسم الله الرحمن الرحيم

و ص ا ر ا ل ل ه ع ل ی م ح م د و آ ل ه الط ا ه ر ی ن و ل ع ن ه ا ل ل ه

ع ل ی ا ع د ا ئ ه م ا ج م ع ی ن

نشاط و شادی یکی از نیازهای اولیه فطری و ضروری انسان به شمار می‌یابد و می‌توان آن را از مهم‌ترین عوامل سلامت خانوارده و جامعه انگاشت.

اسلام دین فطرت است و به تمام نیازهای طبیعی و فطری انسان توجه کامل دارد. از این رو به شادی و شاد زیستن توصیه نموده و آن را امری ضروری برای حرکت به سوی کمال می‌داند.

امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: «این دل‌ها همانند بدن‌ها خسته و افسرده می‌شوند و نیازمند استراحت‌اند. در این حال نکته‌های زیبا و نشاط انگیز برای آن‌ها انتخاب کنید.»^۱

دلی که افسرده و خسته است، نشاط کار و تلاش و

حرکت‌های الهی از او گرفته خواهد شد. بنابراین، باید زمینه را برای نشاط و شادی دل‌ها فراهم ساخت که روح امید و تلاش و پیشرفت در پرتو یک زندگی شاد و بانشاط است.

سفارش‌های فراوانی که در شاد کردن دیگران از پیشوایان بزرگ دین به ما رسیده است، از داشتن یک جامعه با شاد و شاد به عنوان یک جامعه اسلامی حکایت می‌کند. جامعه ایمانی باید یک جامعه شاد و با نشاط باشد. اندوه‌زایی از فرد و خانواده و جامعه یکی از ارزشمندترین شیوه‌های رفتاری است.

افراد جامعه اسلامی در هر طبقه باید شاد و با نشاط باشند. نشاط فردی، نشاط خانوادگی و نشاط اجتماعی همه مورد توجه اسلام و پیشوایان ما بوده است. همان‌طور که در مکتب ما از هرزگی و بزه‌کاری و لودگی و پوچگرایی و خشک‌زیستن و لذت‌های حرام نهی شده، تفریح و ورزش و لذت‌های ماندگار و سالم را امری ضروری دانسته و به آن سفارش نموده است. به حدی که در روایات ما فرموده‌اند: با لذائذ حلال و تفریحات سالم است که می‌توانید به سه بخش دیگر زندگی که عبادات و کار و استراحت باشد توفیق یابید.

در حال نشاط و شادی است که همه کارهای عبادی و اجتماعی و سیاسی با کیفیت و اعتدال انجام می‌شود. انسان افسرده و غمگین، نه حال کار درست را دارد و نه می‌تواند در حال افسردگی کار را درست به انجام ببرد؛ لذا انسان و جامعه باید با نشاط و آرامش و سرور زندگی کند تا به اهداف عالی خود برسد.

آنچه پیش روی شماست گزیده‌ای از کتاب «نشاط و شادی» است که درخواست مدیریت فرهنگی «آستان قدس رضوی» به جامعه ایمانی تقدیم می‌گردد.

در این نوشتار سعی شده است که موضوع شادی و نشاط از دیدگاه آیات و روایات بررسی شود و راهکارهای فراهم نمودن یک زندگی شاد و پر نشاط و فرار از غم‌ها و غصه‌های بی‌جا بیان شود تا با جامعه‌ای شاد و پر نشاط مدارج کمال را بپیماییم از خداوند منان زندگی سرشار از نشاط و شادی و موفقیت برای همه خوانندگان عزیز مسئلت می‌نمایم!