

اهمیت شادی از دیدگاه اسلام

سوگل جعفری



ناشر ۳۶۰ درجه
مؤلف سوگل جعفری
طراح جلد سمانه عظیم
نوبت چاپ اول ۹۷
تیراژ ۱۰
قیمت ۱۱۰۰۰۰ ریال

انتشارات
۳۶۰



۶۶۹۸۹۵۰۳



۳۰۰۰۷۰۰۸۰۶



۱۳۱۴۵-۵۸۷



www.360pub.ir



360pub



@360pub

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۲۰-۴۷-۰
شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۱۰۴۱
عنوان و نام پدیدآور : اهمیت سادی از دیدگاه اسلام / مؤلف سوگل جعفری
مشخصات نشر : تهران: انتشارات ۳۶۰ [سه و شصت] درجه، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری : ۸۸ ص
موضوع : شادی -- جنبه‌های مذهبی اسلام
موضوع : Cheerfulness--Religious aspects--Islam
موضوع : شادی--جنبه‌های قرآنی
موضوع : Cheerfulness--Qur'anic teaching
رده‌بندی دیویی : ۲۹۷/۶۳۷
رده‌بندی کنگره : BP ۸۸/۲۳۲/ج۷ الف۹ ۱۳۹۷
سرشناسه : جعفری، سوگل، ۱۳۶۰
وضعیت فهرست‌نویسی : فیفا

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات محفوظ است
تقلید، تکثیر، انتشار و ذخیره‌سازی
تمام یا بخشی از این اثر به هر شکل
(چاپی، الکترونیکی و ...) و با هر هدف
بدون مجوز از ناشر، غیرقانونی و قابل
پیگرد است.

فهرست

مقدمه

تعریف شادی

راهکارهایی برای شاد زیستن

ضرورت شادی از دیدگاه اسلام

کنترل شادی

آداب و آرایه‌های شادی

نکوهش مسخر و استهزاء

معیارهای شادی

فواید شادی

عوامل شادی

ماهیت شادی در قرآن و روایت و راهکارهایی برای شاد زیستن

شوخی، شادی و شادمانی

شادی در قرآن

شادی در روایات و سیره پیشوایان دین

راز شاد زیستن

عوامل شادی آفرین در زندگی

ثروت و شادی

سلامتی و شادی

آرامش خاطر و رضایت از زندگی و شادی

مسافرت و شادی

کار و شادی

پرهیزکاری و شادی

ورزش و شادی

خوشرویی و شادی

۷۱
۷۳
۷۵
۷۹
۸۷

بوی خوش، لباس روشن و شادی
شرکت در مجالس نشاط آفرین
نیاز به شادی و تفریح
بهشت چیست؟
نتیجه‌گیری کلی

www.ketab.ir

مقدمه

شادی، از مهم‌ترین احساسات و نیازهای بشر به شمار می‌رود. هر ملتی با توجه به باورهایش به گونه‌ای ابراز غم و شادی می‌کند. اسلام نه تنها این احساسات را سرکوب نمی‌کند، بلکه بر اساس برخی آیه‌ها و روایات ما آن را امری ضروری می‌داند و البته برای آنها حد و مرزی قائل شده است تا بدین طریق، کنترل‌شده می‌شوند. در این مجموعه ابتدا شادی را تعریف می‌کنیم و سپس به ضرورت و شرایط نیازی این بحث در چهار چوب اسلام، همچنین به عوامل و آثار شادی اسلامی می‌پردازیم.

تعریف شادی

شادی؛ در لغت به معنای، خوشحالی، سلامتی و فرح آمده است. آنچه در این نوشتار مورد نظر ماست، همان معنای نخست، یعنی خوشحالی و مسرت است.

در تعریف اصطلاحی شادی، شهید مطهری رحمه الله می‌فرماید:

سرور، حالت خوش و لذت بخشی است که از علم و اطلاع بر اینکه یکی از هدف‌ها و آرزوها انجام یافته است یا انجام خواهد یافت، به انسان دست می‌دهد.

افراد مختلف و صاحب‌نظران گوناگون از شادی و شاد زیستن در برداشت‌ها و تعاریف مختلفی دارند مثلاً ارسطو می‌گوید: «مردم عادی، لذت را شادی فرض می‌کنند، افراد موفق عملکرد خوب را برابر با شادی می‌شمارند و دانشمندان زندگی متفکرانه و جستجوگرانه را معادل شادی می‌دانند»

جان لاک معتقد است که شادی بستگی به تعداد لذات زندگی دارد. همچنین برتراند راسل می‌گوید که رغبت، همگانی‌ترین نشانه شاد زیستن است برخی از مردم هم خندیدن دائمی را بگو بگو نداشتن در زندگی را شادی می‌دانند، ولی می‌توان تعریف کاملتری از شادی ارائه داد.

شادی عبارت است از احساس خوشبختی پایدار در زندگی شخصی، مفید بودن برای خود و تحقق آرزو و معانی ازهای عمومی اصول شاد زیستن:

اعتراف به ارزش‌های خود
قدردانی کردن از خوبی دیگران
ورزش و پرورش جسم
لذت بردن از مواهب الهی
داشتن انتظار شادی از خود و دیگران
تصمیم‌گیری به این که از زندگی چه می‌خواهیم و آنچه برای ما لازم است خواسته‌ها اقداماتی انجام دهیم...

منشاء تمام افکار و حرکات ما، چگونه دیدن خویش است. تجربیات، موفقیت‌ها، شکست‌ها، افکاری که درباره خود داریم و واکنش دیگران نسبت به ما، همه و همه شکل‌دهنده‌ی تصویری هستند که از خودمان در ذهن داریم.

بنابراین، تصویر ذهنی ما است که تعیین می‌کند، زندگی را تا چه اندازه دوست داریم و دقیقاً چه اندازه در زندگی موفق خواهیم بود.

راهکارهایی برای شاد زیستن:

۱. تغییر الگوی رفتاری خود

قدم اول شاد زیستن، تغییر الگوی رفتاریمان است هرچند به آسانی میسر نمی‌شود اما الگوی خواستن توانستن است که می‌تواند کمک کند بتوانیم الگوی رفتاری خود را تغییر دهیم.

۲. زندگی در حال

تمام دارایی ما، این لحظه‌ها هستند. میزان آرامش ذهن و کارایی فردی ما، براساس میزان توانائی ما برای زیستن در لحظه حال مشخص می‌شود.

صرف‌نظر از آنچه دیروز رخ داده و آنچه فردا ممکن است اتفاق بیفتد، حال موقعیتی است که ما در آن ایستاده‌ایم.

یکی از کلیدهای شاد زیستن و خندیدن، تمرکز بر لحظه‌ای حال است.

زیستن در زمان حال به معنی تسلیم شدن نمی‌باشد بلکه برای انسان برای دلپذیر ساختن لحظه جاری به جای دور انداختن آن است.

۳. خندیدن

وقتی که می‌خندیم همه چیز به نفع جسم و ذهن ما پیش می‌رود. خنده درد را تسکین می‌دهد. هنر شاد بودن مستلزم توانایی خندیدن به مشک‌زدن در کوتاهترین زمان ممکن پس از وقوع آن‌هاست. خنده جسم را سالم‌تر و عمر را طولانی‌تر می‌کند.

به طور کلی می‌توان گفت: سرور، حالت خاصی از لذت است که انسان در تمام مهب جلالی درون از غم و ناراحتی می‌شود. این امر درونی گاهی نشانه‌هایی نیز در بیرون ایجاد دارد؛ مانند خنده یا گریه شوق، از جمله گریه مادری که طفل گم شده خود را می‌یابد. البته اگر مسائلی همچون مال و ثروت و شهرت، تنها لذت و سروری این چنین را به دنبال داشته باشند، مایه خرسندی است.

تا درون از هر ملالی شوید

شادی آن شادی است که از جان روید

آتشی دان کاخرش خاکستر است

ور نه آن شادی که از سیم و زر است