



**بررسی و تبیین اصول و راهکارهای
ایجاد نشاط فردی و اجتماعی**

مؤلف: نجمه دعایی

سرشناسه	: دعایی، نجمه، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: لبخند درون: بررسی و تبیین اصول و راهکارهای ایجاد نشاط فردی و اجتماعی / مولف نجمه دعایی.
مشخصات نشر	: مشهد: اوای عدالت، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: 978-600-7285-38-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
ادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۳ - ۷۵؛ همچنین به صورت زیرنویس.
زبان دیگر	: بررسی و تبیین اصول و راهکارهای ایجاد نشاط فردی و اجتماعی.
موضوع	: شادی
موضوع	: Cheerfulness
موضوع	: رضایت خاطر
موضوع	: Satisfaction
موضوع	: شادی - جنبه‌های مذهبی - اسلام
موضوع	: Cheerfulness -- Religious aspects -- Islam
رده بندی کنگره	: ۵۷۵E / ش ۷۵۲ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۱۲/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۴۸۰۳

لبخند درون بررسی و تبیین اصول و راهکارهای ایجاد نشاط فردی و اجتماعی
 مولف: نجمه دعایی
 گرافیس: جلال صابری
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 قطع: رقعی
 نوبت چاپ: اول
 سال چاپ: ۱۳۹۵
 شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۷۵-۳۸-۱

این اثر مشمول قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف نشر یا پخش و یا عرضه کند و یا از عنوان و یا جلد و محتوای آن تقلید نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷.....	تلاصه
۸.....	تذمه
۱۰.....	پیشینه
۱۲.....	روش
۱۳.....	فصل اول: مفهوم‌شناسی انجمن و اصطلاحی نشاط
۱۴.....	نشاط
۱۶.....	نشاط فردی
۱۸.....	نشاط اجتماعي
۲۰.....	اصول ایجاد نشاط فردی و اجتماعي
۲۱.....	راهکارهای ایجاد نشاط فردی و اجتماعي
۲۳.....	انواع نشاط فردی و اجتماعي
۲۴.....	فیزیولوژی انسان و نشاط
۲۴.....	الف) ارتباط مهم‌ترین دستگاه حیاتی بدن (دستگاه گردش خون) با نشاط
۲۵.....	ب) ارتباط ماهیت انسان با نشاط و شادابی

فصل دوم: نشاط از دیدگاه قرآن کریم..... ۲۷

الف) واژه نشاط ۲۸

ب) نشاط کاذب ۲۸

ج) نشاط حقیقی ۳۰

۱- نشاط و شادمانی از یاری خداوند ۳۰

۲- نشاط حاصل از رضایتمندی خداوند و خشنودی از خدای بزرگ ۳۱

فصل سوم: نشاط فردی و اجتماعی از دیدگاه ائمه معصومین (س)..... ۳۵

الف) نشاط فردی و اجتماعی از دیدگاه حضرت علی (ع) ۳۶

ب) راهکارهای روان‌شناسی نشاط و شادابی از دیدگاه حضرت علی (ع) ... ۴۰

۱- توشه‌ی آخرت را مبای خوش حال و اندوه خود قرار دادن ۴۰

۲- توجه به فناپذیری و دگرگونی دنیا ۴۰

۳- توجه به پاداش‌های اخروی تلخ کام ها ۴۱

۴- اندوه روز نیامده را نخوردن و از روزی برخوردار شدن ۴۱

۵- عشق نورزیدن به دنیای حرام و دل‌کندن از آن ۴۱

۶- توجه به تأثیر اندوه بر جسم ۴۲

ج) راهکارهای رفتاری نشاط و شادابی از دیدگاه حضرت علی (ع) ۴۳

۱- سخن گفتن با خداوند ۴۳

۲- نماز خواندن ۴۳

۳- جستجوی حلال (ورزش، مصرف خوراکی، گردش در طبیعت،

استفاده از عطر) ۴۴

۴- صله ارحام (روابط خویشاوندی) ۴۴

- ۵- جستجوی سخنان حکمت آمیز..... ۴۴
- ۶- اهل عمل بودن..... ۴۴
- ۷- غنیمت شمردن فرصت‌ها..... ۴۵
- (د) راهکارهای شناختی رفتاری نشاط و شادابی فردی و اجتماعی از دیدگاه حضرت علی (ع)..... ۴۶
- ۱- رضایت دان به قضای الهی..... ۴۶
- ۲- پیرگاری و اطمینان به وعده‌های الهی..... ۴۶
- ۳- مقاومت در برابر سختی‌ها..... ۴۶
- ۴- صبر و یقین..... ۴۷
- ۵- یاد مرگ..... ۴۷
- (د) نشاط و شادابی فردی و اجتماعی از دیدگاه سایر ائمه معصومین (س)..... ۴۹

فصل چهارم: راهکارهای نشاط و شادابی فردی و اجتماعی از

- دیدگاه روان‌شناسی و صاحب‌نظران..... ۵۱
- جمع‌بندی دیدگاه‌ها و نظرات در مورد نشاط و شادابی (راهنمای ده گانه)..... ۵۹
- ۱- نوع نگاه و نگرش به خویشتن..... ۵۹
- ۲- توجه به زمان حال..... ۶۰
- ۳- تصمیم به شاد زیستن و نشاط داشتن..... ۶۲
- ۴- اصلاح اندیشه‌های خود..... ۶۳
- ۵- از دست ندادن اهداف و آرمان‌های زندگی..... ۶۵
- ۶- استقبال از مشکلات..... ۶۵
- ۷- نهراسیدن از اشتباهات..... ۶۷

۸- تعهد نسبت به مسئولیت‌ها ۶۸

۹- روکردن به تلاش و کوشش ۶۹

۱۰- دوری از رویاها، توجه به حقایق زندگی ۷۰

نتیجه‌گیری ۷۱

فهرست منابع ۷۳

www.ketab.ir

خلاصه

شک جامعه سعادت‌مند و موفق، جامعه‌ای است که افراد آن از سلامت جسم و روان برخوردار باشند، روح نشاط و امید در تک‌تک افراد دیده شود و برنامه‌ها حاکی از آن باشد که اصول این نوع سلامت در چارچوب اجرای به‌طور اخص دیده شده است. مفهوم نشاط برپایه‌ی مصادیق صحیح تعریف شده و راهکار و اصول آن برطبق برنامه‌ی اسلامی محور تعیین شده و به‌ترتیب به اهمیت این نیاز حیات‌بخش در وجود انسان، به این مفهوم پرداخته شده است. بدون شک اگر همه‌ی مردم چه مسئولین در رأس و چه سازمان‌ها و نهادهای دولتی و یا مردمی به رفع موانع و دغدغه‌های نگران‌کننده و استرس‌زای جامعه اقدام نمایند و افراد با توجه به آیین‌نامه‌ی محرک اسلامی و باور قلبی و ایمان، تلاش نمایند تا بتوانند با شادابی و نشاط، خدا را الهی به سوی تعالی رشد نمایند، این اثر و سایر آثار مشابه نیز می‌تواند مثمر‌تر باشد و به تقویت روحیه‌ی افراد و جامعه‌ی بالنده در رسیدن به کمال و سعادت کمک نماید.

یکی از اساسی‌ترین نیازهای روحی، روانی و جسمی انسان، داشتن نشاط و نشاط است که لازمه‌ی آن سلامت جسم و روح می‌باشد.

انسان با نشاط، می‌تواند در کوره‌راه‌های زندگی طی طریق نماید و دور از رنج روان و انزودگی، پریشان‌خاطری، سنگلاخ‌ها را از مسیر برداشته و با امید رشد نمود. رسول‌کمالی را طی نماید. این انسان می‌تواند علاوه بر خود، به دیگران نیز کمک نموده تا با روحیه‌ای سالم و بانشاط، اهداف صحیح اجتماعی را به انجام برساند. از آن جایی که این امر جایگاه ویژه در رشد فرد و جامعه دارد، دانشمندان و صاحب‌نظران، مطالب و راهکارهای فراوانی را ارائه کرده‌اند و هر کدام بر مبنای اعتقادات قلبی و اندیشه‌ها و باورهای خود سعی در این داشته‌اند تا در زمینه‌ی ایجاد نشاط، حرفی برای جامعه‌ی انسانی داشته باشند. تعدادی به بررسی متشاء رنج، درد و آلام روحی پرداخته‌اند و تاکیدشان بر این بوده که ابتدا باید بیماری‌ها و آلام روحی را شناخت و آن را رفع نمود و جهت جلوگیری از بروز آنها، راهکار ارائه داد و آن‌گاه نشاط ایجاد می‌شود و می‌بایست تثبیت نمود.

در مقابل تعدادی اعتقادشان بر این باور است که از همان ابتدای کودکی باید نشاط را تبیین و به انسان آموزش داد تا زمینه‌ای برای ظهور علائم افسردگی و رنج روحی فراهم نشود.

گروهی از دانشمندان بر این تأکید دارند که باید در جهت سلامت این فرد کوشید، فرد هنگامی که در برابر خواسته‌هایش با مانع روبرو می‌شود، دچار باس و افسردگی می‌شود و اگر او بتواند خواسته‌هایش را بر پایه تعاملند هایش تعیین نماید، می‌تواند نشاطش را تأمین نماید.

وقتی افراد با نشانه‌های مزه‌سز در همین مسیر پیش خواهند رفت، گروهی از جامعه‌شناسان چنین عنوان می‌کنند که باید برنامه‌های اجتماعی انگیزشی ارائه نمود تا افراد با حضور در این برنامه‌ها بتوانند توان و جاذبه و روح زندگی را در وجودشان یافته و با تکیه بر آن، راه سعادت خود را بیمایند.

حتی در زمینه‌ی مفهوم شناختی نشاط دیدگاه‌های متفاوتی ارائه شده‌است که با توجه به آن مفهوم، راهکار ارائه نموده‌اند.