

جایگاه شادی و نشاط و تفریح سالم

جوانان از دیدگاه اسلام

نویسندگان:

مریم عسکری

(دانشجوی دانشگاه فرهنگیان کازرون)

صدیقه نبوی زاده

(استاد دانشگاه فرهنگیان، آزاد و سما کازرون)

سرشناسه: عسکری، مریم، ۱۳۷۴ -

عنوان و نام پدیدآور: جایگاه شادی و نشاط و تفریح سالم جوانان از دیدگاه اسلام / نویسندگان مریم عسکری، صدیقه نبویزاده.

مشخصات نشر: تهران - فرهوش - ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۰۷ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۲-۰۵-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ساده - جنبه‌های مذهبی - اسلام

شناسنامه افزوده: نیپا، ه.، صدیقه، ۱۳۳۴ -

رده‌بندی کنگره: ۲۱۳۹۰/ع/۸۸/۲۲۳۲ BP

رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۳۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۹۷، ۷



جایگاه شادی و نشاط و تفریح سالم جوانان از دیدگاه اسلام

مریم عسکری - صدیقه نبویزاده

ناظر فنی: صدیقه طلایی

صفحه آرا: معین دلاوری

طراح جلد: علی عشقی

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۵

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است.

آدرس: تهران - میدان انقلاب اسلامی - خیابان کارگر شمالی بالاتر از نصرت - پلاک ۱۱۴۶

تلفن: ۶۶۵۶۹۸۹۱ و ۶۶۹۳۱۶۶۹ دورنگار: ۸۹۷۸۴۵۵۸

وب سایت: www.hamyari.in

فهرست مطالب

۱۰	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۳	مفاهیم کلیدی
۱۴	فصل اول
۱۴	نگاه اجمالی به شادی
۱۵	شادی چیست؟
۱۵	شادی واقعی
۱۷	عوامل شادی، فرین
۱۸	نشاط، جذب و تشنگی و درخشندگی
۱۸	دست نیافتنی چرا؟
۱۹	شاد بودن برای چیست؟
۲۰	رضایت و تحمل
۲۱	یاس و ناامیدی
۲۳	عدم معرفی الگوهای شایسته به جوانان
۲۳	مراسم عروسی حضرت زهرا و حضرت علی علیه السلام
۲۵	هدفمندی
۲۶	هدف رشد چیست؟
۲۶	خودشناسی
۲۹	لطف و محبت عامل هدایت
۳۰	توجه به خلاقیت‌های جوانان
۳۱	بهترین وسیله، تهذیب نفس
۳۳	خلاصه فصل
۳۴	فصل دوم
۳۴	شادی در قرآن
۳۵	شادی در قرآن
۳۵	شادی دنیوی در قرآن
۳۶	شادی اخروی در قرآن
۳۷	پاداش شب زنده داران
۳۸	فرزندان شادی دل‌ها
۳۹	ابراهیم و نشاط

۴۰	 برنامه عجیب الهی
۴۱	 خوشحالی بی حد فرزندان یعقوب علیه السلام
۴۲	 حلاوت بعد از تعب حضرت مریم سلام الله علیها
۴۴	 خلاصه فصل
۴۵	 فصل سوم
۴۵	 شرع و شادی
۴۶	 شادابی و دینداری
۴۶	 عدم درک صحیح از دین
۴۷	 شرایط و آداب شادی
۴۸	 انواع شادی
۵۱	 انواع خنده در نهج البلاغه
۵۲	 برخورداری از شیوه صحیح شادی
۵۳	 سیر و سفر
۵۴	 آراستگی
۵۴	 پوشیدن لباس‌های روشن
۵۵	 امید به زندگی
۵۶	 خلاصه فصل
۵۷	 فصل چهارم
۵۷	 جوان و شادی
۵۸	 جوانان و شادی
۵۹	 لزوم استقلال جوان
۶۰	 جوان و اثبات شخصیت
۶۰	 جوان و عزت نفس
۶۱	 جوان و تحصیل علم
۶۳	 جوان و دوست یابی
۶۴	 مبارزه جوان برای اشتغال
۶۵	 جوان و ازدواج
۶۵	 بهترین شیوه جذب جوانان به فعالیتهای قرآنی
۶۷	 راههای شادابی در جوانان
۷۰	 خلاصه فصل
۷۱	 فصل پنجم

۷۱		جوان و بهداشت روانی
۷۲		تعادل شخصیت
۷۲		شناخت روان جوان
۷۳		شخصیت و شادی
۷۴		شیوه‌های تامین و حفظ بهداشت روانی
۷۶		احترام و آرامش خاطر
۷۷		ایمان
۷۸		تبسم و لبخند
۷۹		تامین بهداشت روانی
۸۰		اعتماد به نفس در دختران جوان
۸۱		اعتیاد و شرف
۸۲		مصرف قرص اکستازی یا سقوط
۸۲		آیا اکستازی اعتیادآور است
۸۳		خلاصه فصل
۸۴		فصل ششم
۸۴		مدیریت زمان
۸۵		اهمیت زمان
۸۶		استفاده مفید از زمان
۸۸		مدیریت زمان
۹۰		فصل هفتم
۹۰		رسانه‌ها و شادی
۹۱		سواد رسانه‌ای
۹۲		آسیب شناسی تلفن همراه
۹۴		شاخص‌های آسیب تلفن همراه
۹۷		راهکارهای استفاده مناسب از رسانه‌ها
۱۰۲		پیشنهادهای
۱۰۵		منابع و مآخذ

پیشگفتار

شادی یکی از نیازی‌های اساسی انسان و لازمه زندگی اوست. اساساً خلقت هستی و انسان به گونه‌ای است که خود به خود شادی‌هایی را برای آدمی فراهم می‌آورد. آبشارهایی زیبا، گل‌های رنگارنگ، صحنه طلوع خورشید، صبح زیبا و ... بر انسان شادی آور و سرور آفرین است. به خصوص در جوانان که شادی نقش مهمی را ایفا می‌نماید و باید شادی را درون خویش جستجو کنند. آنها را در موقعیتی هستند که نه حاضرند امر و نهی والدین را به صورتی کامل پذیرا شوند و نه به محض دست است که اینان چنین باشند.

هر چه بیشتر بتوانیم بر قدرت روحی و اخلاقی جوانان بیفزائیم آن‌ها را بیشتر و بهتر پرورده ایم و برای زندگی آینده‌ی بیشتری می‌توانیم به آنها ببخشیم و عوامل شادی آفرین را برای آنها فراهم سازیم. چنانچه هر فرد هر فرهنگ و هر حکومتی که این عنصر را برای جوانان فراهم سازد آنان را در حیطه‌ی خود فراهم دید، جوان باید شادی را در درون خویش جستجو کند و سرچشمه این شادی در سراچه‌ی ضمیر و خیال خانه مغز خود اوست و نیز به فضل و لطف خداوند شاد باشد تا به شادی واقعی دست یابد.

مقدمه

الحمد لله رب العالمین الصلوات و السلام علی محمد و آله اجمعین و لعن الله من اعدائهم من
الان الی قیام یوم الدین

هیچ آیین و مکتب و ملتی از نظر برخورداری از الگوهای برجسته و اسوه‌های تربیتی
همچون آئین اسلام و امت مسلمان نیست. از افتخارات مکتب وحی پرورش چهره‌هایی بالنده و
الهام بخش است، که برای همه کسانی که در پی سرمشق‌اند راه را نشان می‌دهد و درس چگونه
زیستن می‌آموزد. به خصوص برای نسل جوان سازنده تر است، چرا که اینان در سن و سال و
شرایطی به سری رسیدند. الویابی و قهرمان جویی در ضمیرشان زنده تر و زمینه سرمشق
گیری و شخصیت یابی برایشان بیشتر است.

ما در مسیر تربیت و سازندگی نسلی هستیم که در مرحله‌ای حساس از تاریخ حیات
شخصی خویشند و با مسائل و جوانی مواجه‌اند که اولاً برای بسیاری از اولیای ایشان شناخته
شده نیست و ثانیاً امکان رسیدن به خیر و سعادت بدون موضع گیری صحیح در برابر مسائل و
جریانات وجود ندارد.

بر ماست که شادی را برای جوانان به ارمغان آوریم. شادی یک ضرورت است و با آن
زندگی شان معنا می‌یابد و در پرتو آن عواطف منفی مثل ناامیدی و ترس نگرانی بی
اثر شود و جوان می‌تواند خویش را بسازد و قله‌های سلوک را چالاکانه بپیماید اگر نتوانیم الگوی
شایسته برای جوانان معرفی کنیم، طبیعی است جوانی که به دنبال الگو می‌باشد به سراغ افراد
ناباب و منحرف خواهد رفت.

شادی واقعی با نگاه منطقی به زندگی ایجاد می‌شود و آزادی و نشاط و زیبایی سه عنصر
هستند که روح و روان و جسم و جان را به طرف خود می‌کشاند. می‌توان گفت مهم ترین عامل
مسرت انگیز ایمان به خداست و وظیفه ماست که باورهای دینی را در جوانان بارور سازیم که

نداشتن اضطراب و نگرانی و رسیدن به اطمینان قلبی اساس هر نوع شادی است که نیروی موثری نیز در بهداشت روانی جوان می‌باشد .

شادی برای انسان یک ضرورت است که با آن زندگی معنا می‌یابد و عواطف منفی مثل ناکامی، ناامیدی و ترس و نگرانی بی اثر شود. در پرتو شادی انسان می‌تواند خویش را بسازد و قله‌های سلوک را چالاکانه بپیماید و در اجتماع نقش سازنده خود را در زمینه‌ای فرهنگی، سیاسی و اقتصادی ایفا کند.

اهمیت شادی به آن حد است که می‌تواند بیماری‌های صعب‌العلاج جسمی را درمان کند. ضرورت شادی در برنامه‌ریزی‌های اقتصادی و اجتماعی دولت‌ها نیز خود را نشان می‌دهد. اگر دولت به بالا بردن سطح شادی در جامعه توجه کنند در اجرای برنامه‌های خود موفق‌ترند.

به خاطر این که ایجاد انگیزه اشتغال و تشکیل خانواده برای جوانان کاهش یافته و نیز جذابیت رسانه‌های غربی نزد جوانان بیشتر از رسانه‌ای ایران می‌باشد و جوانان توجه کمتری به شادی واقعی دارند لذا بعضی از آنها به شادی کاذب می‌پردازند. بنابراین تصمیم به نوشتن مقاله‌ای در رابطه با این موضوع گرفتیم.