



به نام مناسب‌ترین واژه‌ها... به رسم محبت به نام خدا

زهرة برات پور مال امير



نقش دین و سبک زندگی اسلامی در آرامش، و شادی و نشاط دانش آموزان

نویسنده	زهره برات پور مال امیر
ناشر	امتداد حکمت
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۳۴۲-۶۰۸-۷
سال و نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۳
قطع کتاب	پالتویی
شمارگان	۱۰۰
قیمت کتاب	۸۰۰۰۰ تومان
تماس با ناشر	۰۹۳۶۴۹۵۶۴۷۳-۰۹۹۲۸۲۷۱۱۰۵

حق چاپ و نشر این کتاب متعلق به نویسنده است.

فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۷

مقدمه..... ۹

□ فصل اول: تدارک دانش پیشین

مفهوم شناسی..... ۱۷

تبیین و ماهیت شادی از منظر دین..... ۱۹

ماهیت آرامش..... ۲۴

آرامش..... ۲۴

معنای نشاط..... ۲۶

مفهوم سبک زندگی..... ۲۸

نقش دین و سبک زندگی دینی در آرامش و نشاط..... ۲۹

اسلام دین شادی و نشاط..... ۳۰

شادترین انسان..... ۳۱

توصیه‌هایی برای شاد زیستن..... ۳۱

۱. نشاط با یاد خدا..... ۳۲

۲. توکل به خدا..... ۳۳

۳. توسل به معصومین..... ۳۳

۴. پایبندی به ارزشها..... ۳۳

۵. راضی بودن از زندگی..... ۳۴

امید به آینده..... ۳۵

۶. هدفمند بودن..... ۳۶

۷. باور داشتن خوشبختی..... ۳۷

۸. نظم در زندگی..... ۳۷

۹. پرهیز از تشریفات زائد و غلط..... ۳۸

۱۰. صداقت و راستی..... ۳۸

بله، من وقتی به مسجدی می‌روم و نماز می‌خوانم شاد می‌شوم و حس می‌کنم خدا از من راضی است.

سلام خانم برات پور عزیز روزتون بخیر

بیخشید خانم من می‌خواستم بگم روز شنبه که ویسی در گروه ارسال کردید و در اون مطاب مفیدی رو توضیح دادید و بعد از اون سوالاتی پرسیدید و به ما وقت دادید تا پاسخ بدیم، من تا الان نتونستم ویستون رو گوش بدم و برای همین پاسخ سوالات رو ارسال نکردم و اون لیست حضور و غیابی هم که فرستادید رو تیک نزدم به این خاطر که وقت نکرده بودم ویستون رو گوش بدم شرمنده اما امروز ویستون رو گوش دادم و کلی استفاده کردم ممنون از توضیحات شما همچنین می‌خواستم ازتون تشکر کنم بابت اینکه توی ویستون به اون موضوع مربوط به دوستم اشاره کردید چون دوستم به من گفت که صحبت هاتون خیلی در اون تاثیر ایجاد کرده و داره سعی میکنه که بهشون عمل کنه خیلی از کمک هاتون ممنونم

سؤال ۱، لطفا تجربه خود را درباره عهد و پیمان با خداوند متعال و مراقبت و محافظت از اعمال خود در طول روز و محاسبه اعمالتان را بنویسید.

با خدا عهد بستم که نمازم و دعاهايم و زیارت عاشورا رو با خضوع بیشتر بخوانم

سؤال ۲، آیا این عهد و پیمان بستن روزانه با خداوند

متعال و مراقبت و محافظت و محاسبه اعمالتان بر
درست انجام دادن اعمال و رفتار در زندگی شما تأثیری
داشته؟؟

بله بسیار زیاد

۳، آیا این عهد و پیمان بستن روزانه با خدای متعال و
مراقبت بر انجام تکالیف و دستورات الهی باعث آرامش
و نشاط روحی شما شده است؟؟
بله

اجرای راه حل

به لطف خداوند بنده راه حل خود را با استفاده از
مطالعات کتب اخلاقی و کمک گرفتن از اساتید حوزه
و سایت‌های اینترنتی معتبر و مصاحبه و پرسشنامه و
آمارگرفتن برای پیدا کردن شواهد، توانستم از طریق آموزش
سبک زندگی اسلامی و دادن بینش و آگاهی و معرفت
دینی به دانش‌آموزان از طریق ارسال صوت سخنرانی
در برنامه شاد و یا کلیپ‌ها و تصاویری که بیتش، دینی
می‌دهند از بزرگان دین و علما، و همچنین پاسخ‌هایی
که به شبهات آنان از طریق نوشتن در شخصی آنها در
برنامه شاد و همچنین اگر نیاز احساس می‌کردم مصاحبه
تلفنی با مربی پرورشی مدرسه و همچنین مسئولین طرح
معراج با یاری همدیگر توانستیم، همانطور که در شواهد
دو و مستندات ملاحظه کردید، دانش‌آموزان را به سمت

و سوی دینداری و مراقبه بیشتر در اعمال و رفتارشان
سوق دهیم، تا با خودسازی و محافظت بر اعمالشان
تقوای آنها بیشتر شود و از این طریق آرامش، روحی و
نشاط و شادمانی را برایشان به ارمغان آوریم.

نتیجه‌گیری

با یاری خداوند از این اقدامات پژوهشی نتیجه گرفته شد که دین و سبک زندگی اسلامی بسیار بر آرامش، و نشاط دانش‌آموزان مؤثر است. و بنده تلاش، کردم دانش‌آموزان را با سبک زندگی اسلامی آشنا کنم و آگاهی و بینش دینی آنها را تعالی بخشم، و خدا را شاکرم که تونستم برای جامعه خود کاری انجام دهم. و پیشنهاد میکنم که همکاران دیگر نیز که در این جایگاه والای معلمی قرار دارند، نیز از این روش برای آرامش دهی و نشاط آفرینی در دانش‌آموزان خود استفاده کنند و این پژوهش ان شاء الله مفید واقع شود.

منابع

قرآن کریم

۱. صحیفه سجادیه

۲. محمود گلزاری سید یحیی یثربی محمود صادقی

جانبهان

۳. حوزه‌های تخصصی مطالعات زنان زن، تفریحات و

سلامت

۴. سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «رابطه نشاط و

معنویت»، تاریخ بازیابی ۹۵/۹/۶.

۵. سایت پرتال علوم انسانی، درباره دین، خاستگاه

شادی‌های پایدار

۶. سایت پژوهش‌های معنوی

۷. سایت راسخون

۸. مثنوی معنوی مولوی

۹. مطالعات راهبردی زنان ۱۳۸۰ شماره ۱۳

۱۰. ویکی فقه

۱۱. pmbo. Ir