

راهکارهای سبک زندگی اسلامی در شادی و نشاط از منظر آیات و روایات

سارا قره جلو^۱

چکیده:

سبک و فرهنگ زندگی تمامی ابعاد زندگی را در برمی گیرد فرهنگ و سبک زندگی، از تفسیر ما از زندگی تاثیر می پذیرد؛ هر هدفی را برای زندگی تعیین کنیم سبک خاصی را به همراه می آورد. سبک زندگی درست و عقلانی بر اساس الگوهای دین اسلام، در قرآن و سنت طراحی شده است؛ به این معنا که هدف زندگی اعتلای ارزش های والای آدمی در سیدن به خداوند است. شادی و نشاط عاملی برای رشد و توسعه فردی افراد می شود زیرا نشاط و شادی نیروزا، تکاپو بخش و عامل تقویت اراده انسان است که به پشتوانه آن استعدادها و توانمندی های او رشد میکند و به راحتی به اهداف خود دست می یابد شادمانی زندگی را خوشایند می سازد و اشتیاق افراد را برای پرداختن به فعالیت های اجتماعی آنان افزایش میدهد. بنابراین: هدف از پژوهش حاضر ارائه راهکارهای سبک زندگی اسلامی در شادی و نشاط از نظر آیات و روایات می باشد و در پایان به این نتیجه می رسد که پیام دین به انسان ها این است که راه نجات از غم و اندوه، ایمان به خدا و بیان او است که به انسان آرامش و نشاط می بخشد قرآن کریم، شادی را که نیاز فطری بشر است، تائید کرده و جهت می دهد و راهنمایی های لازم را برای بهره گیری از نشاط ارائه می کند ضرورت شادی و نشاط در زندگی بشر با کمک متون دینی، تأیید و ثبات شده است؛ زیرا زندگی یکنواخت و فشارهای کاری، خستگی و ملال روحی را به دنبال دارد.

کلید واژه :

سبک زندگی اسلامی، شادی و نشاط، آیات و روایات، ایمان، رضایتمندی

مقدمه

بحث از سبک زندگی و آداب اسلامی در عرصه زندگی فردی و اجتماعی از مباحث بسیار ضروری جامعه کنونی ماست. وقتی مردم نتوانند میان شیده زندگی خود و باورها و ارزش هایشان ارتباط برقرار کنند پس از مدتی ممکن است از باورها و ارزشهای خود نیز دست بشویند و آنان را نا کار آمد تلقی کنند و برای اینکه توجیهی برای سبک زندگی غیر اسلامی خود داشته باشند با درها و ارزشهای اسلامی را زیر سؤال برند برای مثال آن ها را ناظر به گذشته و مربوط به جوامع بغیر پیشرفته بپندارند و بدین ترتیب از اساس از اسلام و با درهای خود روی گردانند سبک زندگی مجموعه

^۱ طلبه سطح دو حوزه علمیه مینودشت

ای از شیوه های تلقی ارزشها و شیوه های رفتار حالات و سلیقه ها در هر چیزی را در برمی گیرد سبک زندگی نظام واره و سیستم خاص زندگی است که به یک فرد خانواده یا جامعه با هویت خاصی اختصاص دارد. سبک زندگی هر فرد در جامعه متأثر از نوع باورهای مادی و ارزش های ایدئولوژی حاکم بر آن در جامعه است^۱. قرآن کریم در آیه ۵۸ سوره ی یونس در باب شادی میفرماید: قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلِیَفْرَحُوا هُوَ خَیْرٌ مِّمَّا یَجْمَعُونَ) ای رسول خدا را به خلق بگو که شما باید محصوراً به فضل و رحمت خدا شادمان شوید و بر نزول قرآن مسرور باشید که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که برای خود انداخته می کنید، به طور کلی همان گونه که بدن انسان برای ادامه حیات به آب هوا و غذا نیاز دارد روح آدمی نیز نیازمند عنصری برای ادامه حیات است که این عنصر را می تواند در عنایت به خداوند و کسب شادی و آرامش در توسل به او را بنده روان شناسان غربی نیز بر این باورند که افراد معتقد به خدار جهان آخرت و آموزه های آسمانی برای زندگی شادتر و پرانگیزه ترنده ، امام باقر (علیه السلام) نیز می فرماید: لبخند زدن انسان به روی برادرش حسنه است و دور کردن خاشاک (آزار) از او حسنه است و محبوب ترین عبادات تنها خداوند، شادکردن دل مومن است.^۲ ، شادی و سرور جایگاه ویژه ای در سبک فرزندگی اسلامی دارد اهل بیت اهتمام ویژه ای به این مسأله داشته اند ، سعی کرده اند در چارچوب سبک زندگی اسلامی حدو در تفور شادی و سرور ممدوح را مشخص کنند. توجه به شادی و نشاط از جهت شکل گیری شخصیت سالم و با نشاط و نیز لذت بردن از لحظات زندگی است پرورش عواطف سالم و سرزندگی شخص در مراحل مختلف رشد و اهمیت دارد از نظر اسلام و قرآن مومن شادترین انسان است زیرا مومن دنیا را محل ماندن نمی داند و یک توقف گاه موقت به حساب می آورد سختی ها را تحمل می کند و در انتظار سال پروردگار لحظه ها را با احساس رضایت و شادمانی سپری می کند.

در کتاب سبک زندگی اسلامی، شادی رخشنودی . زناشویی زنان نویسنده معصومه حسین آبادی اشاره دارد که معنای دستیابی به شادمانی این است که آدمی به دنبال حداکثر لذت و حداقل رنجی باشد که با پذیرش درعایت حال همسر و پذیرش اشکالات ایشان تحقق می یابد

و در یک خانواده سالم و اسلامی، تعهد آگاهانه زن و شوهره عشق عمیق را به وجود می آورد. . در کتاب الکوی شادی از نگاه قرآن و حدیث اثر مؤلف محمد محمدی ری شهری و الگویی که اسلام برای شاد کامی ارائه داده است، مبتنی بر واقعیت های انسان و جهان است. به گونه ای که همگان می توانند با بهره گیری از آن با حتی در سخت ترین شرایط زندگی شاد کام باشند و کتاب حاضر، تلاشی است متواضعانه در جهت استخراج و تبیین این الگوه.

کتاب شادی در قرآن نوشته مهرداد کلانتری، پرنیاز سجادیان، قرآن کریم فضای خاص ، خاصی دارد که قابل مقایسه با هیچ فضایی دیگری نیست، این فضا را افرادی می توانند حس کنند که به قرآن ایمان داشت باشند و قرآن را کتاب آسمانی بدانند که از سوی خداوند بر آخرین پیامبرش نازل شده است. . انس با قرآن بتدریج موجب شادی معنوی میشود.

از این رو مقاله ی حاضر در صدد است تا به این پرسش پاسخ دهد راهکارهای سبک زندگی اسلامی در نشاط و شادی از نظر آیات و روایات چیست؟ و برای پاسخ به این پرسش موارد زیر را بررسی

^۱ منگالی نقش سبک زندگی اسلامی در تحقق تمدن نوین اسلامی، ص ۱

^۲ . عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۵۶۹

می‌کند: ایمان، رضایت‌مندی، تبسم و خنده، لباس‌های روشن و ورزش، بوی خوش، نگاه کردن به طبیعت، سفر، امید به زندگی شوخی.

ایمان

اولین راهکار سبک زندگی اسلامی برای شادی و نشاط ایمان می‌باشد.

مهم‌ترین عامل مهم‌ترین عامل شادی ایمان است. نداشتن نگرانی اضطراب را فسرده و رسیدن به اطمینان قلبی اساس هر نوع شادی است و این فراهم نمی‌شود مگر با ایمان به قدرت خداوندی که سرچشمه‌ی همه نیکی‌ها است: به طوری که در آیه ۲۷ و ۲۸ سوره ی‌رعد بیان شده است: (الذین آمنوا و تطمنن قلوبهم بذكر الله الا که دل‌ها با یاد خدا آرام می‌گیرد بذكر الله تطمنن القلوب آنان که ایمان آورده و دل‌های خویش را به یاد خدا آرامش بخشیده اند، آگاه باشند که دل‌ها با یاد خدا آرام می‌گیرد.^۱

ویلیام جیمز نیز بیان می‌کند که زندگی در پرتو، مذهب اطمینان و آرایشی باطنی را برای انسان به وجود می‌آورد^۲، ایمان به خدا علاوه بر این که جهان هستی را برای با توجیه می‌کند و به آن معنا و هدف می‌بخشد، آرامش روحی را هم تضمین می‌کند اگر انسان به خدا ایمان داشته باشد از چنان اعتماد به نفسی برخوردار می‌شود که در برابر مشکلات زندگی و معمای مرگ و عاقبت زندگی، تاب می‌آورد و این مسائل آرامش درونی او را به بدبینی و ناامیدی مبدل نمی‌سازد و با اعتماد به این که خداوند به او کمک می‌کند و در این جهان رها نشده است، به رفع نگرانی‌ها می‌کوشد با نشاط روحی و انبساط خاطری که از ارتباط انسان با خدا ایجاد می‌شود، هر مشکلی قابل حل و آینده تضمین شده است و مرگ نه تنها نابودی نخواهد بود که ملاقات با خدا و برگشت به سوی او است.

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: ریشه ایمان، تسلیم نیکو در برابر فرمان خداست.^۳

بحث شادی و رابطه‌ی آن با ایمان، بسیار گسترده است و با عناوین بسیاری پیوند دارد، سعادت، آرامش، تفریح، نشاط، اخلاق، عبادت، تقوی، ایمان و همچنین سایر آموزه‌های دینی از جهتی برای رسیدن به آرامش و ایجاد در روحیه شاد و با نشاط برنامه ریزه شده است به جرئت می‌توان گفت: یکی از مهمترین نتایج دین داری رسیدن به آرامش و شادی است. نکته عجیب اینکه حتی در اسلام آنگاه که به گریه در دعا و مناجات و مانند آن توصیه می‌شود، هدف آن رسیدن به نوعی آرامش و شادی معنوی و درونی است. اشکی که اسلام بدان توصیه کرده، نتیجه اش، شادی، نشاط، و نوعی خوشحالی باطنی است. حالتی از شادمانی که انسان در هنگام خارج شدن از یک مجلس دعا و مناجات دارد، قابل توصیف نیست.^۴

۱ رعد/۲۷-۲۸

۲. صالحی خواه/۱۳۸۰، ص ۱

۳. خوانساری، شرح غررالحکم / ج ۲/ ص ۴۱۶/ ح ۳۰۸۷

۴. پرسمان دانشگاهیان/ رابطه ایمان و شاد زیستن/ ۱۳۹۱

امام علی (علیه السلام) می فرمایند: شادی مودن آن گاه است که پروردگارش را اطاعت کند و اندوهش آن گاه که گناه کند.^۱

پیامبر (صلی الله علیه و آل وسلم) می فرمایند: هر که مومنی را شاد سازد مرا شاد ساخته و هر که مرا شاد کند خدا را شاد کرده است.^۲

بر اساس آیات و احادیثی که در متن بالا به دست آمده مومن با نشاط و شاد و میباید و زندگی در دنیا به دلیل بلایا و امتحانات و سختی های زندگی در دنیا انسان مومن آرامش روحی بیشتری دارد و می تواند تحمل سختی های دنیا را داشته باشد و شاد تر و امنیت خاطر بیشتری دارد و یکی از عوامل شادی، به یقین ایمان می باشد.

بنابراین اولین مهمترین راهکارهای سبک زندگی اسلامی برای شادی و نشاط ایمان می باشد.

۲- رضایتمندی

دومین راهکار سبک زندگی اسلامی برای شادی و نشاط، رضایتمندی است.

از راه های عمده شادزیستن، رضایت و خشنودی به قضا و قدر الهی است. مقصود از رضایت، اعتراض نداشتن به مقدرات الهی در ظاهر و باطن به زبان و عمل است. امام علی (علیه السلام) می فرماید به قضای خداوند خشنود باش تا شاد و راحت زندگی کنی^۳ در مباحث روان شناختی نیز به مسئله رضایتمندی از زندگی. به عنوان یکی از شاخصه های سلامت روانی توجه فراوانی شده است و در ارتباط آن با شادی، بررسی های زیادی صورت گرفته است. در پژوهشی که جامعه آماری آن ایرانیان مقیم کانادا بودند، همبستگی مثبت و معناداری بین رضایتمندی و خشنودی از زندگی با دینداری به دست آمد و نشان داد تجربه نیایش و دینداری موجب افزایش خشنودی از زندگی میشود و در فرد احساس ارتباط با خداوند ایجاد می کند. همچنین گزارش شده است که داشتن باورهای مذهبی، صرف نظر از حضور در کلیسا یا مسجد، بارضایت از زندگی به ویژه در سالمندان و تحصیل کردگان، همبستگی معناداری دارد.

امام علی (علیه السلام) می فرمایند پیوسته رضایتمند باش تا توانگری و کرامت همواره با تو همراه باشد.^۴

امام رضا (علیه السلام) می فرمایند: هر کس به رزق در روزی کم از خدا ارضی باشد، خداوند از عمل کم اوراضی خواهد بود.^۵

۱. تمیمی آمدی/غر الحکم و درر الکلم/ص ۴۰۰

۲. مجلسی/مراه العقول/ج ۹/ص ۹۰

۳. محمدی ری شهری میزان الحکمه/ ج ۴/ص ۱۴۷

۴. لیبی واسطی/عبون الحکم و الواعظ/ص ۸۶

۵. مجلسی/بحالانوا/ج ۷۵/ص ۳۵۷-۳۶۵

سرچشمه همه عبادات در رضایت نسبت به آنچه از سوی خداوند پیش می آید نهفته شده است . امام صادق (علیه السلام) می فرمایند سرچشمه طاعت و عبادت خداوند متعال، رضا به تقدیر خداوند در اموری است که بنده آنها را دوست داشته باشد و یا ناپسند شمارد.^۱

رضا و ایمان همواره باهم هستند، به طوری که ایمان کامل به خداوند متعال در رضا آشکار میشود و لذا رضا نشانه ی ایمان است.

به امام صادق (علیه السلام) گفتند: مومن از چه راهی شناخته میشود؟ حضرت فرمود با تسلیم و رضایت از آنچه که از شادی ها و ناراحتی ها بر وی وارد میشود.^۲

طبق آیات و روایات ذکر شده شادی و رضایت همدیگر را تعریف میکنند و برای دعا کردن شادی باید گفت شادی یعنی رضایت داشتن فرد از زندگی و انسان ناراضی فردی نمکین است که نمی تواند از زندگی لذت ببر در فعال و پویا باشد.

بنابراین دومین راهکار سبک زندگی اسلامی برای شادی و نشاط رضایتمندی است.

۳- تبسم و خنده

سومین راهکار سبک زندگی اسلامی برای شادی و نشاط، تبسم خنده است.

شوخی و مزاح از عوامل شادی آفرین است که برای شادابی و نشاط روانی افراد لازم و مفید است. شوخی حالتی مثبت در ذهن است و موقتی ایجاد میشود که فردی موضوعی ناهمخوان، غیرمنتظره و سرگرم کننده را بگوید. همچنین از سنت های اجتماعی محسوب میشود که می توان آن را به عنوان صنعتی قوی در پیوستگی دلبستگی های اجتماعی قلمداد کرد.^۳

در آموزه ها و تعالیم دینی، شوخی و مزاح مورد تأیید قرار گرفته و حتی شوخی و زنده دلی از ویژگی ها و صفات افراد پرهیز کار به حساب آمده است. حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند: رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) هرگاه یکی از اصحاب خود را از اندوهگین می دید، او را به شوخی و مزاح خوشحال می کرد خداوند انسان شوخ طبع را دوست دارد، به شرط آنکه از گناه و ناسزاگویی پرهیزد. همچنین پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: همانا از همه بیشتر شوخی می کنم، اما جز حق چیزی نمی گویم.^۴

همین طور در جایی دیگر می فرمایند: شش چیز نشانه مروت و جوانمردی است. از جمله خوش اخلاقی و شوخی بدون گناه.^۵

۱. مجلسی/بحالانوا/ج ۷۱/ص ۱۳۹

۲. مجلسی/بحالانوا/ج ۲/ص ۳۰۵

۳. آرگایل/روانشناسی شادی/۱۳۸۳/ص ۹۴-۱۰۵

۴. طریقه دار/۱۳۸۰/ص ۶۱

۵. مجلسی/بحالانوا/ص ۶۰

امام علی (علیه السلام) فرمودند: نگاه کردن به سبزه، موجب شادابی است^۱

یکی از مهم ترین اثرات طبیعت گردی بر سلامت جسم و روح کاهش وقتی پیشگیری از افسردگی است. پیمایش در طبیعت، دیدن زیبایی های موجود در طبیعت و دوری از زندگی روزمره شهری برای انسان، آرامش روانی را به دنبال دارد که همچون یک داروی آرامش بخش اثر کرده و در درمان افسردگی بسیاری از افراد مثل یک معجزه عمل خواهد کرد.

بنابراین یکی از راهکارهای سبک زندگی اسلامی برای شادی و نشاط نگاه کردن به طبیعت است.

۸- سفر

یکی دیگر از راهکارهای سبک زندگی اسلامی برای شادی و نشاط سفر می باشد.

پیامبر گرامی اسلام (ص) می فرمایند: مسافرت کنید تا سالم و تندرست بمانید و بهره ها نصیبتان گردد.^۲

امام جعفر صادق (علیه السلام) می فرماید: زمانی که یکی از شما دچا عسرت و تنگدستی شد به سفر بود و خود و خانواده اش افسرده و غمگین ننماید.^۳

در آیین اسلام سفارش های زیادی درباره ی سفر شده و فایده های زیادی والی برای آن آمده است، از جمله خواهید سفر این است که بدن انسان صحیح و سالم میشود یکی از علتهای به دست آوردن سلامتی آن است که چون مسافر بسیار حرکت میکند، غذایش زودتر و بهتر تحلیل می رود و سریع تر هضم می شود و این امر باعث رفع نشاد و مرض های بسیاری میشود نمونه ای که ذکر شده یکی از منافع مسافرت است. اسلام، فواید زیاد دیگری را برای آن بر شمرده است که انسان میتواند در سفره این فایده ها و امتیازها را به دست آورد. اسلام به مردان دستور داده است هم گاه از مسافرتی دور یا نزدیک به خانه وارد می شوند، سوغاتی همراه داشته باشند، پرا همسر و فرزندان را خوشحال میسازند.^۴

پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمود: هرگاه مردی به سفر رود هنگامی که نزد خانواده اش می آید، باید هدیه و چیز تازه و نیکویی برای آنان بیاورد اگر چه سنگی باشد؟^۵

سیر و سفر و همسفرانی همدل و مهربان باعث شادی و نشاط و افزایش روحیه و انرژی می شود بنابر این یکی از راهکارهای سبک زندگی اسلامی برای شادی و نشاط سفر است.

۹- امید به زندگی

نهمین راهکار سبک زندگی اسلامی برای شادی و نشاط امید به زندگی می باشد.

۱. دشتی/نهج البلاغه/ج ۴۰۰

۲. مشکینی/مواعظ عددیه/ص ۱۲

۳. نوری طبسی/مستدرک الوسائل/ج ۸/ص ۱۱۵

۴. چنارانی/ رفتار پیامبر در منزل/ص ۳۶-۷۲

۵. حر عاملی/وسائل الشیعه/ج ۸/ص ۳۳۷

شادی و امید به عنوان یکی از احساسات ریشه ای ثبت و یکی از ضروری ترین خواسته های فطری و نیازهای روانی انسان نقش تعیین کننده ای در تأمین سلامت فرد و جامعه داشته و از آنجا که شادی همواره با خرسندی خوش بینی را مید همراه است میتواند نقش تسریع کننده ای در فرآیند توسعه جامعه داشته باشد. شادی و امید، برای انسان یک امر ضروری است و در سایه شادی و امید زندگی معنا و مفهوم خاصی پیدا می کند و دلها به هم نزدیک و ترس و بدگمانی و نا کامی بی اثر میگردد. این دو نه تنها بر روح و سلامت روان تاثیر میگذارد. بلکه جسم را نیز تحت تاثیر قرار میدهد. یکی از تمایلات و استعداد های درونی انسان میل و نیاز به سرور، بهجت ولادت عر زندگی است و میبایست این استعداد درونی همانند دیگر استعداد های انسانی شکرتا گردد. وجود عوامل افزایش شادی واحد در فرهنگ اسلامی کمک میکند تا در بعد اجتماعی مردم جامعه ای شادتر موفق تر و اینترن بر اساس اصول دارزشهای الهی داشته باشند. بر اساس آموزه های دینی شادی را میداری نقش اصلی و اساسی در زندگی انسان دارد و سبک زندگی یک فرد مسلمان باید بر پایه امید بنا نهاده شود.

امام علی (علیه السلام) در نهج البلاغه خطبه ۱۶۰ می فرمایند: به گمان خود ادعا میکند که به خدا امید دارد با به خدای بزرگ قسم که دروغ میگوید: و گرنه چرا امیدواری او در کردارش پیدا نیست؟ چه، هر که امید وار باشد، امید او از کردارش معلوم می شود. هر امیدی جز امید به خدا، دیوانگی است و هر ترس، حقیقی جز ترس از خدا، آفت و بیماری است.

امام علی (علیه السلام) می فرمایند: بزرگترین بلاها بریدن امید از رحمت خدای تعالی است.^۱ و در حدیث دیگر می فرمایند: هر امیدواری جوینده است و هر بیمناکی گریزان از آنچه میترسد..^۲

اگر بیمناک از مشکلات باشیم و با امید به پیش روی سختی ها و مشکلات نزدیم مسلماً دائماً ترسان. خواهیم باند تا امید وار نشویم و ترس با غم و اندوه همراهی می کند وقتی در زندگی امیدوار باشیم آرامش و شادی ثمره ی این امیدها در زندگی است.

بنا بر این یکی دیگر از راهکارهای سبک زندگی اسلامی برای شادی و نشاط امید به زندگی است.

۱۰ - شوخی

یکی دیگر از راهکارهای سبک زندگی اسلامی برای شادی و نشاط شوخی میباشد.

با مزاح و شوخی، خاطرات غم انگیز فراموش می شود و طراوت و شادی جایگزین آن می شود. اغلب اتفاق ها و حادثه های ناراحت کننده زندگی را می توان با روح شوخی و بذله گویی به اموری خوش آیند و قابل تحمل تبدیل کرد. بر این اساس اسلام شوخی و بذله گویی را به منظور به دست آوردن نشاط روحی تجویز کرده و برای زدودن کسالت و ملالت، در چارچوب نظم اخلاقی، مطلوب شمرده است.

پیامبر اکرم (ص) یکی از صفات مومن را شوخ طبعی و زنده دل بودن دانسته اند.^۳ از امام صادق (علیه السلام) به یکی از یارانش فرمود شوخی شما اصحاب با یک دیگر چه مقدار است؟ گفت کم

۱. تمیمی آمدی/ غررالحکم و دررالکلم/ باب الرجا

۲. محمدی ری شهری/ میزان الحکمه/ ج ۴

۳. مجلسی/ بحارالانوار/ ج ۷۴/ ص ۱۵۳

است حضرت فرمون این گونه نباشید، به درستی که شوخ طبعی از حسن خلق است. شما بدین وسیله برا در تان را شاد میکنید ؟ همان گونه که رسول خدا (ص) اهل شوخی و طراح بودند ، تا سرور و شادی را در قلب اصحاب ایجاد کنند .^۱

البته از نظر اسلام، شوخی باید معقول و منطقی باشد و از حد اعتدال خارج نشود. روایاتی که از شوخی کردن نا می کرده اند، ناظر به مواردی است که اصول اخلاقی در آن رعایت شده باشد امام علی (علیه السلام) می فرماید: کسی که زیاد مزاح کند، شکوه و وقار او کم می شود.^۲

شوخی ممدوح، باعث زدودن غم و ناراحتی و دعوت به شادیست شوخی مورد تأیید دین یکی از نشانه های مومن است و شادی را به ارمغان می آورد زیرا شوخی مشکلات را کوچک و راحت تر می کند و انسان روحیه ی تازه ای پیدا می کند.

بنابراین یکی دیگر از راهکارهای سبک زندگی اسلامی برای شادی و نشاط شوخی می باشد.

نتیجه گیری:

پیام دین به انسان ها این است که راه نجات از غم و اندوه ایمان به خدا و بیان او است که به انسان آرامش و نشاط میبخشد قرآن کریم شادی را که نیاز نظری بشر است، تأیید کرده و جهت میدهد و راهنمایی های لازم را برای بهره گیری از نشاط ارائه می.کند ضرورت شادی و نشاط در زندگی بشر با کمک متون دینی تایید و اثبات شده است؛ زیرا زندگی یکنواخت و فشارهای کاری، خستگی و ملال روحی را به دنبال دارد و سبک زندگی اسلامی برای شادی و نشاط از نظر آیات و روایات به برخی از عوامل مانده زیر با دید بسیار مثبت نگریسته است.

۱. کلینی/اصول کافی/ج ۲/ص ۶۶۳

۲. تیممی آمدی/غررالحکم و دررالکلم/ج ۴/ص ۵۹۱

۱ - ایمان

۲- رضایتمندی

تبسم و خنده

۴- لباس های روشن

۵- ورزش

بوی خوش

۷ نگاه کردن به طبیعت

۸- سفر

۹. امید به زندگی

۱۰ - شوخی

فهرست منابع

۱-قرآن کریم

۲-نهج البلاغه

- ۳- آرگایل مایکل، کلانتری مهرداد، روانشناسی شادی، حسن پالاهنگ، حمید طاهر نشاط دوست، مسعودگوهری، فاطمه بهرامی، بی جا، جهاد دانشگاهی واحد صنعتی اصفهان، چاپ سوم، ۱۳۸۶ ه. ش.
- ۴- تمیمی آمدی عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و درر الکلم، قم-ایران، دارالکتاب الاسلامی، ۱۳۹۰ م.
- ۵- چنارانی محمدعلی، رفتار پیامبر در منزل، بی جا، منتظران ظهور، ۱۳۸۲ ه. ش.
- ۶- حر عاملی محمد بن حسن، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشیعه، قم، آل البیت، ۱۴۱۴ ق.
- ۷- حسین آبادی معصومه، سبک زندگی اسلامی، شادی و خشنودی زناشویی زنان، بی جا، انتشارات بهنام قلم، ۱۳۹۷.
- ۸- خوانساری آقا جمال محمد بن حسین، شرح غررالحکم، بی جا، دانشگاه تهران، موسسه انتشارات و چاپ.
- ۹- رضوانی جابر، طب النبی (ص)، بی جا، کتابسرای بیان گلپا، چاپ اول، ۱۳۹۱ ه. ش.
- ۱۰- عبده محمد، اسدآبادی جمال الدین، العروه الوثقی، بی جا، سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی (طبع و نشر)، چاپ اول، ۱۳۸۳ ه. ش.
- ۱۱- کلانتری مهرداد، سجادیان پریناز، شادی در قرآن، بی جا، انتشارات کنکاش، ۱۳۹۷.
- ۱۲- کلینی محمد بن یعقوب، "اصول کافی"، حسین استادولی، بی جا، دارالثقلین، چاپ چهارم، ۱۳۹۴ ه. ش.
- ۱۳- لیشی واسطی کافی الدین ابی الحسن علی، حسنی بیرجندی حسین، عیون الحکم و المواعظ، بی جا، موسسه فرهنگی دارالحديث، چاپ اول، ۱۳۷۷ ه. ش.
- ۱۴- منگالی سمیه، (نقش سبک زندگی اسلامی در تحقق تمدن نوین اسلامی)، نشریه اندیشه تمدنی اسلام، شماره یک، ۱۳۹۴ ه. ش.
- ۱۵- محمدی ری شهری محمد، الگوی شادی از نظر قرآن و حدیث، بی جا، موسسه فرهنگی دارالحديث، ۱۳۹۹ ه. ش.
- ۱۶- مجلسی محمد باقر، مرآه العقول، تهران، دارالکتب الاسلامی، ۱۳۶۹ ه. ش.
- ۱۷- محمدی ری شهری، میزان الحکمه، قم، دارالحديث، ۱۳۸۴ ه. ش.
- ۱۸- مجلسی محمد باقر بن محمد تقی، مرآه العقول، بی جا، نور وحی، چاپ اول، ۱۳۹۰ ه. ش.
- ۱۹- نجفی محمد حسن بن باقر، جواهر الکلام، قوچانی محمود، بی جا، اسلامیه، چاپ ششم، ۱۳۹۲ ه. ش.