

همایش بین المللی روانشناسی و فرهنگ زندگی
International Conference on Psychology and Culture Life
شادی و نشاط در سبک زندگی جوانان

لیلا سلیمانی سروسنایی¹، محمد حسن بذرگر²

1- کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث، آموزش و پرورش استان فارس، خرامه-ایران.

2- دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش ریاضی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات
فارس، خرامه-ایران

چکیده

نشاط در طول تاریخ نقش اساسی در زندگی انسان ایفاء کرده است. انسان ها تلاش می کنند که زندگی خویش را همراه با امیدواری و توأم با نشاط طی کرده و خود را در مسیری قرار دهند که نفع اساسی از زندگی خویش و بودن در این جهان ببرند. از طرفی از آنجا که جوانان نقش خلاق و تحول آفرینی در جامعه دارند و به عنوان آینده سازان و موتور محرکه جامعه قلمداد می شوند، بحث و بررسی موضوع آنها، یکی از موضوعات مهم و قابل توجه در بررسیهای جامعه شناختی محسوب می شود، که یکی از مباحث مهم و قابل تأکید در آن، شیوه و سبک زندگی این گروه (جوانان) می باشد. دوران جوانی با ویژگی های منحصر به فرد خود زمانی سودمند و رضایت بخش است که همرا با شادی و نشاط در مسیر الهی برای پیشرفت گام بردارد. سؤال اصلی ما این است که نشاط از چه جایگاهی در اندیشه اسلامی برخوردار است و چه نقشی در زندگی جوان خواهد داشت؟ با توجه به ویژگی های دوران جوانی، با وجود دو دسته از عوامل درونی (درک توحید، توبه و ...) و بیرونی (شناخت بهتر از سختی ها، شناخت هدف در زندگی، آشنایی با راه های موفقیت و...) است که می توان به تأثیر نشاط در زندگی جوان دست یافت. در این مقاله ابتدا به بررسی مفهوم شادی و نشاط پرداخته، سپس آن را از دیدگاه قرآن و روایات مورد بررسی قرار داده و به بیان انواع شادیهای پسندیده و ناپسند پرداخته شده است. عوامل ایجاد کننده شادی را به دو دسته عوامل درونی و بیرونی تقسیم کرده و به توضیح و تبیین هر کدام پرداخته ایم، سپس فوائد شادی و نشاط و راهکارهای ایجاد نشاط در جوانان بیان شده است.

کلید واژه: نشاط، شادی، جوان، سبک زندگی.