

## عنوان مقاله:

تاثیر سلامت روان و شادی بر سبک زندگی از دیدگاه اسلام

## محل انتشار:

سومین همایش ملی سبک زندگی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

فرشته کتبی - استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

ندا رنجرباقفی - دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه الزهرا (س) یزد

## خلاصه مقاله:

امروزه یکی از بارزترین شاخص های رشد و رفاه هر جامعه ای را سطح سلامت جسمی- روانی آن جامعه به حساب می آورند. در این بین شادی یکی از نیازهای روحی و فطری انسان است که در بسیاری از جنبه های حیاتی انسان نقش موثری ایفا می کند و در سلامت روانی افراد نقش بسزایی دارد. شادی به معنای کامیابی و سرزندگی، از مهم ترین نیازهای روانی آدمی باشد و محققان آن را ضامن ارتقای سلامت روان در افراد جامعه میدانند؛ شادی همچنین به دلیل تاثیرات عمده ای که بر زندگی انسان می گذارد از اهمیت والایی برخوردار است؛ پژوهش حاضر با هدف بررسی اهمیت و ضرورت سلامت روانی و شادی از دیدگاه قرآن، روایات و تعالیم دینی انجام گرفته است و ضمن بیان این مفاهیم، عوامل ایجاد شادی و نقش آن در سلامت روان و رابطه آن ها در ارتباط با سبک زندگی از دیدگاه اسلام را بررسی کرده و در نهایت راهکارهایی جهت ارتقا آن ارائه شده است. روش پژوهش مروری\_کتابخانه ای بوده و با گواهمندی به آیات قرآن کریم، تفاسیر گرانقدر آن و مقالات معتبر علمی تهیه شده است. یافته های پژوهش حاکی از آن است که دین اسلام کامل ترین دینی است که به تمامی امور زندگی بیشتر توجه داشته است. بسیاری از آموزه های اسلامی با موارد مطرح شده روان شناسان و پژوهشگران در زمینه سلامت روان و شادی هم جهت بوده و در آیات قرآن کریم و دستورات اسلامی به جایگاه و اهمیت این مقوله ها در زندگی و علل و آثار آنها توجه ویژه ای شده است.

## کلمات کلیدی:

سلامت روان، شادی، اسلام، سبک زندگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1231717>

