



نظر اسلام درباره شاد بودن

یک پژوهشگر نظر اسلام درباره شادی را تشریح کرد.

یک پژوهشگر نظر اسلام درباره شادی را تشریح کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم، از نظر اسلام شادی باید بیشتر تفریح باشد و سر مسائل و اتفاقات روزمره نباشد. براین اساس توصیه شده است که یک فرد در جامعه باید شاد ظاهر شود یعنی اینکه فرد اگر عبوس باشد و با یک چهره خاصی وارد شود افراد یک شخصیت اجتماعی خاصی برایش قائل می‌شوند. از دیدگاه اسلام آمده است فرد باید ظاهری شاداب داشته باشد یعنی افراد از ظاهرش شادی را دریافت کنند.

اسلام به شاد کردن اعضای خانواده بسیار توصیه کرده است

بسیار توصیه شده است به اینکه شادی افراد به نحوی باشد که به بقیه انتقال داده شود. اسلام به شاد کردن اعضای خانواده بسیار توصیه کرده است و حتی آنقدر به این موارد حساس است که بیان کرده است بین فرزندان، فرزند دختر اولویت به شاد کردن دارد.

تاکید اسلام به آوردن سوغات از سفر

در روایتی آمده است که کسی به سفر می‌رود اگر شده یک سنگ سوغات ببرد به خانه و دست خالی برنگردد و اهالی خانه را خوشحال کند و اینکه هدایایی که برای اهل خانه خریده از فرزند دختر و همسر شروع کند و به بقیه اعضا خانواده در درجه‌های بعد بدهند.

اگر افراد این مسئله‌های بیان شده را رعایت کنند دیگر مشکلی نیست که بخواهند با شادی‌های کاذب آن را جبران کنند.

شادی حقیق در ارتباط خوب با خدا

این پژوهشگر عنوان کرد: یکی دیگر از مسائلی که در بحث بهداشت روان می‌تواند موثر باشد این است که قرآن همه جا تذکر داده است که اگر ما بتوانیم آن ارتباط خوبمان را با خدا برقرار کنیم و محکم‌ش کنیم آن وقت هم آن شادی حقیقی را داریم، هم اندوه کاذب را نداریم و هم می‌توانیم خشم و ترس و همه این موارد را کنترل کنیم.

چیزهایی که ممکن است باعث ایجاد اندوه، خشم و ترس در زندگی شود این است که انسان تکیه گاه محکمی در زندگی نداشته باشد. یعنی همه سعی کنیم هم برای خودمان و هم برای اطرافیان و خانواده خودمان امنیت خاطر ایجاد کنیم و از همه اینها جلوگیری کنیم.