

همایش بین المللی روانشناسی و فرهنگ زندگی  
**International Conference on Psychology and Culture Life**  
نقش تفریح در سلامت روان با تاکید بر متون اسلامی

- محسن نورائی<sup>1</sup>، سید محسن موسوی<sup>2</sup>، فاطمه جباری<sup>3</sup>
1. استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران
  2. استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران
  3. دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

### چکیده

سلامت روان یکی از جنبه های بسیار مهم سلامت است. شناخت عوامل اثرگذار بر سلامت روان، نقش اساسی در ارتقاء سلامت فرد و جامعه ایفا می کند. به باور برخی روانشناسان، تفریح سالم در کنار نقش های متعدد خود می تواند اثر مثبتی بر سلامت روان داشته باشد. اهمیت این موضوع در زندگی انسان و ارتباط آن با جنبه های متفاوتی حیات آدمی سبب شده تا افزون بر روانشناسان، عالمان دینی نیز به تامل و بررسی این موضوع بپردازند. پژوهش حاضر با استفاده از روش توصیفی - تحلیلی می کوشد تا آثار تفریح بر سلامت روان را از منظر متون اسلامی به بحث نشیند. یافته های پژوهش نشان می دهد که - بر خلاف برخی باورهای نادرست و برداشتهای اشتباه از معارف اسلامی - نه تنها تفریح از نظر دین امری لغو و بیهوده نیست بلکه عنصری اصلی در سبک زندگی دینی محسوب می گردد. برخی آثار تفریح عبارتند از؛ ارتقاء تندرستی روحی و روانی، رشد تفکر، شکوفایی استعداد و افزایش خلاقیت، افزایش اعتماد به نفس.

واژه های کلیدی: اسلام، سلامت روان، تفریح، سبک زندگی اسلامی

### role of Recreation in mental health From the perspective of Islamic texts

Mohsen Nouraei<sup>1</sup>; Seyed Mohsen Mousavi<sup>2</sup>. Fatemeh Jabbari<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Assistant Professor in Quran and Hadith Sciences, Faculty of Theology, University of Mazandaran, Iran

<sup>2</sup> Assistant Professor in Quran and Hadith Sciences, Faculty of Theology, University of Mazandaran, Iran

<sup>3</sup> Graduate Student, Faculty of Theology, University of Mazandaran, Iran.

### Abstract

Mental health is one of the very important aspects of health. Identify the factors affecting on mental health has an essential role in improving the lives of people. This article, which is written in a descriptive and analytical method, investigates this Subject and evaluates it with Islamic texts. The result of this paper shows that not only in terms of religion,