

www.ketab.ir

شاد زیستن

عوامل، موانع و راهکارهایی برای شادی و خوشی زندگی

سید یحیی مرتضوی

نام کتاب: شاد زیستن
عوامل، موانع و راهکارهایی برای شادی و خوشی زندگی
مؤلف: سید یحیی مرتضوی
ویراستار: حامد عبداللہی
آمادہ سازی متن: حسن روشن
صفحہ آرا: احمد خان بابائی
ناشر: تیماس
نوبت چاپ: چهارم، زمستان ۱۴۰۳
چاپ و صحافی: بوستان
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۳۸-۰

۱۵۰۰

www.ketab.ir

سرشناسه: مرتضوی، سید یحیی، ۱۳۶۱-
عنوان: شاد زیستن
عوامل، موانع و راهکارهایی برای شادی و خوشی زندگی
مشخصات نشر: قم: نشر تیماس ۱۴۰۳.
مشخصات ظاہری: ۸۸ ص: نمودار.
وضعیت فهرست نویسی: فیبا: کتابنامہ: ص ۸۵؛
موضوع: شادی - احادیث.
موضوع: جنبہ های مذہبی - اسلام.
ردہ بندی کنگرہ: BP۲۳۲/۸۸
ردہ بندی دیویی: ۲۹۷/۶۳۷
شمارہ کتابشناسی ملی: ۷۶۱۶۷۴۶

مقدمه ۹

(۱) چستی

یک) تعریف لغوی شادی ۱۲

دو) تعریف اصطلاحی شادی ۱۳

(۲) آثار شادی

یک) شادی سبب راحت روح و سلامت جسم ۱۶

دو) شادی عاملی برای حل مشکلات ۱۸

سه) انسجام خانوادگی، امنیت اجتماعی ۱۸

چهار) رابطه معنادار و دوسویه افزایش شادی با رشد معنویت ۲۰

۲۱..... پنج) خلاقیت و نوآوری

۲۲..... شش) سرایت شادی به دیگران

۳) انواع شادی

۲۶..... یک) شادی‌های مجاز و پایدار

۲۷..... دو) شادی‌های غیرمجاز و ناپایدار

۲۸..... الف) شادی از سرمستی و غرور و شهوت

۲۹..... ب) شادی به قیمت آزار و اذیت دیگران

۲۹..... ج) شادی از سرب‌بی ادبی

۲۹..... د) شوخی با نامحرم

۳۰..... ه) شادی به قصد آزرده کردن دیگران

۴) بسترهای شادی

۳۲..... یک) امنیت

۳۳..... دو) سلامتی

۳۳..... سه) خواب مناسب

۳۴..... چهار) رفاه نسبی

۵) جایگاه شادی در سبک زندگی اسلامی

۳۸..... جایگاه شادی در سبک زندگی اسلامی

۶) عوامل شادی آفرین

۴۳..... یک) عوامل معنوی

۴۴..... دو) عوامل مادی

- الف) شوخی و مزاح ۴۴
- ب) بوی خوش و لباس روشن ۴۴
- ج) ورزش، تفریح و مسافرت ۴۵

۷) راهکارهای شادزیستن

- یک) اصول اصلاح ۴۹
- الف) اصل جامعیت ۴۹
- ب) اصل تدریج ۴۹
- ج) اصل تعادل ۵۰
- د) اصل تداوم ۵۰
- دو) انواع اصلاح ۵۱
- الف) اصلاح بینشی ۵۱
- ب) اصلاح نگرشی ۵۶
- ج) اصلاح رفتاری ۵۸

۸) موانع شادی

- یک) بدخلقی ۷۳
- دو) بدگمانی ۷۳
- سه) دل بستگی به دنیا ۷۴
- چهار) انتظارهای نابجا ۷۴
- پنج) توهم بی‌کسی یا بی‌یاوری ۷۵
- شش) نادیده گرفتن داشته‌ها (حسرت نداشته‌ها) ۷۶
- هفت) داشتن آرزوهای طولانی ۷۸
- هشت) غم روزی خوردن ۷۹

نه) حرص و آزمندی ۸۰

ده) فرصت سوزی ۸۱

نتیجه گیری ۸۴

کتاب نامه ۸۵

www.ketab.ir



مقدمه

خوشا در بر رخ شادی گشایان	غم دنیا نخواهد یافت پایان
خوشا نیروی هستی زای لبخند	خوشا دل های خوش، جان های خرسند
که شادی روید از لبخند اینان	خوشا لبخند شادی آفرینان
که می گویی: به گیتی نیست شادی	نمی دانی درینا چیست شادی
که جامی پر کنی از جویباران	نه شادی از هوا بارد چو باران
که سیل مشتری بر آن بجوشند	نه شادی را به دکان می فروشند
و زین خوشتر نباشد در جهان پند	چه خوش فرمود آن پیر خردمند
«لب خندان بیاور چون لب جام»	اگر خونین دلی از جور ایام

فریدون مشیری

لحظه موعود فرارسید؛ روزی که همه اعضای خانواده، بلکه تمام اقوام و حتی اهل محل، چشم به راه این روز بودند. قرار بود پدر پس از تحمل چند سال بیماری، از بیمارستان مرخص شود و به آغوش گرم خانواده برگردد. کل کوچه و محله را چراغانی کرده و آذین بسته بودند. بوی خوش اسفند فضا را پر کرده بود. الان دیگر برق شادی در چشم همه موج می زد. خانه و اهل آن حس و حال عجیبی داشتند و بالاخره لحظه موعود فرارسید....

آنچه در چند سطر بالا در پی توصیف آن بودیم، بیان حس و حال بسیار مطلوب، مثبت و خوشایند در وجود آدمی است؛ حالتی روحی که تنها زمانی

برای انسان ایجاد می‌شود که به یکی از اهداف یا آرزوهایش دست یابد یا دستکم امکان تحقق آن را بالا بداند.

شادی احساسی همگانی است که در همه جا هست؛ در هر کشور، فرهنگ، قوم، بین بزرگ و کوچک، شهر و بیابان و جنگل و خلاصه هر جا که بشر هست. خوشحالی برخلاف نقطه مقابلش یعنی خشم، دل‌تنگی و ترس، احساس هیجانی مثبتی است که افراد را به هم متصل می‌کند و پایه جامعه متمدن را بر شادی استوار می‌سازد.

شادی در آموزه‌های دینی نیز جایگاه والایی دارد و رکن مهم زندگی است. از آیات و روایات، چنین برمی‌آید که مؤمن باید شادترین فرد روی زمین باشد. قرآن کریم هم به این اصل اشاره دارد، آنجا که می‌فرماید:

آگاه باشید که دوستان خدا را هیچ ترس و اندوهی نیست.^۱

در سیره حضرات معصومین علیهم‌السلام نیز آمده است که این بزرگواران همواره با رویی گشاده و چهره‌ای متبسم با مردم روبه‌رو می‌شدند و با واگذارن ساعتی از شبانه‌روز به تفریح سالم، سختی کار روزانه خود را کاهش می‌دادند. آنچه در این مختصر درصدد بیان آن هستیم، شیوه‌های شاد زیستن از زوایای مختلف، تعریف، آثار، انواع، بسترها، جایگاه شادی در سبک زندگی، عوامل، موانع و در نهایت راهکارهایی برای شاد زیستن است.



۱. اَلَا اِنَّ اَوْلِيَاءَ اللّٰهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (یونس/۶۲).