



شاد زیستن

عوامل، موانع و راهکارهایی برای شادی و خوشی زندگی

سیدیحیی مرتضوی

فهرست مطالب

مقدمه	۹
-------------	---

(۱) چیهستی

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 دوسویۀ 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 سرب‌آدبی
- ۲۹..... د) شوخی با نامحرم
- ۳۰..... ه) شادی به قصد آزدن 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 شادی‌آفرین

- ۴۳..... یک) عوامل معنوی
- ۴۴..... دو) عوامل مادی

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

۷) راهکارهای شادزیستن

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

۸) موانع شادی

۷۳	یک) بدخلقی
۷۳	دو) بدگمانی
۷۴	سه) دل بستگی به دنیا
۷۴	چهار) انتظارهای نابجا
۷۵	پنج) توهم بی کسی یا بی یآوری
۷۶	شش) نادیده گرفتن داشته ها (حسرت نداشته ها)
۷۸	هفت) داشتن آرزوهای طولانی
۷۹	هشت) غم روزی خوردن

نه) حرص و آزمندی ۸۰

ده) فرصت سوزی ۸۱

نتیجه گیری ۸۴

کتاب نامه ۸۵



مقدمه

خوشا دنیا نخواهد یافت پایان	خوشا در بر رخ شادی گشایان
خوشا دل‌های خوش، جان‌های خرسند	خوشا نیروی هستی‌زای لبخند
خوشا لبخند شادی‌آفرینان	که شادی روید از لبخند اینان
نمی‌دانی دریغا چیست شادی	که می‌گویی: به گیتی نیست شادی
نه شادی از هوا بارد چو باران	که جامی پر کنی از جویباران
نه شادی را به دکان می‌فروشند	که سیل مشتری بر آن بجوشند
چه خوش فرمود آن پیر خردمند	وزین خوشتر نباشد در جهان پند
اگر خونین دلی از جور ایام	«لب خندان بیاور چون لب جام»
	فریدون مشیری

لحظه موعود فرارسید؛ روزی که همه اعضای خانواده، بلکه تمام اقوام و حتی اهل محل، چشم‌به‌راه 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 می‌زد. 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 کجا که بشر هست. خوشحالی برخلاف نقطهٔ مقابلش یعنی خشم، دل‌تنگی و ترس، احساس هیجانی مثبتی است که افراد را به هم متصل می‌کند و پایهٔ جامعهٔ 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 سیرهٔ 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 روزانهٔ 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. أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (یونس/۶۲).