

آقا طاهر، آناهیتا، ۱۳۶۲ -

تسلیم نشو بانو ... تو شگفت انگیزی : (شادی را زندگی کن) / پدیدآورندگان آناهیتا آقا طاهر، حمیدرضا غلامرضایی : با مقدمه‌ی محمود هندی‌پور ؛ ویراستار پریوش طلائی.

تهران : نسل نواندیش، ۱۳۹۶.

۱۹۲ ص؛

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۴۳-۳

فیپا

کتابنامه: ص. [۱۸۷].

(شادی را زندگی کن).

زنان - راه و رسم زندگی / Women -- Conduct of life
شادی / Cheerfulness

زنان - روان‌شناسی / Women -- Psychology

غ. ضای، حمیدرضا، ۱۳۴۹ -

دی. محمود، ۱۳۵۶ - مقدمه‌نویس

۱۳۹۶ ۵۷/۱۲۰ ۴۶

۱۵۸/۱۰۰

۴۷۱۳۶۱۲

تسلیم نشو بانو...

تو شگفت انگیزی

آناهیتا آقا طاهر - حمیدرضا غلامرضایی

ویرایش علمی: استاد محمود هندی‌پور

ویراستار: پریوش طلائی

صفحه‌آرا: زهرا شعبانی

بازخوان نهایی: مهسا درویش

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۴۳-۳

ISBN: 978-964-236-843-3

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۱۵	سپاس نامه.....
۱۷	مقدمه استاد.....
۲۱	پیشگفتار پدیدآورندگان.....
۲۵	فصل اول تعریف شادی.....
۳۵	فصل دوم باورهای ویرانگر شادی.....
۳۷	باور ویرانگر یک: است و جوی کمال.....
۳۹	باور ویرانگر در من: دیدن آن کمتر.....
۴۲	باور ویرانگر سه: گذشته با ویرانگر شادی امروزند.....
۴۵	باور ویرانگر چهار: زندگی، زمانی دیدن آن.....
۴۸	باور ویرانگر پنج: فرار راهحلی برای سرس.....
۵۲	باور ویرانگر شش: پول کلید شادی است.....
۵۵	باور ویرانگر هفت: تقصیر من نیست.....
۵۹	فصل سوم سفری به درون.....
۷۵	فصل چهارم از هدف تا اجرا.....
۹۷	فصل پنجم طرح شادی با عناصر کلیدی.....
۱۴۳	فصل ششم شادی معنوی.....
۱۶۱	فصل هفتم سبک زندگی متعادل.....
۱۸۶	نتیجه گیری.....
۱۸۷	منابع.....

مقدمه استاد



خانم‌ها، شاد زندگی در دن حق شماست

زندگی با تمام مسائل، پیچ و مهره‌هایش و با پذیرش این موضوع که هسته و بیان زندگی را جمع اضداد تشکیل می‌دهد، مجموعه‌ای است از تشرک و سکون، انتخاب و جبر، راحتی و سختی، شادمانی و غم، شروع و پایان، سیری و گرسنگی، سرما و گرما، به دست آوردن و از دست دادن و دیگر مواردی که به صورت متضاد در کنار یکدیگر به زندگی معنا می‌دهند؛ در این میان شاد بودن و شادمان زیستن شاید یکی از بزرگ‌ترین موهبت‌های زندگی هر فرد باشد.

شاید به جرئت بتوان گفت برای ادامه حیات و برخورداری از یک زندگی غنی، زنده‌بودن کافی نیست، بلکه زندگی کردن باکیفیت اهمیت دارد. ما به انرژی روانی بالایی نیاز داریم که شادی یکی از تأمین‌کنندگان قدرتمند آن است.



اینکه صرفاً کسی بخندد یا مشکل بزرگ و خاصی در زندگی نداشته باشد، به معنای شادزیستن نیست؛ برخورداری از ظرفیت روانی بالا، انرژی حیاتی مناسب، غنی زیستن، رهایی از زندگی تک‌بعدی، توجه به تفریح و ورزش و سرگرمی، توانایی بیان راحت احساسات و نه گفتن به موقع، در کنار احترام و علاقه به خوشستن را شاید بتوان مجموعه‌ای از ویژگی‌های یک فرد شادمان دانست.

درخصوص شادمانی دختران ارجمند، خانم‌های گرمی و مادران گران‌قدرشان ذکر است که تحقیقات نشان می‌دهد در کل دنیا، زنان بیشتر از مردان به افسردگی و اضطراب دچار می‌شوند و علت آن ساختار ذهنی، نوع ادراک، احساسات و همچنین تمرکز زیاد بر جزئیات، شرایط خاص هورمونی و گاهی اثرات فقدان‌ها و آسیب‌های خاص زندگی است.

بسیاری از اوقات مردان به انرژی و شادمانی همسران، مادران و خواهران خود نیاز مبرم دارند. انرژی و شادمانی یک همسر می‌تواند به شوهر خسته، خشمگین یا ناامیدش کمک شایانی کند. فرزندان نیز هنگامی که با مادری شاد و پرانرژی رشد و پرورش می‌یابند در ویژگی‌هایی مانند خلق و خو، ابراز عشق و محبت و برخورداری از احساس امنیت و عزت نفس و اعتمادبه‌نفس نسبت به کودکانی که با مادری ناشاد، عصبی و غمگین و محروم زندگی می‌کنند، تفاوت‌های معنادار خواهند داشت.

ذکر این موارد و تمرکز بر نقش زن به این معنا نیست که مردان و پدران عزیز نقشی در موارد مذکور ندارند، بلکه قطعاً یک زن نیز در طول زندگی‌اش نیاز به وجود پدری شادمان، برادرانی پرانرژی و همسری شاداب دارد؛ اما به دلیل نقش کلیدی زن و مادر در هستی و ایفای نقش پررنگ‌تر در پرورش فرزندان و همچنین هدف این کتاب، تأکید و توجه بیشتر به موضوع شادمانی خانم‌ها شده

است. در نهایت هر جامعه‌ای به افرادی شادمان و پرانرژی نیاز دارد که حالشان خوب باشد؛ اعم از مردان، زنان، کودکان و حتی سالمندان.

آگاهی از این موضوع که زنان بیشتر از مردان در معرض افسردگی قرار می‌گیرند، قرار نیست دختران و زنان جامعه ما را به‌سوی نگرانی و ناامیدی سوق بدهد؛ بلکه با افزایش دانش و آگاهی می‌توانید با قدرت بیشتری در راستای رهایی و کمک به خود گام بردارید.

بعد از دوازده سال کار مشاوره، درمان و تدریس، تمرکز بر موضوع شادمانی در چند سال اخیر و اجرای برنامه‌ها و سخنرانی در زمینه‌های روان‌شناسی و اجرای «یوگای شده» به‌لینان عرض می‌کنم مجموعه‌ای که با عنوان کتاب تسلیم نشو بانو... ته نگردآوری شده است، مجموعه‌ای منحصر به فرد، کاملاً علمی و البته کاربردی است که اگر هر دختر خانم یا مادری با دقت و ایمان به مطالعه آن بپردازد و نیازهای کتاب را انجام دهد، شاهد تغییراتی معنادار در خلق و خو و احساسات خود خواهد بود.

به امید برخورداری از جامعه‌ای شادتر.

محمود هندی‌پور

روان‌شناس، مشاور خانواده و مدرس سباحت روان‌شناسی

پیشگفتار پدید آورندگان



آیا شما نیز به این باورید که زنان شاد:

۱. احساس خستگی ندارند.
۲. زندگی طولانی دارند.
۳. از سلامت بیشتر برخوردارند.
۴. روابط عاطفی بهتری دارند.
۵. مشکلات را سریع‌تر و بهتر حل می‌کنند.
۶. دنبال شرایط برنده - برنده هستند.
۷. خسونت به خرج نمی‌دهند.
۸. تمایل دارند به دیگران کمک کنند.
۹. خوش‌شانس‌اند.
۱۰. هنگام بروز مشکلات سریع نیروی خود را باز می‌یابند.

شاد بودن حق زن‌هاست؛ اما بسیاری از زن‌ها به علت پذیرش نقش‌ها و مسئولیت‌های متعدد زندگی این موضوع را فراموش می‌کنند و شادی دیگران را در اولویت قرار می‌دهند. بالا رفتن آمار طلاق، افسردگی و ناهنجاری‌های خانوادگی تا حد زیادی به سلامت روحی زنان وابسته است.

زن‌ها برای رسیدن به شادی نیاز دارند موانع شادمانی خود را بشناسند و نسبت به خود مهربان‌تر، مسئول‌تر و قدرشناس‌تر باشند. اگر در مقام یک مادر و همسر می‌خواهید خانواده‌ای شاد داشته باشید، اول باید شادی را در خود پیدا کنید. شادی درون ما نهفته است؛ اما تا زمانی که آن را به وقایع بیرونی نسبت بدهیم، به آن نمی‌رسیم و بیشتر در ترس و اضطراب به سر می‌بریم.

حال این سؤال پیش می‌آید که اولین گام شادی چیست؟ اولین گام آگاهی است.

آگاهی از این شادی، ایستگاه یا مقصدی نیست که روزی به آن برسیم. پس اگر با خود فکر می‌کنید روزی به شادی می‌رسم که شغل، پول، ازدواج و... داشته باشم، بدانید هرگز به شادی نمی‌رسید.

شادی یعنی زیستن در لحظه حال، حتی اگر آمیخته با درد و رنج است. انسان آگاه می‌داند که شادی از غم جدا نیست - حقیقت زندگی ورای حرف‌های ساده‌انگارانه‌ای است که می‌گویند زندگی می‌تواند یک سرخوشی و لذت باشد. انسانی که شادی را درون خود بیابد برای شاد بودن به مسائل بیرونی تکیه نمی‌کند، زیرا می‌داند رنجی که تجربه می‌کند، رنجی از راه زندگی است و به‌مرور رنگ می‌بازد. در غیر این صورت، اسیر دور باطل افکار غم می‌شویم و هرگز فرصتی برای شادبودن به خود نمی‌دهیم. متأسفانه، زنان بیش از مردان گرفتار این افکار می‌شوند و به این باور می‌رسند که شادی متعلق به آقای خاصی است که بهترین خانواده، شغل، همسر یا... را دارند. اگر شما هم این‌طور فکر می‌کنید مطمئن باشید در دام باورهای ویرانگری افتاده‌اید که ریشه در کودکی شما دارند.

دکتر لومباردو معتقد است: «شادی خصلتی ذاتی نیست که مردم با آن به دنیا بیایند، بلکه یک مهارت است و اگر آموزش و تمرین درست انجام شود هرکسی می‌تواند شاد باشد.»

ما زمان زیادی را صرف به‌دست‌آوردن آدم‌ها، چیزها یا شرایطی می‌کنیم که ما را خوشحال کنند، درحالی‌که هیچ تضمینی وجود ندارد و تمام این شادی‌ها گذرا هستند. اما راز شاد بودن چیست؟
شادی مثل جریان برق است، وقتی برقرار شود شاد و وقتی خاموش شود غمگین هستی ..

این کتاب به شما کمک می‌کند این جریان را برقرار کنید تا نور شادی حتی در روزهای غم‌انگیز هم به‌تان برسد. انسان تا زنده است با چالش‌هایی روبه‌رو می‌شود که باعث رشد او هستند.
اگر هر اتفاقی را پله رشد خود در نظر بگیرید، از فشار غم و اندوه و نگرانی‌ها می‌شوید، زیرا ایمان دارید پشت تمام این حوادث، موهبتی نهفته است.
کریستین بوبن، نویسنده فرانسوی، می‌گوید: «شادی بی‌نهایت تنها با شهامت بی‌نهایت به دست می‌آید.» به‌راستی که شاد بودن به شما شهامت نیاز دارد؛ شهامت رفتن به درون، دیدن زخم‌های گذشته، التیام آن‌ها و رهایی از آشتی با خویش. اگر شهامت روبه‌رو شدن با خویش را دارید، شروع کنید.