



شادمانی اصیل

مؤلفان:

دکتر راضیه ایزدی

دکتر محمد رضا عابدی

سرشناسه	: ایزدی، راضیه، ۱۳۵۵
عنوان و نام پدیدآور	: شادمانی اصیل / مولفان راضیه ایزدی، محمدرضا عابدی.
مشخصات نشر	: اصفهان: کاوشیار-۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۸ ص.: مصور؛ ۱۹×۹/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۷-۰۰-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: شادی
موضوع	: خوشبختی
شناسه افزوده	: عابدی، محمدرضا، ۱۳۴۵ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ BF۵۷۵ ۹ الف ۲ش /
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۲۲۸۷۰

نام کتاب: شادمانی اصیل

نویسندگان: دکتر راضیه ایزدی، دکتر محمدرضا عابدی

ناشر: انتشارات کاوشیار- جنگل

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۷-۰۰-۳

نوبت چاپ، سال: اول - ۱۳۹۳

صفحه آرا: ایمان معتمدی

طراح جلد: رضا بهنایی

ناظر فنی: امین لشکری

قطع: پالتویی

شمارگان: ۱۰۰۰ قیمت: ۴۵۰۰ تومان

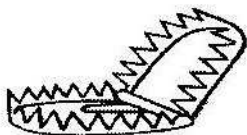
تعداد صفحات: ۱۰۸

فهرست

مقدمه	۵
فصل اول: باورهای نادرست در مورد شادمانی	۱۷
فصل دوم: از کنترل تا تمایل	۳۱
فصل سوم: از آمیختگی تا رهایی	۴۹
فصل چهارم: از قضاوت تا تماشا	۶۳
فصل پنجم: از گیر کردن در گذشته و آینده تا تجربه زمان حال	۷۱
فصل ششم: از ذهن تا زندگی	۷۹
فصل هفتم: اگر وقت ندارید، فقط این قسمت را بخوانید!	۸۷

مقدمه

به نظر شما شادی چیست؟ چه کسی شادمان است؟ آیا شاد بودن آسان است؟ تا کنون برای شاد بودن چه کرده‌اید؟ دیگران چه توصیه‌هایی به شما کرده‌اند؟ آیا این توصیه‌ها شما را شادمان کرده؟ آیا اکنون یک انسان شادید؟ فرض کنید همه آن‌چه در مورد یافتن شادی به آن معتقد بودید، نادرست و اشتباه از آب در آمده‌اند. فرض کنید همه تلاش‌های‌تان برای یافتن شادی، شما را از رسیدن به شادی باز داشته‌اند. فرض کنید همه توصیه‌هایی که به شما شده، نه تنها شما را شاد نکرده، بلکه گمراه‌تان نیز کرده است. حتی توصیه‌هایی که روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مشاوران به شما داشته‌اند. بله درسته، فرض اینها هم سخت است. اما کتابی که پیش رو دارید براساس همین فرض‌هاست. در واقع فرض این کتاب براساس جدیدترین نظریه‌های روان‌شناسی بر این است که همه ما انسان‌ها در دام‌های شادمانی گیر افتاده‌ایم.



ما زندگی مان را براساس باورهای نادرستی در مورد شادمانی جهت داده‌ایم. باورهایی که اتفاقاً توسط جامعه و فرهنگ بسیار قابل قبول و پذیرفتنی است. این باورها در مورد شادی، ظاهراً احساس خوبی در ما ایجاد می‌کنند، اما در بلند مدت باعث می‌شوند هر چه بیشتر تلاش کنیم شاد باشیم، بیشتر رنج ببریم.

گیج شدید، درسته؟! اما نگران نباشید. در این کتاب ما قصد داریم به شما یاد دهیم چگونه این دام‌ها را شناسایی کنید. قصد داریم به شما یاد دهیم چگونه از این دام‌ها رها شوید و دیگر گیر آنها نیفتید. قصد داریم دانش و مهارتی که برای این کار لازم است را به شما ارایه دهیم. پس اجازه دهید ابتدا شادی را تعریف کنیم، تا بتوانیم دام‌های آن را بشناسیم. به نظر شما چه چیزهایی در شادمانی ما مؤثرند؟ همه ما می‌دانیم که اکنون نسبت به انسان‌هایی که قبل از ما می‌زیستند، زندگی بهتری داریم.



غذای بیشتر و بهتری داریم. شرایط سکونت بهتری داریم. درمان‌های پزشکی بهتری داریم. طبقه متوسط امروز از طبقه سلطنتی نه چندان دور، بهتر زندگی می‌کند. از امکانات بهداشتی بهتری برخورداریم. پول بیشتری داریم. دسترسی بیشتری به آموزش، مسافرت، تفریح و... داریم.



قبول دارید؟!

اما با وجود اینها هنوز رنج انسان هست. جدیداً بخش‌های روان‌شناسی کتاب فروشی‌ها را دیده‌اید؟ قفسه‌های این بخش‌ها پر از کتابند. هر روز در رادیو، تلویزیون، روزنامه‌ها و مجلات، متخصصان روانشناسی با توصیه‌های‌شان در مورد اینکه چگونه زندگی مان را بهبود بخشیم، به ما اطلاعات زیادی می‌دهند! تعداد روان‌شناسان، روان‌پزشکان، مشاوران ازدواج و خانواده، مشاوران شغلی، مددکاران و... هر روز رو به افزایش است.



و هنوز با همه این کمک‌ها و توصیه‌ها رنج انسان نه تنها کاهش نیافته، بلکه با سیر تندی رو به رشد نیز هست! ذهن انسان طی چند هزار سال گذشته تکامل زیادی داشته، اما آیا این ذهن برای ایجاد احساس خوب در ما نیز تکامل داشته است؟ حقیقت این است که نه! چون ذهن ما فقط تکامل یافته تا به ما کمک کند در دنیایی پر از خطر زنده بمانیم. برای درک بهتر این موضوع تصور کنید یک انسان اولیه هستید!

