

به نام خدا

اسرار شادی

مؤلف:

نصرت اله جاوید

سرشناسه	جاوید، نصرت‌اله، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	اسرار شادی / مولف نصرت‌اله جاوید
مشخصات نشر	رشت: کدیور، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۶۲ص
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۹۷۰-۱۲-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	شادی
موضوع	راه و رسم زندگی
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ ج ۲۵ / ش ۵۷۵ BF
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۲۴۰۰۰۵

اسرار شادی

نصرت‌اله جاوید (نصرا)

چاپ اول ۱۳۹۳

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

حروفچینی و صفحه‌آرایی هنر و اندیشه

چاپخانه راستین

ناشر انتشارات کدیور

قیمت ۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۸	انتخاب شادی
۱۱	گفتار خوب
۱۶	مثبت‌اندیشی و خوشبینی
۱۸	برون فکنی
۲۰	خندیدن
۲۲	موسیقی
۲۴	خلاقیت
۲۶	لذت‌ها
۲۸	استراحت
۳۰	آب
۳۲	زندگی در حال
۳۴	طبیعت
۳۶	آزادی
۳۹	رضایت
۴۱	بازی
۴۳	پذیرش
۴۴	حرکات ریتمیک

۴۷	رنگ‌ها
۴۸	صلح
۴۹	نظم
۵۰	حالات بدنی
۵۱	هماهنگی
۵۳	خوراکی‌های طبیعی و کم‌خوری
۵۵	فعالیت‌های بدنی
۵۷	تلویزیون
۶۱	اکسیژن

مقدمه

شادابی چیست و به چه عواملی بستگی دارد؟ سائق‌های بیرونی و درونی آن کدامند؟

شادابی یک نیروی مثبت و سازنده و اشتیاق برای زندگیست که انرژی را افزایش می‌دهد و از تعادل فیزیکی و شیمیایی بدن، مثبت‌اندیشی، خوشبینی و امیدواری نشأت می‌گیرد.

ولی غم و اندوه انرژی انسان را هدر می‌دهد و اشتیاق برای زندگی و امیدواری را از بین می‌برد و از عدم تعادل فیزیکی و شیمیایی بدن، بدبینی و احساسات منفی نشأت می‌گیرد.

افسردگی عدم توانایی در غمگین و شاد بودن است. غمگینی با افسردگی فرق دارد.

شادابی دارای نیرویی سازنده و قدرتمند است ولی غم و اندوه فاقد انرژیست.

یک فکر مثبت و سازنده بسیار توانمندتر از یک فکر منفی عمل می‌کند. چون مبنای آفرینش و هستی بر سازندگیست. هر چند تخریب همیشه آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر از سازندگی می‌باشد.

از آنجائیکه ما می‌خواهیم سالم باشیم و زندگی کنیم و به جاودانگی علاقه‌مندیم این امیال باطنی ما را در برابر رنج‌ها و احساسات منفی بسیار توانمند می‌سازند.

ما در اینجا می‌خواهیم سائق‌ها و عوامل شادابی را بشناسیم و غم و اندوه را از خود دور نماییم.

شادابی از یکسویه امکانات و عوامل بیرونی (امکانات و باورهای اجتماعی و شیوه زندگی) مربوط است و از سویی دیگر به عوامل درونی (آگاهی از خویشتن و عادات و الگوهای فکری، اعمال و گفتار روزانه و نحوه عملکرد غدد و بیوشیمی بدن مان) بستگی دارد.

باید نیازها و ویژگی‌های روحی و روانی خودمان (انسان) را بشناسیم و مطابق این نیازها و ویژگی‌ها زندگی کنیم. و همچنین تعادل بیوشیمی و عملکرد صحیح غدد بدن، مغز و سلسله اعصاب را باید حفظ کنیم تا بتوانیم شاد باشیم.

احساسات منفی می‌توانند منشأ ذهنی داشته باشند و یا نتیجه وجود اشکال در عملکرد غدد بدن یا مغز باشند و جنبه فیزیولوژیکی داشته باشند.

انسان غمگین نمی‌تواند درست فکر کند و با خودش و دیگران در ستیز

خواهد بود. با اینکه احساسات و اندیشه‌هایمان از خانواده و جامعه‌ای که در آن زندگی کرده‌ایم و می‌کنیم تأثیر می‌پذیرند با این حال ما در انتخاب احساسات و اندیشه‌هایمان دخیل هستیم و باید از تمامی امکانات طبیعی، اجتماعی و زندگی برای برقراری و حفظ شادابی استفاده نماییم.

عوامل و سائق‌های شادابی را به ساده‌ترین و خلاصه‌ترین شکل ممکن تشریح و تدوین نمودم تا بتوانیم آنها را به خودمان یادآوری نماییم.

اکنون برای برقراری و حفظ شادابی می‌توانیم در زندگی‌مان برنامه‌ریزی کنیم. همانطوری که خواهیم دید ما کامل‌ترین عوامل و امکانات طبیعی و فردی شاد بودن را در اختیار داریم و این لطفی است که هستی و خداوند بر ما روا داشته است.