

شاد باش
راه‌های علمی و عملی
بدست آوردن شادی و نشاط
در زندگی

مؤلف

حسن رضا صفایی

سرشناسه	:	صفایی، حسن رضا، ۱۳۷۲-
عنوان و نام پدیدآور	:	شاد باش : راه‌های علمی و عملی بدست آوردن شادی و نشاط در زندگی /
مشخصات نشر	:	مؤلف حسن رضا صفایی، تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۳۸۷ ص؛ ۱۴/۵×۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۱۶-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه.
عنوان دیگر	:	راه‌های علمی و عملی بدست آوردن شادی و نشاط در زندگی.
موضوع	:	شادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	:	Cheerfulness -- Religious aspects -- Islam
موضوع	:	راه و رسم زندگی (اسلام)
موضوع	:	Conduct of life -- *Religious aspects -- Islam
موضوع	:	شادی -- جنبه‌های قرآنی
موضوع	:	Cheerfulness -- Qur'anic teaching
رده بندی کنگره	:	BP ۲۳۲/۸۸
رده بندی دیویی	:	۲۹۷/۶۳۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۱۷۵۴۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیپا

شاد باش

راه‌های علمی و عملی بدست آوردن شادی و نشاط در زندگی

که نویسنده: حسن رضا صفایی

که صفحه آرا: معصومه اسفندیاری

که ناشر: صالحیان

که طراح جلد: صالحیان

که شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

که سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰ - اول



بهاء: ۴۰۰۰۰ تومان

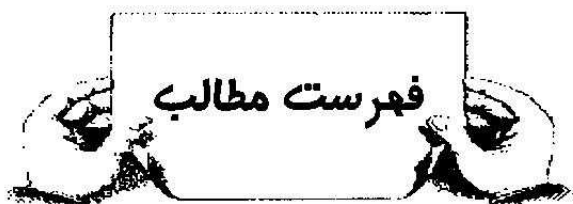
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۱۶-۴

ISBN: 978-622-214-816-4

دفتر انتشارات: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه ژاندارمری - پلاک ۱۳۲ - طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com



پیشگفتار ۱۷

مقدمه ۱۹

فصل اول

اهمیت شادی و نشاط ۳۱

ارتباط بین شادی و صلح ۳۷

فصل دوم

آثار شادی و نشاط در زندگی ۴۱

فصل سوم

راه‌هایی برای به دست آوردن شادی و نشاط ۴۷

راه‌های دینی و اعتقادی ۴۹

راهکارها ۵۳

ایمان داشتن ۵۳

یاد خدا بودن ۵۴

۵۶	اعتقاد به معاد
۵۷	یاد مرگ
۵۸	عبادت
۶۰	توکل بر خدا
۶۱	توسل به معصومین و اولیای خدا را فراموش نکنید
۶۲	قرآن
۶۴	به رحمت خدا شاد باشید
۶۵	استغفار
۶۶	وضو بگیرید
۶۷	احترام به اصول اخلاقی
۶۷	حسادت ممنوع
۶۹	بدخویی ممنوع
۷۱	سوء ظن ممنوع
۷۲	عصبانیت ممنوع
۷۳	مقایسه ممنوع
۷۳	بخشیدن
۷۶	نفرت ممنوع
۷۶	سرزنش ممنوع
۷۷	کینه ممنوع
۷۷	گناه ممنوع

۷۹	آزار مومنین ممنوع
۸۰	لهو ممنوع
۸۱	قضاوت ممنوع
۸۲	صدقه دادن
۸۳	نذر
۸۴	گشاده رو بودن
۸۴	حریص نبودن
۸۵	خدمت به والدین کردن
۸۵	راه‌های اجتماعی
۸۵	شناسایی شخصیت
۸۸	توانمندی و استعداد های خودتان را بشناسید
۸۸	کمال گرایی
۸۹	خود تخریبی نداشته باشید
۸۹	کم کاری نکنید
۹۰	بر آرامش درونی تمرکز کنید
۹۱	از افسردگی دوری کنید
۹۵	هورمون های شادی آور
۱۰۰	اعتماد به نفس داشتن
۱۰۱	راه های نابود کردن اعتماد به نفس
۱۰۷	عزت نفس داشتن

- نشانه افرادی که عزت نفس بالایی دارند ۱۰۹
- حرمت نفس داشتن ۱۱۱
- مراقب کودک درون خودتان باشید ۱۱۱
- برون گرا و درون گرا میان گرا بودن خود و اطرافیان خود را بشناسید ۱۱۱
- افراد برونگرا ۱۱۱
- افراد درونگرا ۱۱۳
- ویژگی های افراد میان گرا ۱۱۴
- به موقع گریه کنید ۱۱۵
- استراحت روانی به خود بدهید ۱۱۶
- در زندگی هدف داشته باشید ۱۱۶
- ویژگی های هدف خوب ۱۱۹
- برنامه ریزی ۱۲۰
- نظم داشتن ۱۲۵
- الگو در زندگی ۱۲۵
- الگوهای داستانی ۱۲۷
- الگوی تصادف ۱۲۷
- الگوی بیماری ۱۲۸
- الگوی ورشکستگی ۱۲۸
- الگوی تغییر شغل ۱۲۹
- الگوی، دیگران همیشه حق مرا می خورند ۱۲۹

پیشگفتار

برخیز و مخور غم جهان گذران بنشین و دمی به شادمانی گذران

شادی حالتی درونی است، که نقش اساسی و تعیین کننده‌ای در رسیدن به کمال دارد؛ کمال حالت ایده‌آل و مطلوب استعدادهای درونی و بیرونی انسان می‌باشد. از این جهت حرکت به سوی کمال، شکوفایی و تعالی را به ارمغان می‌آورد. معصومین و فرهیختگان بر تأثیر شادی، در کامیابی انسان تأکید داشته‌اند و بسیاری را به فراهم کردن بستری با نشاط برای زندگی تشویق می‌کردند.

حال اگر برای یکبار به جای حسرت خرید از فروشگاه‌ها، تمرکز بر آلودگی و ترافیک، رقابت ناسالم و... به چشم‌های مردم توجه کنید به اندوه و کلافگی آن‌ها پی خواهید برد. در واقع شور و نشاط روزهاست حتی با حکایت‌های طنز و شنیدن صدای مجری رادیو از شهر رفته است. روزهاست در چهره مردم غصه و ناکامی نقش بسته است. کمبود شور و هیجان در آمار نجومی مبتلایان افسردگی مشهود است، این برای جامعه تهدیدی جدی تلقی می‌شود.

شادی حقیقی، در درون انسان^۱ متولد می‌شود، و در راستای آن به جسم آدمی منتقل می‌شود. بدین معنا که در عملکرد فرد مشخص است؛ اما تعیین

۱. انسان سالم؛ جسمی سالم، فکری بی‌عیب، روحیه‌ای شاد، فردیت اجتماعی پویا، آگاه در مباحث سیاسی و مولد در بخش اقتصادی می‌باشد.

کیفیت و میزان احساس شادی به عهده شما می‌باشد. شما می‌توانید با ایجاد عادت‌های خوب که در طولانی مدت جز رفتار تان می‌شوند، شادی را در زندگیتان ماندگار کنید. آزادی روح از غم‌ها نه تنها کیفیت زندگی را ارتقا می‌دهد بلکه در سلامت جسمانی و روحی تأثیر چشم‌گیری می‌گذارد. شادی در جهان^۱ از اهمیت بالایی برخوردار است، حتی لازمه پیشرفت‌های تحصیلی و کاری وجود شادی است. جامعه‌ای شاداب از مردمی با شور و اشتیاق تشکیل شده است. پس شایسته است تمامی ما برای داشتن جامعه‌ای شاد دست از تلاش برنداریم و این خاک را آمیخته شده با امید و آرزو به نسل بعد هدیه کنیم.

شرایط سخت زندگی، هر چند ناخوشایند و تلخ اما دائم نیست. در تمام روزهای سخت که در پناه هیچ انسانی آرام نمی‌شوید خداوند متعال با آغوش مهربانانه منتظر شماست.

برای جمع‌آوری این نکات روانشناسی، اطلاعات اکتسابی و مرادده با دوستان اهل قلم ساعت‌ها زمان سپری شده است تا در نگاه شما زیبا و در زندگیتان تأثیر گذار باشد.

حسن‌رضا صفایی

بهار ۱۴۰۰