

# رمز و رازهای واقعی خوشبختی و شاد زیستن

تألیف:

کامبیز فتحی لوشانی

انتشارات حدیث امروز

۱۳۸۶

سرشناسه: فتحی لوشانی، کامبیز، ۱۳۳۲  
عنوان و پدیدآور: رمز و رازهای خوشبختی و شادزیستن:  
/ اثر کامبیز فتحی لوشانی

وضعیت نشر: قزوین: حدیث امروز، ۱۳۸۶

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص، --

شابک: ISBN:964-5765-39-0

یادداشت کلی: فیپا.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۹۲-۲۰۰.

موضوع: راه و رسم زندگی -- مسائل متفرقه.

موضوع: خوشبختی.

موضوع: شادی.

رده بندی کنگره: ۳ ف ۳ / ۱۵۸۸ B

رده بندی دیویی: ۱۷۰ / ۲۲

شماره کتابخانه ملی: ۳۶۷۹۷ - ۸۵



نام کتاب: رمز و رازهای خوشبختی و شادزیستن.  
حروف چین و صفحه آرا: حدیث امروز - محبوبه آسیابانها.

طرح جلد: مهناز گروه‌ای.

لیتوگرافی و چاپ و صفافی: چاپخانه الهادی

تاریخ نشر: (چاپ اول) ۱۳۸۶

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

ناشر: حدیث امروز

دفتر مرکزی: خیام، جنب کوچه ۲۰ مؤسسه انتشاراتی و مطبوعاتی حدیث امروز، تلفن ۳۳۵۴۰۰-۱-۲

فروشگاه: ضلع شمالی پارک ملت شماره ۱۲ تلنکس ۳۳۵۱۱۰۰

شابک: ۳-۳۲-۵۷۶۵-۹۶۴-3 ISBN:964-5765-32-3

## فهرست

|    |       |                                           |
|----|-------|-------------------------------------------|
| ۹  | ..... | مقدمه                                     |
| ۱۳ | ..... | تفريح از دیدگاه اسلام                     |
| ۱۵ | ..... | وجه نیاز به تفريح                         |
| ۱۷ | ..... | رابطه‌ی لذت با نشاط                       |
| ۲۱ | ..... | با خرید این کتاب چه هدفی را دنبال می‌کنید |
| ۲۳ | ..... | چرا می‌خواهیم شاد باشیم                   |
| ۲۹ | ..... | خوشبختی آرزوی دیرین انسان‌ها              |
| ۳۲ | ..... | خودشناسی مقدمه‌ی شادابی                   |
| ۳۷ | ..... | نقش پدر و مادر در شادمانی فرزندان         |
| ۳۹ | ..... | شادمانی و فطرت انسان‌ها                   |
| ۴۱ | ..... | علم و عمل در مسیر خوشبختی                 |
| ۴۳ | ..... | احساس مهم بودن مهم‌ترین نیاز انسان        |
| ۴۹ | ..... | یک مصداق روشن برای خوشبختی                |
| ۵۱ | ..... | تفاوت مرد اخلاقی با مرد مذهبی             |
| ۵۳ | ..... | نمود خنده و گریه در زندگی انسان‌ها        |
| ۵۸ | ..... | هدف‌گیری درست و غ و شبحی                  |
| ۶۱ | ..... | تصمیم‌گیری درست و خوشبختی                 |
| ۶۳ | ..... | باور کنید این هم می‌گذرد                  |

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۶۶  | عدم لجابت با روند طبیعی زندگی         |
| ۶۸  | هرکسی به جای خودش نیکوست              |
| ۷۰  | پس انداز برای بحران‌های زندگی         |
| ۷۲  | خارج کردن امور جزئی از ذهن            |
| ۷۴  | جذب شادمانی با دعا و نیایش            |
| ۷۷  | احترام به دیگران و ایجاد شادمانی      |
| ۷۹  | مفید بودن و شادمانی                   |
| ۸۲  | افراط و تفریط در شادمانی              |
| ۸۸  | نتیجه‌ی تلاش و شادمانی                |
| ۹۰  | اتکای متقابل و شادمانی                |
| ۹۳  | پول ریشه‌ی آرامش یا نااملاصات زندگی؟  |
| ۹۸  | تجملات عاملی ضد حرکت به سوی آرامش     |
| ۱۰۰ | نرس یکی از آفت‌های خوشبختی            |
| ۱۰۳ | موضوع مرگ و شادمانی                   |
| ۱۰۶ | تنگ نظری و شادمانی                    |
| ۱۰۹ | دوستی‌ها و شادمانی                    |
| ۱۱۲ | بحث و مجادله یا گفتگو                 |
| ۱۱۵ | تبلی و کسالت عاملی ضد موفقیت          |
| ۱۲۰ | خواب راحت در مسیر شادابی و خوشبختی    |
| ۱۲۲ | وام و قرض در مسیر شادابی و موفقیت     |
| ۱۲۴ | با حوادث ناگوار چگونه برخورد کنیم؟    |
| ۱۲۵ | فقر و غنا در مسیر خوشبختی و شاد زیستن |
| ۱۳۱ | درس‌هایی برای خوشبختی از جنگ          |
| ۱۳۳ | عادت کنید که به چیزی عادت نکند        |
| ۱۳۶ | رابطه‌ی تندرستی و احساس خوشبختی       |
| ۱۴۱ | خود آرایی و شاد زیستن                 |
| ۱۴۶ | تفاوت زندگی دیروز و امروز             |

|     |                                                 |
|-----|-------------------------------------------------|
| ۱۵۰ | ۸ اشتباهی که بشریت را امروز به زحمت انداخته است |
| ۱۵۲ | امترس چیست؟                                     |
| ۱۵۶ | آرایش درون مهم‌ترین عامل شادمانی                |
| ۱۵۸ | افسردگی‌ها                                      |
| ۱۶۴ | جستجوی شادی در بلندای قلّه زندگی                |
| ۱۶۶ | با غریزه‌ی جنسی چه کنیم؟                        |
| ۱۷۱ | انتخاب همسر                                     |
| ۱۷۳ | نقش عشق در زندگی انسان‌ها                       |
| ۱۸۰ | عشق و دین داری                                  |
| ۱۸۴ | زندگی شاد بعد از ازدواج                         |
| ۱۸۷ | رابطه‌ی زناشویی بهتر، شادمانی بیشتر             |
| ۱۹۴ | شما یک خوشبخت واقعی هستید به شرطی که            |
| ۱۹۶ | منابع و مآخذ                                    |

بکوشید تا رنج‌ها کم کنید      دل غمگنان شاد و خرم کنید  
چو روزی به شادی همی بگذرد      خردمند مردم، چراغم خورند  
«فردوسی»

### مقدمه

«وَأَنَّ هُوَ أَضْحَكٌ وَأَبْكِي»<sup>(۱)</sup>

«نجم - ۴۳»

«وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى»<sup>(۲)</sup>

«نجم - ۳۹»

دامن شادی چو غم آسان نمی آید به دست

پسته را خون می شود دل، تا لبی خندان کند

«صائب تبریزی»

همه می دانیم که هر کدام از ما به اندازه‌ی پیشرفت‌های مادی و تجملات زندگی و فراهم کردن راحتی‌های زندگی از هم فاصله گرفته‌ایم و تنها شده‌ایم و هیچ چیزی نمی‌تواند ما را از تنهایی برهاند. به همین جهت احساس عدم رضایت از زندگی داریم و نمی‌توانیم از این آسایش فراهم شده لذت ببریم. این عمل هم نتیجه‌ی تشویق و ترغیب پیشرفت و تمدن امروز است که انسان‌ها را دعوت به بهره‌مندی بیشتر از طبیعت می‌نماید و سعادت‌مندی بشر را در بهره‌مندی بیشتر او از دنیا می‌داند. این دعوت به دو دلیل در ما تأثیر فراوان گذاشته است، یکی این که طبع انسان تمایل به زیاده‌طلبی دارد و دیگر این که زرق و برق فراوان آن چشم عقل و بصیرت ما را بسته است و دعوت معلمان معنویت در

۱. و هم او بندگان را شاد و خندان سازد و غمگین و گریان گرداند.

۲. و (نمی‌دانید) این که برای آدمی جز آن چه به سعی (و عمل) خود انجام داده (ثواب و جزایی) نخواهد برد

ما تأثیر نمی‌گذارد.

اگر چه در دوره‌ی معاصر آثار فراوانی برای ایجاد خوشبختی و سعادت‌مندی انسان‌ها تهیه و در اختیار جامعه گذاشته شده است ولی ما همچنان شاهد عدم رضایت از خوشبختی در بین بسیاری از انسان‌ها هستیم.

آقای استفان کاوی در کتاب بسیار موفق و سودمند خود به نام «هفت عادت مردمان موثر» در همین باره می‌گوید:

«مطالب مربوط به پنجاه سال گذشته مطالبی سطحی و آکنده از توجه به تصاویر اجتماعی و فئونی حاکی از اصلاح‌هایی سریع و آنی بوده است. زخم بندها و تسکین دهنده‌هایی اجتماعی که به درد مشکلات فوری و اضطراری می‌خورد و گاه نیز آن‌ها را موقتاً حل می‌کرد، اما مشکلات مزمن و نهفته در آن‌ها را دست نخورده به حال خود رها می‌کرد تا به عفونت ادامه دهد و بارها و بارها دیگر بار نمایان شود»

آقای استفان کاوی مطالب ۱۵۰ سال دورتر را می‌ستاید و ارزش‌های انسانی را این‌گونه می‌شمارد:

۱- درستی

۲- وفاداری

۳- تواضع

۴- خویشتن‌داری

۵- شهامت

۶- عدالت

۷- صبر

۸- سخت‌کوشی

۹- سادگی

۱۰- فروتنی

آقای استفان این فضایل اخلاقی را «اخلاقیات منش» می‌نامد و در مقابل آن «اخلاقیات شخصیت» را بیان می‌کند که بعد از جنگ جهانی اول گریبانگیر مردم شده است و همان چیزی که متأسفانه امروز بر اکثر جوامع حاکم است و به ما می‌آموزد که چه کنیم با تزویر و ریا و استفاده از فنون علمی دیگران را وادار کنیم تا به ما علاقه‌مند شوند یا نسبت به

علاقه دیگران توجهی کاذب نشان دهند. یا قیافه‌ی قدرتمند به خود بگیرند تا دیگران از ترس به خواسته‌ی آنها تن در دهند.

نویسندگان فراوانی که هر کدام فنون خاصی را برای احساس رضایتمندی از زندگی و خوشبختی ارائه کرده‌اند کم نیستند و اخیراً که احساس خوشبختی برای چند لحظه هم که شده چنان ضرورت پیدا کرده که دلالان دنیای پزشکی و آزمایشگاهی هم به میدان آمده و داروهای فراوانی با نام و نشان‌های مختلف تحت عنوان روان گردان به بازار ارائه کرده تا بتوانند لحظه‌ای شادی‌های کاذب را در دل انسان تزریق کنند ولی آن چیزی که بسیار اهمیت دارد این است که ما بدانیم از ابتدای آفرینش انسان، غم و شادی همیشه در کنار یکدیگر بوده‌اند آن مرد نخستین غار نشین که نیزه‌ای را به سوی شکار خود پرتاب می‌کرد با خوردن نیزه به هدف شاد و عدم برخورد نیزه با شکار حتماً او را محزون می‌کرد، ولی به تدریج آن مرد نخستین آموخت اگر نیزه‌های فراوانی را پرتاب کند خلاصه یکی به هدف خواهد خورد و به مرور زمان تجربه کرد از خطای نیزه‌ها نباید محزون شد. امروز ریشه‌ی بیشتر غم‌ها و غصه‌های ما ریشه در برآورده نشدن آرزوهای ما دارد. آموختن فن پرتاب نیزه به سوی شکار کافی نیست. اگر چه ضروری است - چیزی که مهم‌تر از آن است توجه به دستان نامرئی که به دستان ما نیروی پرتاب و به نیزه‌ی ما برخورد به هدف را می‌آموزد<sup>(۱)</sup>. آموختن این که دنیا بر اساس سستی خاص در چرخش است و این دنیا نیست که باید با هماهنگی شود، این ما هستیم که باید خود را با گردش او هماهنگ کنیم، مرگ و زندگی هر دو سنت دنیاست و هنوز قدرتمندترین انسان‌ها توانسته‌اند آن را تغییر دهند.

ما در این اثر به دنبال دوستی انسان با دنیای زیبای او هستیم. ما به دنبال رمز و رازهای گم‌شده‌ی خوشبختی انسان هستیم. ما به دنبال کاشتن بذری پر از گل و شکوفه در دل‌های شما هستیم. تاریخ در دل خود گلستان‌های فراوانی دارد که شما می‌توانید در سایه‌ی درختان سرسبز و بلند آن کمی بیاسایید و ما در حد توان این باغ‌های سرسبز و پر از گل و شکوفه را به تصویر می‌کشیم و انتخاب را به عهده‌ی شما می‌گذاریم. ما این

۱-... وَمَا رَمَيْتْ إِذْ رَمَيْتْ وَلَكِنَّ اللَّهَ رَمَى... (انفال - ۱۷)

و ای محمد آن نیر که تو از کمان رها کردی در حقیقت تیرانداز آن خدا بود.

باغبان‌های پر فضیلت را ستایش می‌کنیم و به خاطر بضاعت طبع و قلم که نمی‌توانیم حق مطلب را خوب ادا کنیم از همه بزرگان علم و دانش و فضیلت طلب بخشش می‌کنیم. امیدواریم در سایه‌ی بزرگی شما عزیزان علم و اندیشه مورد لطف و مرحمت قرار بگیریم.

در خاتمه از همکاری صمیمانه و با محبت همسر خویم تقدیر و تشکر می‌کنم. اگر همکاری صمیمانه‌ی ایشان نبود هرگز قادر به انجام هیچ کدام از تحقیقاتم نبودم. لازم به ذکر است هیچ مردی بدون همسرش خوشبخت نیست. مهمترین سرمایه‌ی شادی هر مردی دو چیز است: ۱- همسری خوب و موافق ۲- فرزندان صالح و با ادب

تابستان سال ۱۳۸۴

کامبیز فتحی لوشانی