

در جستجوی شادکامی

۱۰۰ گام برای شاد زیستن



مؤلف: دکتر احمد رضا دادار

- سرشناسه : دادار، احمدرضا ۱۳۲۷ -
 ■ عنوان و نام پدیدآور : در جستجوی شادکامی: ۱۰۰ گام
 ■ برای شاد زیستن/ احمدرضا دادار.
 ■ مشخصات نشر : اصفهان: آشیانه برتر، ۱۳۹۴.
 ■ مشخصات ظاهری : ۱۲۰ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 ■ شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۳۸-۷۵-۵
 ■ وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 ■ موضوع : راه و رسم زندگی
 ■ موضوع : شادی
 ■ رده بندی کنگره : ۱۳۹۴/۲د۲/BF۶۳۷
 ■ رده بندی دیویی : ۱۵۸
 ■ شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۸۶۹۶۶



- مؤلف: دکتر احمد رضا دادار
 ■ ناشر: آشیانه برتر
 ■ ناظر فنی: جعفر عزیزیان
 ■ تنظیم: محسن اسماعیلی قهساره
 ■ تعداد صفحات، قطع: ۱۲۰، رقعی
 ■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۳۸-۷۵-۵
 ■ نوبت چاپ: اول / بهار ۹۵
 ■ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

■ بهاء: ۶۵۰۰ تومان



پخش:

- ۱- مؤلف: ۰۹۱۹۸۳۰۷۷۶۷
 ۲- کتابسرای طوس اصفهان: ۰۹۱۳۱۰۰۳۲۴۷

در جستجوی شادکامی

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیش در آمد	۸
مقدمه	۱۰
گام اول: ایمان و توکل به خدا	۱۳
گام دوم: رهنمای خود باشید	۱۴
گام سوم: با خودتان صادق باشید	۱۵
گام چهارم: هیأتان را تعیین کنید	۱۶
گام پنجم: زندگی را ساده کنید	۱۷
گام ششم: وابستگی را بپذیرید	۱۸
گام هفتم: ارزش های خود را مشخص و رتبه بندی کنید	۱۹
گام هشتم: اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنید	۲۰
گام نهم: اصل علیت را بپذیرید. (من معارفی بوجلت نیست)	۲۱
گام دهم: از زندگی درون خود آغاز کنید	۲۲
گام یازدهم: مراقبت از خود را در اولویت قرار دهید	۲۳
گام دوازدهم: ورزش کنید	۲۴
گام سیزدهم: غذاهای خوب، میوه و سبزیجات بخورید	۲۵
گام چهاردهم: از ماساژ کمک بگیرید	۲۶
گام پانزدهم: از دم کرده ها و ویتامین ها کمک بگیرید	۲۷
گام شانزدهم: به بدن خود آب رسانی کنید	۲۸
گام هفدهم: با آدم های مثبت وقت بگذرانید	۲۹
گام هجدهم: تنفس عمیق را فراموش نکنید	۳۰
گام نوزدهم: زندگی پر جنب و جوش داشته باشید	۳۱
گام بیستم: موسیقی گوش کنید و آواز بخوانید	۳۲
گام بیست و یکم: باید ها را کاهش دهید	۳۴
گام بیست و دوم: استدلال منطقی همیشه کاربرد ندارد	۳۵

- گام بیست و سوم: ذهن خود را تغذیه کنید..... ۳۶
- گام بیست و چهارم: هنر فراموش کردن برای گذران زندگی ضروری است..... ۳۷
- گام بیست و پنجم: زندگی خود را به طور مرتب خانه‌تکانی کنید..... ۳۸
- گام بیست و ششم: همین امروز انجام دهید..... ۳۹
- گام بیست و هفتم: قدردان و شکرگزار نعمت‌های خداوند باشید..... ۴۰
- گام بیست و هشتم: هر روز چند دقیقه بدون دلیل بخندید..... ۴۱
- گام بیست و نهم: به خاطر داشته باشید که همه اشتباه می‌کنند..... ۴۲
- گام سی‌ام: از خود قدردانی کنید..... ۴۳
- گام سی و یکم: توانایی و استعدادهای خود را بشناسید..... ۴۴
- گام سی و دوم: دفتری برای یادداشت رخدادهای مثبت داشته باشید..... ۴۵
- گام سی و سوم: تحسین کردن را تمرین کنید..... ۴۶
- گام سی و چهارم: در زندگی یک همدم داشته باشید..... ۴۷
- گام سی و پنجم: روابط همیمانه‌ی خود را بیشتر کنید..... ۴۸
- گام سی و ششم: گاهی لازم است پنه‌نوی گوش خود بگذارید..... ۴۹
- گام سی و هفتم: به طبیعت‌دوست‌ها پیوندید..... ۵۰
- گام سی و هشتم: هدیه بدهید و ببخشید..... ۵۱
- گام سی و نهم: در زمان حال زندگی کنید..... ۵۲
- گام چهارم: عشق بورزید..... ۵۳
- گام چهارم و یکم: در زندگی تنوع طلب باشید..... ۵۴
- گام چهارم و دوم: بچه‌ها را دوست داشته باشید..... ۵۵
- گام چهارم و سوم: از زیر سقف بیرون بروید..... ۵۶
- گام چهارم و چهارم: سعی کنید با خاطرات خوش زندگی کنید..... ۵۷
- گام چهارم و پنجم: از کودکان بیاموزید..... ۵۸
- گام چهارم و ششم: ساعت مچی خود را باز کنید..... ۵۹
- گام چهارم و هفتم: با خود خلوت کنید..... ۶۰
- گام چهارم و هشتم: خوش‌بین باشید..... ۶۱
- گام چهارم و نهم: عشق و علاقه به هم‌نوعان داشته باشیم..... ۶۲
- گام پنجاهم: فرصت زندگی کردن پیدا کنید..... ۶۳

در جستجوی شادگامی

- گام پنجاه و یکم: یاد بگیرید «نه» بگویید ۶۴
- گام پنجاه و دوم: در زندگی نظم داشته باشید ۶۵
- گام پنجاه و سوم: در انتخاب همسر دقت کنید ۶۶
- گام پنجاه و چهارم: محل زندگی‌تان را زیبا کنید ۶۷
- گام پنجاه و پنجم: زمین را زیر پایتان احساس کنید ۶۸
- گام پنجاه و ششم: به دیگران احترام بگذارید ۶۹
- گام پنجاه و هفتم: بدن خود را نوازش کنید ۷۰
- گام پنجاه و هشتم: در خانه موقع خواب و استراحت، لباس راحت و سبک بپوشید ۷۱
- گام پنجاه و نهم: از بی‌خوش استفاده کنید ۷۲
- گام شصت و یکم: از دست کردن پرهیزید ۷۳
- گام شصت و یکم: از مقایسه کردن خود با دیگران دست بردارید ۷۴
- گام شصت و دوم: تایم‌ریوز را خاموش کنید ۷۵
- گام شصت و سوم: افکار منفی را رها کنید ۷۷
- گام شصت و چهارم: نگرش خود را برای افزایش شادگامی تغییر دهید ۷۸
- گام شصت و پنجم: امید داشته باشید ۷۹
- گام شصت و ششم: هیچ چیز خوب یا بدی وجود ندارد ۸۰
- گام شصت و هفتم: گاهی زنگ تلفن را نادیده بگیرید ۸۱
- گام شصت و هشتم: از یوگا درمانی استفاده کنید ۸۲
- گام شصت و نهم: جویدن را فراموش نکنید ۸۳
- گام هفتادم: ترس و خشم را کنار بگذارید ۸۴
- گام هفتاد و یکم: فیلم‌های کمدی و شاد ببینید ۸۵
- گام هفتاد و دوم: گاهی زندگی را به بازی بگیرید ۸۶
- گام هفتاد و سوم: توقع قدرشناسی نداشته باشید ۸۷
- گام هفتاد و چهارم: هرگز در مقام تلافی و انتقام بر نیایید ۸۸
- گام هفتاد و پنجم: ساعات کاری خود را کم کنید ۸۹
- گام هفتاد و ششم: هر بار یک کار انجام دهید ۹۰
- گام هفتاد و هفتم: قبل از خسته شدن استراحت کنید ۹۱

- گام هفتاد و هشتم: بعضی از امور را به دیگران محول کنید..... ۹۲
- گام هفتاد و نهم: لباس روشن بپوشید..... ۹۳
- گام هشتادم: قانع باشید..... ۹۴
- گام هشتاد و یکم: در خوشبخت کردن دیگران کوشا باشید..... ۹۵
- گام هشتاد و دوم: روزانه حداقل ۲۰ دقیقه از وقت خود را صرف مراقبه کنید..... ۹۶
- گام هشتاد و سوم: وقتی شرایط تغییرناپذیر است، خود را تغییر دهید..... ۹۸
- گام هشتاد و چهارم: بدن خود را همان گونه که هست بپذیرید..... ۹۹
- گام هشتاد و پنجم: از نعمت هایی که بابت آن ها شکرگزار هستید،
- هرستی تهیه کنید..... ۱۰۰
- گام هشتاد و ششم: کاری که به آن علاقه مندید، انجام دهید..... ۱۰۱
- گام هشتاد و هفتم: سعی کنید ضعف های خود را جبران کنید..... ۱۰۲
- گام هشتاد و هشتم: اگر احساس کردید بودن در محیطی برای شما
- مناسب نیست، فوراً از آن محل خارج شوید..... ۱۰۳
- گام هشتاد و نهم: تمام افراد بازنده همیشه بر چیزهای غیرممکن است..... ۱۰۴
- گام نودم: به ظاهر تان برسید..... ۱۰۵
- گام نود و یکم: زندگی مانند یک سلف سرویس است..... ۱۰۷
- گام نود و دوم: نگرانی های خود بنویسید..... ۱۰۸
- گام نود و سوم: بالا بردن سطح شادی به فکر و تعهد نیاز دارد..... ۱۱۰
- گام نود و چهارم: مدتی به اخبار و نشریات و رسانه ها گوش ندهید..... ۱۱۱
- گام نود و پنجم: باغبانی کنید..... ۱۱۲
- گام نود و ششم: لیستی برای کارهای روزانه تان بنویسید..... ۱۱۳
- گام نود و هفتم: انتظار رضایت ۱۰۰٪ از زندگی نداشته باشید..... ۱۱۴
- گام نود و هشتم: همکاری را جانشین رقابت های بی جا کنید..... ۱۱۵
- گام نود و نهم: سلول های تان را شاد کنید..... ۱۱۶
- گام صدم: برای همدیگر دعا کنید..... ۱۱۸
- کلام آخر..... ۱۲۰

پیش در آمد

شاد بودن هنر است

شاد کردن هنری والاتر

لیک هرگز نپسندیم به خویش

که چو یک شکلک بی جان شب و روز

بی خبر از همه خندان باشیم

«ژاله اصفهانی»

پروردگارا! تو! اسپاس می گویم به خاطر تمام لحظات شادی

که در زندگی به من هدیه دادی و سپاس بیشتر برای این که

کمکم کردی تا به هر شاد کردن دیگران سهمی باشم.

پروردگارا! یاریم کن که لحظه لحظه از زندگی را به شاد

کردن و شاد بودن سپری کنم

یاریم فرما که با شاد کردن دیگران بتوانم رضایت تو را به

دست آورم.

تقدیم به مادر گرامتقدر، شاد و مهربانم

و همچنین همسر عزیز و گلم

سخن را با شعر زیبای زیر از حافظ شیرازی آغاز می‌کنم:

بیا تا گل برفشانیم و می در ساغر اندازیم

فلک را سقف بشکافیم و طرحی نو در اندازیم

اگر غم لشکر انگیزد که خون عاشقان ریزد

من و ساقی به هم سازیم و بنیادش بر اندازیم

شراب ارغوانی را گلاب اندر قدح ریزیم

نسیم عطر گردان را شکر در مجمر اندازیم

چو در دستت رودی خوش، بزن مطرب سرودی خوش

که دست افشان غزل خوانیم و پاکوبان سر اندازیم

صبا خا ۱۵ جو ۱۰ ما بدان عالی جناب انداز

بود کان شاه خوبان را نظر بر منظر اندازیم

یکی از عقل می‌لافت، یکی ۱۱ ات می‌یافت

بیا که این ۱۲ اری‌ها را به پیش داور اندازیم

بهشت عدل اگر خواهی بیا با ما به میخانه

که از پای خمت ۱۳ ری به حمض کوثر اندازیم

سخن دانی و خوش خوانی نمی‌ورزند در شارب

بیا حافظ که تا خود را به ملکی دیگر اندازیم

به یاد داشته باش

نخستین راه رسیدن به خدا

نیایش است

و دومین راه

شادی است

به یاد داشته باشید که شاد نبودن ناسپاسی است.

«الیزابت کارتر»

مقدمه:

حدود ۳۲۵ سال قبل از میلاد مسیح، ارسطو کتاب «اخلاق نیکوماخوس» را نوشت.

او کتاب خود را با این مطلب آغاز کرد که وجه اشتراک انسان‌ها تمایل به شاد بودن است. وی اضافه می‌کند چگونگی دست‌یابی به این شادی، سؤال بنیادین فلسفه است.

در سال ۱۸۹۵، زیگموند فروید اهل وین، فرضیه‌ی روانکاوی خود را مطرح کرد. نتیجه‌گیری بنیادی او، همیشه‌ی پرو نظریات ارسطو بود که بیش از ۲۰۰۰ سال قبل از او زندگی می‌کرد. او این نتیجه را اصل لذت نامید. فروید می‌گوید: «به انسان شوق دست‌یابی به لذت، آسایش و دوری از هر نوع ناراحتی فردی، روانی و مالی هستند.»

در اواخر قرن بیستم موضوع شادکامی و نشاط بشر به عنوان یکی از موضوعات مورد بررسی جامعه‌شناسان، روانشناسان و اقتصاددانان مطرح گردید. این موضوع به تازگی وارد حوزه‌ی علوم پزشکی نیز شده است. بسیاری از تحقیقاتی که تاکنون در

زمینه‌ی شادکامی انجام شده است، به کیفیت زندگی بشر مربوط می‌شود. انسان از دیرباز به دنبال این بود که چگونه بهتر زندگی کند و چه چیز بیشتر موجب رضایتش را فراهم می‌سازد و با چه سازوکارهایی می‌تواند از زندگی در این دنیا لذت ببرد. همه‌ی این‌ها به نوعی به مفهوم شادکامی و نشاط مربوط می‌شود.

با مطرح شدن روزافزون اهمیت شادی در امر سلامت روان و دستیابی به موفقیت و زندگی بهتر و همچنین تأثیر آن در تقویت قوای روانی انسان برای مقابله با پیچیدگی‌ها و مشکلات دنیای امروز، توجه و نظر پژوهشگران، اندیشمندان و حتی عوام نسبت به این موضوع تغییر نموده است.

تحقیقات نشان داده است که شادی، صرف‌نظر از چگونگی به دست آوردن آن، می‌تواند سلامت جسمانی را نیز بهبود بخشد. تحقیقات دو دهه‌ی اخیر نشان داده است که رضایت خاطر و شادی، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و از بیماری جلوگیری می‌کند:

- آدم‌های شاد و راضی ۲۵ درصد کمتر از دیگران سرما می‌خورند.

- افراد شوخ و بذله‌گو بیشتر از دیگران بیمار می‌کنند و در صورت ابتلا به سرطان، مدت به مراتب طولانی‌تری زنده می‌مانند.

متأسفانه خیلی‌ها از شادی پایدار و واقعی برخوردار نیستند. به آمارهای زیر توجه کنید:

- کمتر از ۳۰٪ آدم‌ها خودشان را برخوردار از شادی عمیق و واقعی می‌دانند.

- ۲۵٪ آمریکایی‌ها و ۲۷٪ اروپایی‌ها اقرار می‌کنند که افسرده‌اند.

- سازمان بهداشت جهانی پیش‌بینی کرده است که تا سال ۲۰۲۰، ابتلا به افسردگی بعد از بیماری‌های قلبی، مقام دوم را در سراسر جهان خواهد داشت.

۱. وجودی که امروزه شیوه‌ی زندگی ما بهتر از همیشه است، از همه‌ی غمگین‌تر هستیم. ظاهراً هر چه دستگاه‌ها، وسایل و کالاهای بیشتری دور خودمان جمع می‌کنیم، بیشتر احساس غم و نارضایتی می‌کنیم. بی‌جهت نیست که کشور ژاپن یکی از اصول آموزش و پرورش خود، پرورش تبعه‌ی شاد معرفی کرده است. در این کتاب دو شکست دیده شده است که باید روانشناسانه و با بیان ساده برای عامه‌ی مردم کشور عزیزم ایران، راه کارهایی را به اختصار ارائه نموده تا به یاری آن بر میزان شادی و امید و رضایت آن‌ها از زندگی افزوده شود.

بی‌شک این کتاب دارای ضعف‌ها و نقص‌های فراوانی است که امیدوارم اساتید محترم و خوانندگان عزیز با نگرانی خود، ما را در رفع آن‌ها یاری نمایند.

در پایان از زحمات سرکار خانم فاطمه خیامی، جناب آقای جعفر عزیزیان و همه‌ی کسانی که در کار ویرایش، چاپ و انتشار این کتاب یاری‌ام نموده‌اند، سپاسگزاری نموده، سلامتی، خوشبختی و موفقیت این عزیزان را از درگاه احدیت آرزو مندم.

«احمد رضا دادار»