



چگونه شاد باشیم؟

نویسنده:

رضازاری

www.ketab.ir

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت
 موضوع
 موضوع
 رده بندی کنگره
 رده بندی دیسی
 شماره ثبت
 شماره ثبت ملی
 زارعی، رضا، ۱۳۷۱ -
 چگونه شاد باشیم؟ نویسنده رضا زارعی.
 قم: انتشارات اسماء الزهراء، ۱۳۹۴.
 ۱۱۲ ص:
 ۴- ۲۵- ۶۸۵۶- ۶۰۰- ۹۷۸
 کتابخانه.
 شادی
 راه و رسم زندگی
 ۱۳۹۴ / ۲۲ ش / BF ۵۷۵
 ۱۵۸ / ۱:
 ۳۹۴۰۷۳۴:

نام کتاب: چگونه شاد باشیم؟ • نویسنده: مهندس رضا زارعی •
 ناشر: اسماء الزهراء • نوبت چاپ: اول / ۳۹۴
 صفحه آرایشی: گرافیک محسن (mohsen24.ir) • تعداد صفحات: ۱۱۲
 شابک: ۴- ۲۵- ۶۸۵۶- ۶۰۰- ۹۷۸ • شمارگان: ۱۰۰۰ جلد • قیمت: ۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	سخن نه‌پسنده
۸	مقه
۱۰	فواید خنده برای سلامتی جسم و روح
۱۴	برای مقابله با افسردگی چه کنیم؟
۱۹	کلیاتی درباره شاد زیستن
۲۴	شاد بودن را چگونه بیاموزیم
۲۶	رابطه ذهن انسان و شادی
۲۹	رازهای شاد زیستن؟
۳۲	نا گفته‌هایی برای شاد زیستن
۳۵	راه‌های شاد بودن که نیاز به پول و مادیات ندارد:
۳۹	راز و رمزیک زندگی شاد!!!
۵۰	چگونه زندگی بهتری داشته باشیم؟
۵۲	۲۰ توصیه مهم برای داشتن زندگی شادتر:
۵۶	چگونه خانواده شاداب و پرانرژی داشته باشیم؟
۶۰	چگونه جامعه شادی داشته باشیم؟
۶۶	روش‌هایی برای شاد بودن در محل کار:
۷۰	چگونه با همسرمان زندگی شادی داشته باشیم؟
۷۵	۲۴ عامل موثر در خانواده‌های خوشبخت

۷۸	چگونه در شرایط سخت لبخند بزنیم؟؟؟
۸۳	۷ دلیل برای اینکه شاد باشید، حتی اگر زندگی خوب پیش نمی رود:
۸۸	برگه برنده روزهای سخت
۹۲	۱۰ خصوصیت افراد موفق و خوشحال
۹۴	فرمول خوشبختی
۹۷	لبخند بزنید! خداوند ناظر ماست
۹۸	سنتان بزرگان در مورد خنده
۱۰۷	پرسشنامه سادکامی دانشگاه آکسفورد:
۱۱۰	سخن آخر
۱۱۱	منبع و مآخذ

سخن نویسنده

شما انسان کاملاً خوبی هستید. شما شایسته یک زندگی عالی هستید، یک زندگی پر از موفقیت، خوشبختی، لذت و هیجان. شما حق دارید که روابط خوشایند داشته باشید، از سلامتی عالی بهره‌مند شوید، سرشار از نشاط و شادی باشید، کار ارزشمندی بکنید و به استقلال مالی برسید. اینها حق مادر زادی شما هستند اینها مقصود و منظور زندگی شما هستند. شما برای موفقیت و شاد بودن مهندسی و طراحی شده‌اید تا از سطح بالای عزت نفس؛ احترام به خود و دیگران و غرور، تربندی مشخصی برخوردار باشید. شما از استعداد های دست نخورده و توانمندی های بالقوه عالی برخوردارید که اگر به درستی از آنها استفاده کنید، می‌توانید به آنچه در زندگی می‌خواهید دست پیدا کنید. تمام پیش رو به شما کمک خواهد کرد چگونه به مهارت های عالی زندگی که همان شاد زیستن و چگونگی رسیدن به آن است دست پیدا کنید...

مقدمه

خنده شوخی و شادمانی ویژگی شایسته انسانهاست که از گستر، احساسات آنان دستچین می شود، نشان از نشاط داشته و موجب برپایی و شکیبایی آدمی میشود. ره آورد این صفات سهنگانه، رهایی انسان از فرسودگی خاطر. دوری از پزیردگی گلبهرگهای وجود بوده که بر برتوان آرامش، آینده نگری و بصیرت افزون تری در تصمیم گیریها انجام شده و دشواری کمتر و کامیابی بیشتری در مسیر زندگی خواهد بود به جرات میتوان گفت که این موضوع از اهمیت بسیار والایی در زندگی برخوردار میباشد. خنده و شوخی کار انسانهای سبک، جلف و بی خرد است؛ کسانی که زندگی را بازیچه دانسته و هیچ مسئولیتی در خرد احساس نمی کنند! باید سنگین و با وقار، سخت و همیشه بدست بود تا وقار، عظمت و ابهت به دست آورد و اطرافیان نگاه بالایی به ما داشته و بدانند حالات کودکانه در ما وجود ندارد! اینان دوستان و نزدیکان را در حسرت لبخندی اندک فرو میبرند و همواره صورتی فرو رفته در قحطی نشاط و شادی داشته، تمامی ناهمواریهای زندگی و سنگلاخهای حوادث در نقشه پرچین و چروک چهره آنان نمایان است با ورود به هر محفلی خود و اطرافیان را در ماتمی جانکاه و

لحظاتی سخت و درد آلود فرو میبرند، رهایی از وضعیتی این چنین را در آرزوی قلبی تمامی حاضران میماند.

در این میان تبسم، خنده، شوخی و شادمانی، ارمغانهای الهی در آغوش و احساس انسانهاست که با هریک این ایام ارزشمند را میتوان با طراوت و پرنشاط سپری کرد و با نگرشی روشن از دانش و بینش، هیچگاه شیرینی و حلاوت این صفات را با زهر گناه، آلوده نیست. جمله ی هست که می گوید:

اگر میخواهم، شاد باشی خوب باش.....