

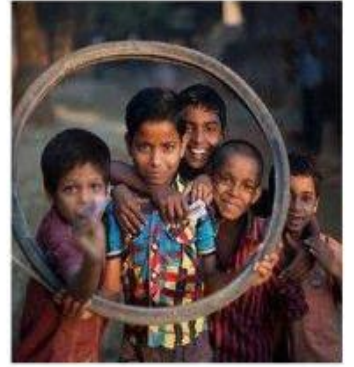
پریسا صفاری

# شادی چیست؟

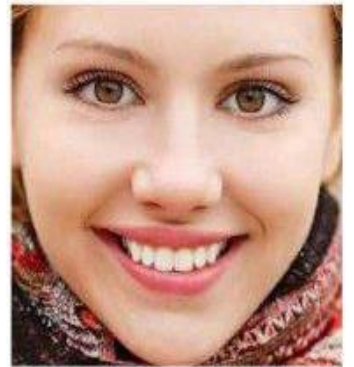


گروه علمی، پژوهشی،  
آموزشی و مشاوره ای علم ما  
www.ElmeMa.com

## چرا باید شاد باشیم؟ چگونه شاد باشیم؟



www.ElmeMa.com  
بی هیچ علت خاصی  
بذار بهت خوش بگذره!





سرشناسه : پریسا صفاری  
عنوان و پدیدآور : شادی چیست؟  
مشخصات نشر : شیراز / گروه علمی، پژوهشی، آموزشی، مشاوره ای "علم ما"  
مشخصات ظاهری : ۱۳ صفحه  
توضیحات : این کتاب الکترونیکی به بررسی و تشریح راهکار و اصول شاد زیستن می پردازد.



گروه علمی، پژوهشی،  
آموزشی و مشاوره ای علم ما  
www.ElmeMa.com

کتاب : شادی چیست؟  
به قلم : پریسا صفاری  
ناشر : شیراز / گروه علمی، پژوهشی، آموزشی، مشاوره ای "علم ما"  
قطع : وزیری  
تاریخ نشر : تیر ۱۳۹۵  
صفحات : ۱۳ صفحه  
قیمت : غیرقابل فروش - رایگان

توزیع در:

وب سایت گروه علمی، پژوهشی، آموزشی، مشاوره ای "علم ما"

[www.ElmeMa.com](http://www.ElmeMa.com)

توزیع این کتاب برای تمامی سایت ها با ذکر منبع بلامانع می باشد!

**از اینکه با اشتراک این کتاب  
به ترویج دانش و موفقیت کمک می کنید  
از شما سپاسگزاریم.**

**لطفاً این کتاب را حداقل با یک نفر به اشتراک بگذارید.**

**[www.ElmeMa.com](http://www.ElmeMa.com)**

**آخرین اخبار را از  
طریق کانال تلگرام  
دنبال کنید.**



## فهرست مطالب

مقدمه	۵
شادی چیست؟	۵
لازمه شاد بودن چیست؟	۶
چرا باید شاد باشیم؟	۷
خصوصیت های شادی	۸
نکاتی برای هر روز شاد بودن	۹
یک داستان کوتاه و آموزنده	۱۰
درباره گروه علم ما	۱۲

## مقدمه

اولین تعریفی که از شادی در روان‌شناسی وجود دارد، هیجان مثبتی است که به «رضایت از زندگی» تعبیر می‌شود و بدون آن که لحظه‌ای باشد، مدت‌های زیادی همراه انسان است.

دکتر مایل آیزنگ، روان‌شناس شادی می‌گوید: شادی، عبارت است از مجموع لذت‌های بدون درد. شادی، آرامش خاطر و رضایت باطن است. شادی، آن کیفیت زندگی است که همه کس آرزوی یافتنش را دارد. شادی و خرسندی، از آرامش خاطر و رضایت باطن حکایت می‌کند نظر شما چیست...؟

ارسطو معتقد است بهترین چیزی که در زندگی بشر وجود دارد، شادی است و این شادی آن قدر اهمیت دارد که سایر امور زندگی تنها در جهت کسب آن هستند. تحقیقات پزشکی هم، اگرچه بخش دوم جمله ارسطو را رد شده فرض می‌کنند اما نشان می‌دهند شادی با تمام نادیده گرفته شدن در زندگی انسان امروز، بزرگترین کلید حل مشکلات اوست.

کاهش فشار خون، درمان دیابت، درمان چاقی، تقویت سیستم ایمنی، تقویت قلب و حتی درمان بیماری‌های صعب‌العلاج و لاعلاجی مثل سرطان، از دید پزشکی با خنده و شادی امکان پذیر است.

شادی ضرورتی است که به زندگی معنا می‌دهد. شادی عاملی است برای نشاط روحی و سلامتی و افزایش توانایی. شادی برای یک انسان سالم یک قاعده است. در پرتو شادی است که انسان می‌تواند خویش را بسازد، قله‌های سلوک را چالاکانه بپیماید و در اجتماع نقش سازنده‌ای داشته باشد.

## شادی چیست؟

شادی به عبارت کلی ایجاد حس خوب و مثبت در وجودمان است مفهوم شادی در فرهنگ و افراد مختلف دارای تفاوت‌هایی می‌باشد.

مثلا مردم عادی لذت بردن از چیزی را شادی می‌دانند. افراد موفق شادی را عملکرد خوب می‌دانند و نزد دانشمندان شادی همان زندگی متفکرانه است.

در میان انسان‌های مختلف شادی تفاوت دارد و هرکسی با توجه به ساختار ذهنی و روحی خود شادی را درک می‌کند.

شادی امری درونی و شخصی است. مسأله ای که باعث خوشحالی یک فرد میشود ممکن است در دیگری هیچ حسی را بیدار نکند یا حتی در بعضی موارد باعث ناراحتی او شود. طریقه درک شادی و ابراز آن در افراد، متفاوت است؛ اما در این تفاوتها، یک عامل مشترک وجود دارد و آن **احساس رضایت و خشنودی** است.

## لازمه شاد بودن چیست؟

من لازمه شاد بودن را ایجاد تعادل در زندگی می دانم. کسی که زندگی متعادلی دارد چه از نظر مالی و چه از نظر روانی، در نهایت می تواند آدم شادی نیز باشد. هرکسی برای شاد بودن آستانه ای دارد. ممکن است عاملی باعث شادی من شود اما شما را شاد نکند.

ممکن است عاملی شما را اندوهگین کند اما باعث شادی من شود. که این نوع شادی، شادی کاذب است!

**شادی واقعی آن نوع شادی است که مکان و زمان در آن تأثیری نداشته باشد و بهترین مثالی که می تواند نشان دهنده این نوع شادی باشد، ارتباط شادمانه کودکان با یکدیگر است. نوعی شادی که توأم با خلاقیت است.**

هرگاه در زندگی احساس کردید که از امری راضی و خشنود هستید و از روند کلی درونی خود لذت می برید، بدانید که شادی را به سوی خود جذب کرده اید.

اگر در زمان رضایت، به لحظه ی آن توجه کنید، شادمانی را نیز به طور کامل جذب خواهید کرد، ولی اگر به سرعت از کنار آن بگذرید و به خود اجازه ندهید که طعم شادی را مزه مزه کنید، کمبود آن را حس خواهید کرد.

هنگامی که از مسأله ای خشنود می شوید. کمی صبر کنید و بگذارید شادی مانند طعم شیرینی در رگهایتان جاری شود و تک تک سلولها و اندامهایتان را سراسر از لذت کند.

مسئله ای نیز در مورد تفکر مثبت و منفی وجود دارد. ما اگر تفکر مثبت داشته باشیم، مطمئناً این تفکر می تواند در شادی و شادمانی ما تأثیر گذار باشد و متقابلاً تفکر منفی نیز شادی را دور می کند.

**یک اصل کلی: هر چه انسان راضی تر باشد و از لحظه لحظه زندگی خود لذت ببرد، سطح شادی او بالاتر خواهد رفت.**

## چرا باید شاد باشیم؟

شادی همانند تمام داروهای دنیا شفا دهنده است با این تفاوت که عارضه های جانبی ندارد! دانشمندان دریافته اند که شادی موجب تقویت سیستم ایمنی بدن میشود افراد غمگین به طور معمول از نقص کارکرد دستگاه گوارش رنج میبرند و مرتب در معرض آلودگی های میکروبی و ویروسی قرار میگیرند. شادی عامل تقویت کننده سیستم اعصاب انسان است و از بروز افسردگی جلوگیری میکند.

### شادی، انسان را زیبا میکند...

شادی باعث شفافیت پوست، درخشش چشم ها و استحکام مو می شود. در موارد زیادی مشاهده شده که ریزش مو، بر اثر غم و غصه شدید یا استرس در افراد رخ داده است.

و بالاخره شادی محیط خانواده را گرم و لذت بخش می نماید. مشاوران و روانشناسان دریافته اند که خانه هایی که صدای خنده و شادی شنیده شود فرزندان موفق و باهوشی خواهند داشت. محیط گرم و صمیمی مانع از فرار جوانان از خانه میشود. فرزندان با خیال آسوده و اعصاب راحت، میتوانند به وظایف خود رسیدگی نمایند. در این نوع خانواده ها سایه طلاق بر سر افراد خانواده نمی افتد و آسودگی و امنیت خاطر، در همه اعضای آن وجود دارد.

## خصوصیت های شادی

چهار مورد از مهم ترین خصوصیت های شادی عبارت اند از:

### ۱. شادی را نمی توان احتکار کرد.

شادی را باید مانند یک رود، رها کنید تا جریان پیدا کند. اگر آن را راکد نگه دارید، می گندد.

### ۲. توکل به خدا، کلید شادی است.

شادی واقعی، در جایی وجود دارد که پشتوانه ی آن، نیروی عظیم الهی باشد. شادی که متکی به لذت های زودگذر و خواهش نفس باشد، دوام نخواهد داشت.

### ۳. تعادل شادی را حفظ کنید.

شادی، اگرچه امری لازم و حیاتی است، اما در احساس و بروز آن، باید حد میانه را نگه داشت. زیاده روی در شادمانی، احساس سبک سری را به طرف مقابل، القا می کند.

### ۴. شادی را در جای جای زندگی بجوئید.

شادی، امری نیست که فقط در مکان یا شرایط خاص بروز کند. در هر شرایطی، شاد باشید.



## نکاتی برای هر روز شاد بودن

برای اینکه شادی را وارد زندگی کنید و زندگی آرام و بهتری را تجربه کنید این موارد را هیچگاه از زندگی خود حذف نکنید:

۱. هر روز کمی قدم بزنید و در هوای تازه نفس بکشید به صدای طبیعت گوش دهید طراوت و تازگی طبیعت شما را آرام و شاد میکند، یکی از مسایلی که باعث میشود با انرژی و با انگیزه زندگی را بگذرانیم نزدیک ماندن به طبیعت است. پس تا میتوانید به طبیعت بروید و از فرصت ها استفاده کنید.

۲. از آنچه تاکنون تجربه اش نکرده اید نترسید و اجازه دهید گاهی روحیه ماجراجویی شما را راهنمایی کند؛ بد نیست گاهی اوقات کارهایی را انجام دهید که دیگران تصور میکنند توانایی اش را ندارید...

۳. از بیان حقیقت نترسید. وقتی به راستگویی عادت کنید زندگی بهتری خواهید داشت.

۴. از دیگران کمک بگیرید. برای بعضی از کارها و وظایفی که دارید، ممکن است که دچار گیجی شوید و نتوانید تصمیم درستی بگیرید؛ در این مواقع، اگر کمک گرفتن از دیگران را نشانه ضعف و ناتوانی بدانید کارها سخت تر میشود. حتی میتواند به داشتن رابطه بهتر کمک کند.

۵. همیشه و در هر حال امیدوار باشید و نگذارید ناامیدی شما را از زندگی کردن باز بدارد.

۶. همیشه لبخند بزنید.

۷. به دیدن عزیزانتان بروید و گاهی به آنها سر بزنید. همین که افرادی در زندگیتان حضور داشته باشند که به آنها توجه کنید برای شما کافیست و احساس خوبی را برای شما ایجاد میکند.

۸. ورزش کنید. فعالیت جسمی نه فقط به نفع سلامت جسمتان است که روح و روانتان را نیز آرام میکند و شادی بیشتری را به همراه دارد.

۹. برای زندگیتان هدفی تعیین کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید.

۱۰. هر روز از مطالب شاد و انگیزشی استفاده کنید. مطالب شاد و انگیزشی به مرور زمان در ضمیر ناخودآگاه شما تاثیر می گذارد و شما را با انگیزه تر می کند. می توانید در [کانال تلگرام علم ما](#) هر روز مطالب انگیزشی و آموزشی رایگان دریافت کنید.

**مقالات رایگان شاد زیستن را در [وب سایت علم ما](#) ببینید . . .**

**برای دیدن مقالات رایگان [اینجا](#) کلیک کنید.**

## یک داستان کوتاه و آموزنده

پروفسور فلسفه با بسته سنگینی وارد کلاس درس فلسفه شد و بار سنگین خود را روی میز گذاشت. وقتی وارد کلاس شد، بدون هیچ کلمه ای، یک شیشه بزرگ از داخل بسته برداشت و شروع به پر کردن آن با چند توپ گلف کرد.

سپس از شاگردان خود پرسید که، آیا این ظرف پر است؟ و همه دانشجویان موافقت کردند.

سپس پروفسور ظرفی از سنگریزه برداشت و آنها را داخل شیشه ریخت و شیشه رو به آرامی تکان داد. سنگریزه ها در بین مناطق باز بین توپ های گلف قرار گرفتند؛ سپس دوباره از دانشجویان پرسید که آیا ظرف پر است؟ و همگی موافقت کردند.

بعد دوباره پروفسور ظرفی از ماسه را برداشت و داخل شیشه ریخت؛ و خوب البته، ماسه ها همه جاهای خالی رو پر کردند. او یکبار دیگر پرسید که آیا ظرف پر است و دانشجویان یکصدا گفتند: "بله"

بعد پروفسور دو فنجان پر از قهوه از زیر میز برداشت و روی همه محتویات داخل شیشه خالی کرد.

"در حقیقت دارم جاهای خالی بین ماسه ها رو پر می کنم!" همه دانشجویان خندیدند. در حالی که صدای خنده فرو می نشست، پروفسور گفت: حالا من می خوام که متوجه این مطلب بشین که این شیشه نمایی از زندگی شماست...

توپهای گلف مهمترین چیزها در زندگی شما هستند: خدایتان، خانواده تان،

فرزندانتان، سلامتیتان، دوستانتان و مهمترین علایقتان... چیزهایی که اگر همه چیزهای دیگر از بین بروند ولی اینها باقی بمانند، باز زندگی تان پای برجا خواهد بود.

اما سنگریزه ها سایر چیزهای قابل اهمیت هستند مثل کارت تان، خانه تان و ماشینتان.

ماسه ها هم سایر چیزها هستند \_ مسایل خیلی ساده.

پروفسور ادامه داد: "اگر اول ماسه ها رو در ظرف قرار بدید، دیگر جایی برای سنگریزه ها و توپهای گلف باقی نمی مونه، درست عین زندگی تان. اگر شما همه زمان و انرژی تان را روی چیزهای ساده و پیش پا افتاده صرف کنین، دیگر جایی و زمانی برای مسایلی که برایتان اهمیت داره باقی نمی مونه. **به چیزهایی که برای شاد بودن تان اهمیت داره توجه زیادی کنین**، با فرزندانتان بازی کنین، زمانی رو برای چک آپ پزشکی بذارین. با دوستان و اطرافیان تان به بیرون بروید و با اونها خوش بگذرونین.

همیشه زمان برای تمیز کردن خانه و تعمیر خرابیها هست. همیشه در دسترس باشین.

اول مواظب توپ های گلف باشین، چیزهایی که واقعاً برایتان اهمیت دارند، موارد دارای اهمیت رو مشخص کنین. بقیه چیزها همون ماسه ها هستند.

یکی از دانشجویان دستش را بلند کرد و پرسید: پس دو فنجان قهوه چه معنی داشتند؟

پروفسور لبخند زد و گفت: "خوشحالم که پرسیدی. این فقط برای این بود که به شما نشون بدم که مهم نیست که زندگیتان چقدر شلوغ و پر مشغله ست، همیشه در زندگی شلوغ هم، جایی برای صرف دو فنجان قهوه با یک دوست هست!"

حالا با من یک قهوه میخوری؟ ☺

**داستان های آموزنده ی دیگر را هم در [وب سایت علم ما](#) ببینید . . .**

**برای دیدن بقیه داستان های آموزنده [اینجا](#) کلیک کنید.**



## درباره گروه علم ما

گروه علمی، پژوهشی، آموزشی و مشاوره ای «علم ما» یک گروه تخصصی در زمینه کلیه فعالیت های پژوهشی، کسب و کار، بازاریابی و موفقیت فردی می باشد.

گروه علم ما یک تیم متشکل از اساتید دانشگاه، پژوهشگران برتر، متخصصان و کارشناسانی در حوزه مدیریت، روانشناسی، بازاریابی، تجارت الکترونیک است. این گروه درصدد است تا با استفاده از روش های نوین آموزشی و بکارگیری اهرم اینترنت، آموزش های سطح اول را در اختیار هم میهنان عزیز قرار دهد.

## خدمات گروه علم ما :

### - دپارتمان پژوهش

- ✓ پایان نامه (آموزش و مشاوره \_ انتخاب موضوع تا اصلاحات دفاع و استخراج مقاله)
- ✓ مقاله (آموزش و مشاوره - اخذ پذیرش در کلیه ژورنال ها و...)
- ✓ ترجمه و تایپ (ترجمه، ویرایش و ویراستاری تخصصی)

### - دپارتمان آموزش

- ✓ آموزش پروپوزال نویسی
- ✓ آموزش پایان نامه نویسی
- ✓ آموزش مقاله نویسی
- ✓ آموزش کتاب نویسی (نویسندگی)
- ✓ آموزش بازاریابی و فروش
- ✓ آموزش ارتباط موثر
- ✓ آموزش راهکارهای ساده برای شاد زیستن
- ✓ و...

- دپارتمان بازاریابی و کسب و کار

✓ انواع مقالات و راهکار های جدید بازاریابی و کسب و کار

- دپارتمان انرژی مثبت و موفقیت

✓ انواع مقالات و راهکار های جدید موفقیت و انرژی مثبت

- سایر خدمات ما..

✓ مشاوره رایگان

✓ معرفی کتاب

✓ راز های شاد زیستن



راهکار و اصول افزایش عزت نفسی

بهترین روش مطالعه

تقویم انگیزشی ۱۳۹۵

سایر کتاب های رایگان گروه آموزشی علم ما :



همین حالا در کانال تلگرام و اینستگرام

به ما بپیوندید. 😊

✓ مشاوره

✓ برنامه ریزی

✓ پاسخ به سوالات شما

✓ دریافت آخرین اطلاعات و مقالات

✓ دریافت مطالب انرژی مثبت و انگیزشی

تلگرام:

Telegram: [ElmeMa](https://www.t.me/ElmeMa)

اینستاگرام:

Instagram: [Elme.Ma](https://www.instagram.com/Elme.Ma)

ایمیل:

Email: [Elme\\_Ma@yahoo.com](mailto:Elme_Ma@yahoo.com)

وب سایت:

Web: [www.ElmeMa.com](http://www.ElmeMa.com)



از طریق کانال تلگرام

برای عضویت در کانال تلگرام [اینجا](https://www.t.me/ElmeMa) کلیک کنید. 😊