

رازهای خوشبخت زیستن

مؤلف:

سمیه ابراهیمی

سرشناسه	ابراهیمی، سمیه، ۱۳۶۱ خرداد -
عنوان و نام پدیدآور	رازهای خوشبخت زیستن / نویسنده سمیه ابراهیمی؛ ویراستار مریم علی‌نقی.
مشخصات نشر	تهران: نو نگارش نوین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۸۱ ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ م.م.
شابک	۶۰۰۰۰ ریال ۴-۰۰-۹۷۵۳۶-۰۰-۹۷۸۰۶۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
داشت	کتابنامه: ص. ۸۱.
موضوع	خوشبختی
موضوع	Happiness
موضوع	خوشبختی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	Happiness -- Religious aspects -- Islam
موضوع	مهارت‌های زندگی
موضوع	Life skills
موضوع	راه رسم زندگی
موضوع	Conduct of life
رده‌بندی کنکره	۷۵B، ر.ح ۹ الف ۲ ۱۳۹۶
رده‌بندی دیویی	۱۶۵
شماره کتابشناسی ملی	۷۱۹۴۶۵

انتشارات نو نگارش وین

تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ ۱۲ فروردین، ساختمان ناشران، ط زیرین

۰۲۱-۶۶۹۰۹۰۱۴

۰۹۱۹۹۶۰۹۹۰۶

عنوان: رازهای خوشبخت زیستن

تألیف: سمیه ابراهیمی

ویراستار: مریم علی‌نقی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شابک: ۴-۰۰-۹۷۵۳۶-۰۰-۹۷۸۰۶۰۰

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

کلیه حقوق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۹
خوشبختی چیست؟	۹
عوامل خوشبختی از نگاه دین	۱۰
خوشبختی را فرایند رشد	۱۳
راز خوشبختی	۱۴
اصلاح کردن افکار	۱۶
پرسشهای کلیدی از خوشبختی	۱۸
سرچشمه خوشبختی	۱۹
نقش عاداتها در دور شدن از خوشبختی	۲۰
بکار بردن کلمات امیدوارانه برای ایجاد فضایی مثبت	۲۷
شادزیستن بعنوان یکی از شاخصه‌های خوشبختی	۲۸
شیوه‌های کسب احساس خوشبختی در زندگی	۳۰
نکاتی مهم درباره چگونگی برخورد با وقایع تلخ زندگی	۳۲
شناسایی نقاط ضعف و نقاط قوت در ایجاد خوشبختی	۳۵
عدم انتظار و توقع	۳۹

- ۳۹..... بخشندگی
- ۴۰..... مقابله با افسردگی
- ۴۰..... شوخی
- ۴۱..... عمر ناهشیار
- ۴۱..... قانون جذب
- ۴۲..... ترس
- ۴۲..... رویارویی با ترس‌ها
- ۴۳..... قدرت واژه‌ها
- ۴۳..... تفریحات سالم از دیدگاه انجمن ادهار (۴)
- ۴۵..... شکرگزاری از خداوند بزرگترین راز خوشبختی است
- ۴۶..... رابطه بین خوشبختی و زندگی
- ۴۷..... نقش شادی در ایجاد خوشبختی از نگاه آ.ا.ا.
- ۴۸..... ضرورت شادی برای خوشبخت زیستن
- ۵۰..... برنامه ریزی برای خوشبخت و شادمانه زیستن
- ۵۱..... اصول روان‌شناختی خوشبختی
- ۵۵..... اصول اجتماعی خوشبختی
- ۵۸..... اصول معنوی خوشبختی
- ۵۹..... شاد بودن بدون شرط و پیش شرط

- ۶۰..... خصوصیات آدم‌های خوشبخت
- ۶۲..... جوان، خوشبختی و شادی
- ۶۳..... ضرورت خوشبختی
- ۶۵..... خواب شادی و خوشبخت زیستن
- ۶۹..... وظائف والدین در ایجاد خوشبختی و نشاط فرزندان
- ۷۱..... خوشبختی، به سلامتی نیست
- ۷۴..... پوشیدن لباس‌های روش
- ۷۵..... مسافرت
- ۷۵..... رویکرد به ادبیات و شعر
- ۷۶..... احترام گذاشتن به پدیده‌های هستی
- ۷۶..... اعتماد به نفس از دیدگاه یک روانشناس
- ۷۶..... تکنیک‌های تقویت اعتماد به نفس
- ۷۹..... خلوت کردن با پروردگار
- ۸۰..... نکته پایانی
- ۸۱..... منابع

مقدمه

○ خوشبختی چیست؟

خوشبختی یعنی هماهنگی با روزگار. پس خوشبخت واقعی کسی است که هیچ موقع پیش آمدهای روزگار خم به ابروی او نیاورد و هم‌شده با ارباب اعمال و سرنوشت خود واقف بداند.

خوشبختی نیز این است که همه دوست دارند داشته باشند. ممکن است فردی ده‌فوق باشد یا پول بسیاری داشته باشید، اما بدون خوشبختی بی‌معنی و مأموم خواهد بود. به همین دلیل تصمیم گرفته‌ایم کمی به معنای خوشبختی پردازیم.

در لغت‌نامه دهخدا، خوشبختی، سعادت، نیک‌اختری و مقابل شقاوت یا بدبختی تعریف شده است.

خوشبختی زمانی است که چیزی که سر می‌کنید، چیزی که می‌گویید و چیزی که انجام می‌دهید با هم هماهنگ باشد.

مهاتما گاندی (Mahatma Gandhi)

توجه به عوامل خوشبختی و تصمیم به استفاده از یکایک آنها، یقیناً پایانی جز آرامش و شادی و نشاط نخواهد داشت، گرچه در این مسیر دشواری‌هایی وجود دارد اما همراه با شادکامی خواهد

بود. به همین دلیل لازم است به اسباب سعادت و خوشبختی در زندگی اشاره کنیم.

عامل خوشبختی از نگاه دین

اولین عامل خوشبختی از نگاه دین، آگاهی است. عمر طولانی، دارایی، تمام امکانات رویایی و غیروییایی، در صورتی زمینه‌ساز خوشبختی و سعادت خواهند بود که در راه روشن و انگیزه‌ای الهی به کار گرفته شوند. این مهم هم بدون بینش و بصیرت که همان آگاهی و بصیرت و شناخت است، میسر نخواهد بود. با این مشعل روشنگر معرفت و شناخت، تمام لحظه‌های انسان، روشن خواهد شد و همه نعمت‌ها، کیمیایی ارزنده در راه رسیدن به خوشبختی و سعادت خواهد بود.

دومین عامل خوشبختی، تعهد، توجه و توکل است. واقع پس از راه روشن، بیداری و آگاهی و معرفت؛ تعهد، تلاش، توجه و جهت‌دهی به اعمال و پاک‌سازی آنها و توکل در تمام فراز و نشیب‌های زندگی، از گام‌های موثر دیگر برای رسیدن به خوشبختی هستند. این مولفه‌ها در عین حال، حقیقتی لبریز از بویندگی و بالندگی‌اند که حضرت علی(ع) همه شیفتگان را به آن

دعوت کرده است. ایشان می‌فرماید: «به دانایی و آموخته‌های خود عمل کنید تا به سعادت برسید.» بدون تلاش و پایداری، دستیابی به نیکبختی و کامیابی، آرزویی دست نیافتنی است بلکه زمانی به خوشبختی خواهیم رسید که ملازم حق و حقیقت شویم. کسی که در راه صلاح و درستی، تلاش کند، سعادتمند است و کسی که در لذت‌ها و خرمی‌های باطل، گوهر وجود خود را رها کند، بدبخت و شقاوتمند.

در جایی دیگر نیز ابراهیم (ع) در مورد پاک بودن نیت و ناب بودن انگیزه برای پروردگار می‌فرماید: «سفیدبخت و شادکام، انسانی است که بدون توجه به گفتار اطرافیان، کارهای خود را برای رضای خدا انجام دهد تا ذخیره‌ای برای آن از لحظات زودگذر خود فراهم کند.» چنین انسانی هیچ‌گاه به آنچه فناپذیر و پوچ است، توجه نمی‌کند. چنین شخصی ارزش خود را می‌داند و زندگی خود را با زر و زیور معاوضه نمی‌کند. امام سجده در حق تمام سعادت و شادکامی را در همین توکل می‌داند و می‌فرماید: «من همه خوشبختی را در قطع طمع و دوری از آنچه مردم از آن برخوردارند، می‌دانم و تمام شادکامی را در حفظ صیانت نفس از هوی و هوس‌ها.»