

شادمانی اغلب به عنوان هدف زندگی مطرح می‌شود. شاد و خرسند بودن، یک احساس مثبت است؛ مانند سرور و خوشحالی کردن می‌باشد. چیزی که مردم دوست دارند آن را تجربه کنند و در زندگی‌شان بیش‌تر داشته باشند. ناچاراً تفکر درباره‌ی شادی ممکن است موجب شود فردی در رابطه با آن بپرسد، تحقیق کند و سرانجام بفهمد که شادمانی چیست و تحت چه شرایطی به آن می‌رسد. نویسندگان، رهبران و فیلسوفان زیادی هستند که در مورد چگونه شادزیستن و همین‌طور آن را طلب کردن، نگرش خود را ارائه داده‌اند. عقاید آنان ممکن است نقطه‌نظرات محدود و خاصی را دربر داشته باشد اما می‌تواند الهام‌بخش تفکرات اعمال جدیدی برای نسل‌های بعدی باشد.

نقل قول‌های مربوط به «شادمانی» به ۳ طبقه‌ی کلی تقسیم می‌شوند:

نقل قول‌های معروف

راجع به شادی

### ۱) ویژگی‌های شادمانی:

- ۳ امر ضروری برای شادبودن در زندگی: داشتن کاری برای انجام‌دادن، چیزی برای دوست‌داشتن و چیزی که برای آن امیدواری دارید.
- چگونگی به‌دست آوردن شادی، چگونگی حفظ آن و چگونگی دوباره به‌دست آوردن آن، در واقع برای بیش‌تر انسان‌ها یک انگیزه‌ی پنهانی برای تمام کارهایی‌ست که انجام می‌دهند و همه مایل‌اند آن‌را داشته باشند.
- شادی، وضعیتی از هوشیاری‌ست که حاصل موفقیت یا کسب چیزهایی می‌باشد که برای فرد ارزشمند است.
- شادمانی در زندگی بستگی به کیفیت افکار دارد؛ بنابراین مراقب افکارت باش و مواظب باش که در مورد اموری که عقلانی و منطقی هستند، هیچ فکر و تصور نامناسبی را شکل ندهی.
- «مارسیوس آیورلیوس»

### ۲) تصمیم‌گیری برای شادبودن:

- بیش‌تر مردم همان اندازه شادند که در ذهن‌شان می‌خواهند.
- «آبراهام لینکلن»
- شادبودن، انتخابی‌ست که باید گاهی برایش تلاش کرد.
- «آسچیلوس»
- شادبودن به خودتان بستگی دارد.
- «آریستوتل»
- هر انسانی که در مورد خودش زیاد فکر نمی‌کند، خوشحال نیست.
- «پابللیوس سیروس»
- اگر شما بخواهید خوشحال و شاد باشید، خوب هستید. «ئوتولستوی»

### ۳) خواستن شادی (گام‌های کسب شادی):

- به‌خاطر داشته باشید هر چیز کوچکی، نیازمند یک زندگی شادمانه است.
- «مارکز آوریوس»
- شادی واقعی، اول از خوشی و لذت خود فرد می‌آید و سپس، از دوستی و بحث و گفت‌وگو با معدودی از دوستان منتخب.
- «جوزف ادیسون»

منبع: [www.3neshaneh.com](http://www.3neshaneh.com)

ترجمه و تنظیم: دکتر معصومه خسروی

استادیار دانشگاه

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی