

اصولی ساده برای شاد زیستن

(۲۰۰ اصل کاربردی برای شاد زیستن)



الکس لاج / سیما فلاح - ماندانا نوران



نشر افق دور - شمیم

Luch, Alex

لاج، الکس

اصولی ساده برای شاد زیستن (۲۰۰ اصل کاربردی برای شاد زیستن) الکس لاج؛ هلن اکمان.

مترجم: سیما فلاح، ماندانا نوران.

تهران: افق دور، شمیم. ۱۳۹۰.

۲۸۸ ص.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

موضوع: شادی، راه و رسم زندگی، خوشبختی.

۱۳۹۰ ۵۷۵BF ش ۲۲

۱۵۲/۴۲

۳۵۲۷۲۳۲

شماره کتابخانه ملی ایران



نویسنده: الکس لاج

انتشارات: افق دور - شمیم

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

حروفچین: مینا صالحی

ناظر امور فنی: محسن باطنی

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

ISBN: 978-600-6003-04-7

نام کتاب: اصولی ساده برای شاد زیستن

مترجم: سیما فلاح - ماندانا نوران

چاپ اول: ۱۳۹۰

ویراستار: حمیده رستمی

طراح جلد و صفحات: حمیدرضا آذر

لیتوگرافی و چاپ و صحافی: سازمان چاپ طیف نگار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۰۳-۰۴-۷

مرکز بخش: میدان انقلاب - خیابان جمالزاده شمالی - خیابان زند - پلاک ۶ - واحد ۶

تلفن: ۰۹۳۸۵۱۹۴۳۶۸ - ۶۶۹۳۳۰۴۵ - ۶۶۴۰۵۶۸۹

طهماسبی ۰۹۱۲۶۷۱۳۳۷۹

ofoghedour.publication@yahoo.com

پیشگفتار

انسان‌های روی این کره‌ی خاکی همگی به‌نوعی دنبال شادی هستند. حالا می‌خواهیم بدانیم شادی راستین به چه معناست؟ این حالت حاصل مجموعه‌ای از حالت‌های دیگر نظیر آرامش، دلخوشی، رضایت و لذت است. شاد بودن یعنی اینکه لب‌خند به لب این سو و آن سو بروی، لحظات روزی را که سپری کرده‌ای مزه مزه کنی و در انتظار فردا باشی.

بهترین ویژگی شادی، نامحدود بودن آن است. فقط کافی است به منابع گوناگونی که در درون خود داریم، تلنگری بزنیم تا شور و شمع و مثبت‌گرایی در ما نورافشانی کند. در عین حال باید از رخنه‌ی منفی‌گرایی به وجودمان جلوگیری کنیم. به گفته‌ای دیگر، کلید شادی در ایجاد هماهنگی میان دو کفه‌ی ترازویی است که واکنش‌ها و بازخوردهای مثبت و منفی را اندازه



می‌گیرد.

هر انسانی می‌خواهد در زندگی از روابطی خوب و دلنشین، شغلی رضایت‌بخش و احساس فراگیر شادی برخوردار باشد. پس چرا شاد بودن برای بیشتر ما دشوار است؟ در دنیای پیرامون ما خشونت، اندوه، تنش و سرعت، روبه‌روز افزایش می‌یابد و بنابراین یافتن شادی در چنین محیط پراشوبی دشوار است. این کتاب راهکارهایی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا حتی در این‌گونه شرایط هم شادتر از گذشته باشید. این راهکارها یا مهارت‌ها برای رویارویی با تنش‌ها، بحران‌ها، مصیبت‌ها، پیروزی‌ها و دگرگونی‌های زندگی ضروری هستند.

دلیل بخش عمده‌ی ناشاد بودن ما این است که به جای اینکه مؤثر باشیم، تأثیرپذیر هستیم و همین امر به بالا رفتن سطح آدرنالین خون کمک می‌کند و موجب می‌شود همواره در تنش و فشار به سر ببریم. حال آنکه می‌توانیم با تغییر نگرش و احساس و رفتارمان، همه‌ی این واکنش‌های نامناسب را مهار کنیم. اما باید بدانیم که مسلط بودن بر زندگی خود با مسلط بودن بر دیگران تفاوت دارد. کوشش برای کنترل انسان‌ها و عوامل طبیعی،

چیزی غیر از سرخوردگی و درماندگی به بار نمی‌آورد. در عوض، مدیریت احساس‌ها و واکنش‌های خود، پایه‌ی پیروزی و شادی است.

تونی رابینز، سخنگوی انگیزشی، می‌گوید: "رمز پیروزی این است که بیاموزی چگونه از رنج و لذت بهره‌گیری به جای اینکه اجازه بدهی رنج و لذت از تو بهره‌گیرند. این‌گونه است که زندگی را در چنگ خود خواهی داشت، اگر نه زندگی تو را در چنگ خود می‌گیرد."

با خواندن این کتاب اولین گام بسیار مهم را در جهت مهار زندگی خود و افزایش شادی برمی‌دارید.



این کتاب درباره‌ی چیست؟

به‌طور خلاصه، این کتاب درباره‌ی شاد بودن است و اگر از جزئیاتش بخواهید، از پذیرش خود، گسترش دیدگاهی سالم و پرورش ایمان و ارزش‌ها سخن می‌گوید و شما را به یادگیری مهارت‌هایی همچون بخشش، شاد بودن برای خاطر دیگران، مهار خشم و چگونگی مقابله با اندوه فرا می‌خواند. همچنین حکایت از این دارد که هر چه بخشنده‌تر، نیکوکارتر، دارای روابط بهتر، هدفمندتر و بر ترس‌هایمان چیره‌تر باشیم، شادتر خواهیم بود؛ علل و عوامل این امر را می‌شکافد و سرانجام شما را به سوی سلامتی، اعتماد به نفس و شرایطی رضایت‌بخش‌تر و پربرتر و نیز شادی بیشتر هدایت می‌کند. از این کتاب به‌عنوان وسیله‌ای برای دستیابی به زندگی پرشورتر بهره ببرید.

مهم است به‌خاطر داشته باشیم که زندگی سلسله‌ای از پستی‌ها و بلندی‌ها است. همواره گفته می‌شود که زندگی ارزش غصه خوردن ندارد و باید شاد زندگی کرد. اما اگر غصه را نمی‌شناختیم، نمی‌توانستیم شادی را درک کنیم.