



تال بن شاهار

زندگی دلخواه خود را انتخاب کنید

۹۶ روش هوشیارانه برای تغییر سبک زندگی و شادمانی پایدار

دکتر محمدرضا کرامتی

دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران

مهتا کریم پور نطنزی



انتشارات زندگی شاد

بن شاهر، تال، Ben Shahar, Tal

زندگی دلخواه خود را انتخاب کنید: ۹۶ روش هوشمندانه برای تغییر سبک زندگی و شادمانی پایدار / تال بن شاهر؛ مترجم: محمدرضا کرامتی، مترجم مهتا کریم‌پور نظنزی.

تهران: زندگی شاد، ۱۳۹۴.

۱۲۴ ص. ۲۱/۵×۱۲/۵

۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۴۶-۶-۰ ریال: ۹۰۰۰۰

فیا

Choose the life you want: the mindful way to happiness, {2014}

۹۶ روش هوشمندانه برای تغییر سبک زندگی و شادمانی پایدار، خوشبختی، خودسازی

رامتی، محمدرضا، ۱۳۳۷- مترجم. کریم‌پور نظنزی، مهتا، ۱۳۶۳- مترجم

BF ۹۸۳ ۱۳۹۲

۱۵۸

۰۰۱۲۴۲



انتشارات

زندگی دلخواه خود را انتخاب کنید

نویسنده: تال بن شاهر

مترجم: دکتر محمدرضا کرامتی و مهتا کریم‌پور نظنزی

ویراستار: لاری می

طراح جلد: مریم رسیدی

ناشر: زندگی شاد

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۵

ISBN: 978-600-95446-6-0

حق چاپ برای انتشارات زندگی شاد محفوظ است

انتشارات زندگی شاد: تهران. مرزداران. سرسبز جنوبی. گلدیس ۸ پ ۲۸. ط ۳.

۰۹۱۵۵۰۳۵۶۱۷-۰۹۱۹۵۶۱۶۴۹۹-۴۴۲۷۸۶۳۱

برای اطلاع از مراکز فروش کتابهای انتشارات زندگی شاد به سایت

www.zendegieshad.ir مراجعه فرمایید.

۹۰۰۰ تومان

فهرست

پیشگفتار

۱. انتخاب کنید که انتخاب کنید
۲. شگفتی‌های زندگی را ببینید
۳. کوتاه بیایید
۴. هدفمندانه پندیشید و قاطعانه عمل کنید
۵. محکم و اسرار رفتار کنید
۶. هارو ایجاد کنید
۷. دست به کار شوید
۸. بخشید
۹. کارتان را یک سال در ظرف ار و بامعنا تلقی کنید
۱۰. از سختی‌ها درس بگیرید
۱۱. قدر اطرافیان را بدانید و از آنها آموزا
۱۲. واضح حرف‌تان را بزنید و خودتان را بسید
۱۳. در جستجوی برد - برد باشید
۱۴. از زندگی لذت ببرید
۱۵. به بدن خود احترام بگذارید
۱۶. خودتان فرصتها را بیافرینید و شایسته‌تان را خلق کنید
۱۷. خود واقعی‌تان را به یاد آورید
۱۸. از دیگران تعریف و تمجید کنید
۱۹. از میان مشکلات، خوبی‌ها را بیرون بکشید
۲۰. گوش کنید
۲۱. روی تجربه‌ها سرمایه‌گذاری کنید
۲۲. از پیشنهادها استقبال کنید
۲۳. وقتی بله بگویید که واقعاً موافقت

۲۴. واقعیت را بپذیرید و طبق آن عمل کنید
۲۵. شوخ طبع باشید و زندگی را آسان بگیرید
۲۶. روی چیزهایی که ارزش دارند تأکید کنید
۲۷. تمرکز کنید و بیندیشید
۲۸. حرکت کنید
۲۹. میدوار و خوش بین باشید
۳۰. در دیگران احساس خوب ایجاد کنید
۳۱. بر آنها توانمندی‌هایتان تکیه کنید
۳۲. رها کنید
۳۳. روی فرآیند تمرکز کنید
۳۴. سختی‌ها را موقتی بدانید
۳۵. متحرک داشته باشید
۳۶. قلب و ذهن خود را به روی یادگیری نشانید
۳۷. به ارزش‌های واقعی زندگی توجه کنید
۳۸. خودتان فرمان را در دست بگیرید
۳۹. لبخند بزنید
۴۰. نیمه پُر لیوان را ببینید
۴۱. در زمان حال باشید
۴۲. لحظه اکنون را دریابید
۴۳. کاری را که می‌خواهید، انجام دهید
۴۴. از شکست، درس بگیرید
۴۵. همراهی کنید و مشارکت نمایید
۴۶. آرام و عمیق نفس بکشید
۴۷. به نزدیکان احترام بگذارید
۴۸. خودتان تصمیم بگیرید

۴۹. طبق شور و اشتیاق خود عمل کنید
۵۰. قدر نعمت‌ها را بدانید و شکر کنید
۵۱. به استقبال سکوت بروید
۵۲. با خودتان صادق باشید
۵۳. دیگران را ببینید
۵۴. به این فکر کنید که چه زمانی کاری را خوب انجام داده‌اید
۵۵. احساسات خود را فعالانه بپذیرید
۵۶. همان از نگاه یک کودک ببینید و با شور و هیجان زندگی کنید
۵۷. طرفان را تماشا کنید
۵۸. با مهربانی ر. سخاو. با خودتان رفتار کنید
۵۹. پُر شوید و در جاده زندگی خالی نرانید
۶۰. جهانی فکر کنید و حلم عمل کنید
۶۱. هر جا می‌روید با خود اثرات مثبت ببرید
۶۲. منظور خود را با صراحت بیان کنید
۶۳. آینده خود را خلق کنید
۶۴. با آرامش و از روی فکر عمل کنید
۶۵. ریسک کنید و دنیای خود را توسعه دهید
۶۶. همان کسی بشوید که می‌خواهید
۶۷. متعهد شوید که از موانع عبور کنید
۶۸. بخوانید و گوش دهید
۶۹. سختی را نوعی چالش بدانید
۷۰. یک دشمن زیبا باشید
۷۱. بترسید و انجام دهید
۷۲. مهربان باشید
۷۳. بازیگوش و سبکبال باشید

۷۴. چشم‌انداز وسیع‌تری را در نظر بگیرید
۷۵. خودتان مسیر زندگی‌تان را تعیین کنید
۷۶. روی جنبه‌های مثبت زندگی متمرکز شوید
۷۷. اهل عمل باشید
۷۸. خیال شناخته شدن باشید
۷۹. تازگی را در آنچه برایتان آشناست پیدا کنید
۸۰. پی‌ریزی رسیدن به رؤیاهایتان تلاش کنید
۸۱. بر این نقاط موبتان عمل کنید
۸۲. صادقانه زندگی کنید
۸۳. متواضع باشید
۸۴. زندگی خود را ساده و مختصر کنید
۸۵. اشتباهات را تجربه‌های ارزشمندانه کنید
۸۶. بیرون از خود تمرکز کنید
۸۷. به خاطر وجود خانواده و دوستانان شکرگزار باشید
۸۸. دیگران را رهبری کنید
۸۹. در برابر مشکلات، سخت باشید
۹۰. یک عنصر فعال باشید
۹۱. چشم‌انداز خود را عوض کنید
۹۲. روی موفقیت‌هایتان متمرکز شوید
۹۳. ترس را به عنوان قسمتی از ویژگی انسان بودن‌تان بپذیرید
۹۴. سخاوتمندانه رفتار کنید
۹۵. در امور هادی، شگفتی‌ها را بیابید
۹۶. رؤیایها را جدی بگیرید

پیشگفتار

زندگی حاصل انتخاب‌های ماست و این خود ما هستیم که زندگی‌مان را شکل می‌دهیم. الینور روزولت

یک شب که مشغول برنامه‌ریزی کارگاه سه‌روزه بودم، دیدم دیگر نایی ندارم و در این فکر بودم که چند روز آینده را چگونه بگذرانم. سعی کردم به خودم دل‌داری دهم، ولی فایده نداشت. انگیزه لازم را نداشتم. احساس کردم مجبورم آن برنامه فشرده را تمام کنم. با این فکر به رختخواب رفتم و درست لحظه‌ای که داشت خوابم می‌برد، با خود فکر کردم: «بسیار است. چند روز آینده زجر بکشم. این به خودم بستگی دارد. می‌توانم راهی را انتخاب کنم که از شرکت‌کنندگان مشتاق حاضر در کارگاه، انرژی بگیرم. به‌من‌طور این فکر حالم عوض شد. چند دقیقه قبل احساس می‌کردم تمام افاده‌ام ولی حالا برای فرا رسیدن چند روز آینده لحظه‌شماری می‌کردم. و تورم راه افتاد و می‌رفتم که یکی از شورانگیزترین برنامه‌های زندگی‌ام را اجرا کنم. ما هر لحظه با انتخاب‌هایی روبرو هستیم که شاید تأثیرشان بر زندگی ما به‌اندازه تأثیر تصمیمات بزرگ، نباشد، اما مثل آجرهایی هستند که بنای زندگی را می‌سازند و زنجیره مثبتی از شادمانی را ایجاد می‌کنند که در طول روز باقی می‌ماند. هنری فورد می‌گوید: «اگر فکر کنید می‌توانید کاری را انجام دهید و یا فکر کنید نمی‌توانید، در هر صورت درست فکر کردید». این در مورد انتخاب‌ها هم صادق است. چه فکر کنیم می‌توانیم انتخاب کنیم و چه فکر کنیم نمی‌توانیم، همان می‌شود که فکر می‌کنیم.

میلمن در داستان جنگجوی صلح‌جو، قصه‌ای را نقل می‌کند:

وقتی سوت ناهار به صدا در می‌آید، همه کارگرها پشت میز غذاخوری می‌نشینند. سام هم هر روز بسته غذایش را باز می‌کند و غُر می‌زند: «کوفتی لعنتی! باز هم ساندویچ کره بادام‌زمینی و ژله. حالم به هم خورده!» داستان ادامه داشت تا بالاخره یکی از افرادی که آنجا کار می‌کرد، گفت: «هر سام! خیلی عجیبه! اگه این قدر از ساندویچ کره بادام‌زمینی و ژله بدت می‌آید، چرا به خانوم خانوما نمی‌گی یه غذای دیگه بپزه؟» سام جواب داد: «منظورم از خانوم خانوما کیه؟ من که هنوز ازدواج نکردم. ساندویچ‌ها را خودم می‌خورم.»

این حکایت اغلب مناسب است، متوجه نیستیم داریم چه می‌کنیم و ساندویچ‌ها را با موادی درست می‌کنیم که دوستشان نداریم. زندگی مواد اولیه را به ما می‌دهد. گرچه برخی از شرایط بیرونی در اختیار ما نیستند، اما انتخاب مواد اولیه و نحوه استفاده از آنها به ما بستگی دارد. می‌توانیم آگاهانه امکانات محیط بیرون و درون خود را ببینیم. به‌عکس، که همه‌چیز را ورای شیوه‌هایی که به آنها عادت کرده‌ایم می‌بینیم، اغلب از مشاهده مواد اولیه فراوانی که می‌توانیم از بین آنها مواد موردعلاقه خود را انتخاب نموده و با آنها ساندویچ مطلوبمان را تهیه کنیم، شگفت‌زده خواهیم شد. آزادی ما در انتخاب مواد خام موردنظر و واکنش نسبت به شرایط خاص، به ما امکان می‌دهد واقعیت وجودی‌مان را بسازیم. ساندویچ‌هایی که می‌خوریم عموماً حاصل دست‌پخت خودمان هستند.

این کتاب درباره چه چیزی صحبت می‌کند؟

شب قبل از برگزاری کارگاه، به امکاناتی که نادیده گرفته بودم فکر کردم و در نتیجه، در فرصت‌ها به رویم گشوده شد و همین باعث شد این کتاب را بنویسم. در این کتاب درباره سه نوع انتخاب حرف می‌زنم. انتخاب مای لحظه‌ای نظیر اینکه تصمیم بگیریم لبخند بزنیم یا نفس عمیق بکشیم. انتخاب‌های مربوط به مواجهه با رویداد خاص مثل واکنش در برابر شکست و انتخاب‌های بزرگ نظیر کمک به دیگران. این کتاب که بیشتر روی دو انتخاب اول متمرکز شده، حاوی ۹۶ روش (انتخاب) برای تغییر سبک زندگی است و می‌تواند نقش راهنما را در زندگی شما ایفا کند. بعد از توضیح هر نکته، نقل، نقل یا داستانی ذکر شده تا آن را بهتر توصیف کند. هدف این است که ایده یا وارد زندگی واقعی گردند. شاید بهتر باشد انتخابی را که می‌خواهید روی آن متمرکز شوید، یادداشت کنید و آن را جلوی چشمتان (مثلاً در یخچال یا روی میز، داخل جیب، کامپیوتر یا تلفن همراهتان) قرار دهید. کاری که خودم همیشه انجام می‌دهم این است که نخ ساده‌ای را حدود یک ماه به منج دستم می‌بندم تا آن نکته کاملاً برایم جا بیفتد. من همین الان که این کتاب را می‌نویسم نخ‌ی را به منج دستم بسته‌ام تا فراموش نکنم که در هر موقعیتی نباید شوخ‌طبعی و رک‌گویی را فراموش کنم. قبل از آن نیز، نخ‌ی را به دستم بسته بودم که یادم نرود با فرزندانم صبورانه‌تر رفتار کنم.

از اینکه این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید ممنونم.