

The 12 Secrets of Health and Hapinness

Author: Louise Samways

Translator: Mostafa Sedaghat Rostami

۱۲ راز سلامتی و شادی

نویسنده: لوئیز سامویز

مترجم: مصطفی صداقت رستمی

سرشناسه	سمویر، لوئیز، ۱۹۵۱ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Sarnweays, Louise
مشخصات نشر	۱۲ راز سلامتی و شادی/ نویسنده لوئیز سمویر ؛ مترجم مصطفی صداقت‌رستمی.
مشخصات ظاهری	تهران: اهورا، ۱۳۹۷.
شابک	۲۲۹ ص:، مصور.
وضعیت فهرست‌آوری	۹۷۸-۹۶۴-۷۳۱۶-۴۱-۵
یادداشت	فبا
عنوان گسترده	The 12 Secrets Of Health And Happiness, اصلی.
موضوع	عنوان اصلی، دوازده راز سلامتی و شادی.
موضوع	سلامتی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Health -- Psychological aspects
موضوع	شادی
موضوع	Cheerfulness
موضوع	خوشبختی
موضوع	Happiness
شابک افزوده	صداقت‌رستمی، مصطفی، ۱۳۶۷ -، مترجم
رده بندی کلاس	۱۲۹۷ B۴۲۷ س۸/س
رده بندی دهی	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی	۵۲۰۲۵۲۳



نام کتاب: دوازده راز سلامتی و شادی

نویسنده: لوئیز سمویر

مترجم: مصطفی صداقت‌رستمی

ناشر: انتشارات اهورا

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

صفحه‌بندی: عباس پورقاسمی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۳۱۶-۴۱-۵

مرکز پخش: انتشارات اهورا

تهران: خیابان انقلاب بین خ فروردین و خ منیری جاوید پ ۱۳۵۴ پاساژ کتابسرای

اندیشه طبقه اول واحد ۷۸ تلفن ۶۶۹۵۹۲۴۴

Email: ahurapub@gmail.com

فهرست مطالب

مقدمه: ماهیت چشمگیر سلامتی و شادی	۱۹
بخش ۱: گشودن راه‌های سلامتی و شادی	۳۷
زنجیر و حلقه‌های آن	۳۹
رویدادها و تجربه‌ها	۴۳
سوزان و نیل - یک مطالعه موردی	۴۹
اعتقادات	۵۶
کیسی - یک مطالعه موردی	۵۸
اعتقادات اصلی	۵۹
جک و ماری - دو مطالعه موردی	۷۰
گناه	۷۳
خودگویی	۷۸
فرانک - یک مطالعه موردی	۷۹
تحریف‌های شناختی	۸۳
۱. اندیشه همه یا هیچ	۸۳
۲. عمومیت و تعمیم بیش از حد	۸۴

۳. استفاده از فیلترهای ذهنی ۸۵
۴. عدم شایستگی چیزهای مثبت ۸۶
۵. زود قضاوت کردن ۸۷
۶. بزرگ و کوچک جلوه دادن ۹۰
۷. استدلال احساسی ۹۰
۸. همه لیستی از بایدها و نبایدها ۹۱
۹. برچسب زدن ۹۲
۱۰. تشخیص کردن ۹۳
- احساسها ۹۷
- رابرت یک مطالعه موردی ۹۸
- بخش ۲: رازهای افراد خوشحال ۱۰۳
- راز اول: افراد خوشحال خوشبین هستند ۱۰۵
- خوشبینی صرفاً به معنای تفکر مثبت نیست ۱۰۵
- سه جنبه خوشبینی ۱۰۸
- تداوم ۱۰۸
- فراگیری ۱۱۰
- شخصی سازی ۱۱۲
- راز دوم: افراد خوشحال خودشان را دوست دارند ۱۱۹
- پذیرش خود شما را شادتر می سازد ۱۲۸
- جید - یک مطالعه موردی ۱۲۹
- خودتان باشید ۱۳۱

- تونی و بیل _ دو مطالعه موردی ۱۳۳
- راز سوم: افراد خوشحال یک حس کنترل شخصی دارند ۱۳۹
- چه کسی تحت کنترل است؟ ۱۳۹
- جیم و هلن - مطالعه موردی ۱۴۰
- کنترل کردن زمان ۱۴۸
- سته بندی کردن اولویت های خود ۱۴۹
- رزهای شش ماهه ۱۶۶
- لایحه فوق العاده قاطعانه ۱۸۰
- مهارت های بنیادی دفاع از خود ۱۹۲
- حمایت از خود در سازمان ها ۲۰۱
- سازمان ها و خط مشی های اداری ۲۰۲
- دربان های قدرت ۲۰۵
- راز چهارم: افراد خوشحال از کارهای خود لذت می برند ۲۱۲
- نظریه «تجان» یا نظریه جریان ۲۱۲
- به خودتان امکان «جریان» را دهید ۲۱۵
- ماری و باب - یک مطالعه موردی ۲۱۸
- مشتاقانه منتظر انجام کارها باشید ۲۲۱
- بیل و ماری - یک مطالعه موردی ۲۲۱
- راز پنجم: افراد خوشحال مردم را دوست دارند ۲۲۷
- برون گراها و درون گراها ۲۲۷
- غلبه بر کمرویی ۲۳۰

- ۲۳۵..... کمرویی مختص موقعیت‌های خاص
- ۲۴۴..... کمرویی کلی
- ۲۵۱..... بخش ۳: رازهای افراد سالم
- ۲۵۳..... راز ششم: افراد سالم یک سبک زندگی سالم دارند
- ۲۵۳..... ارزش قائل شدن برای خود
- ۲۵۵..... مادل ساختن زندگی خود
- ۲۵۵..... تئذیه سالم
- ۲۶۴..... تمرین (و رشر)
- ۲۶۷..... سیگار نکشیدن
- ۲۶۹..... مصرف متعادل الکل
- ۲۷۱..... ریک و آدام- یک مطالعه موردی
- ۲۷۸..... خوب خوابیدن
- ۲۸۱..... بی خوابی
- ۲۸۹..... ریتم‌های زندگی
- ۲۹۲..... آداب خواب
- ۲۹۳..... خوشحال ماندن
- ۳۰۴..... هری، تام و پنی- یک مطالعه موردی
- ۳۱۰..... خودگویی برای بهتر کردن خود
- ۳۱۲..... بیل و سام- یک مطالعه موردی
- ۳۱۸..... احساس‌ها
- ۳۱۸..... مابل- یک مطالعه موردی

رفتار.....	۳۲۴
راز هفتم: افراد سالم از نظر اجتماعی با هم ارتباط دارند.....	۳۲۸
«چسبی» که ما را به هم پیوند می دهد.....	۳۲۸
همکاری، نه رقابت.....	۳۳۷
انسجام اجتماعی.....	۳۴۴
متصل شدن یا ارتباط برقرار کردن.....	۳۵۰
مهارت های اجتماعی.....	۳۵۲
شکل دادن رابطه صمیمانه.....	۳۵۹
محله خود را صمیمانه تر کنید.....	۳۶۶
راز هشتم: افراد سالم افراد انعطاف پذیری هستند.....	۳۸۰
انعطاف پذیری می تواند قدرت تعلیمی باشد.....	۳۸۰
جیلیان یک مطالعه موردی.....	۳۸۲
راز نهم: افراد سالم فکر می کنند که نقش مهمی در زندگی دارند.....	۳۸۶
حق احساس مفید بودن.....	۳۸۶
هارولد یک مطالعه موردی.....	۳۸۶
راز دهم: افراد سالم احساس می کنند که بخشی از یک چیز بزرگ تر از خود هستند.....	۳۹۴
ارزش ها و باورهای مشترک.....	۳۹۴
نیاز به باور کردن.....	۳۹۹
بخش ۴: رازهای آرامش خاطر و خرسندی.....	۴۰۳
راز یازدهم: راز آرامش خاطر.....	۴۰۵

- ۴۰۵..... تطبیق دادن ادراک‌ها با باورها
- ۴۰۵..... روسلین_یک مطالعه موردی
- ۴۱۸..... راز دوازدهم:
- ۴۱۸..... راز خرسندی
- ۴۱۸..... تنظیم کانون توجه خود
- ۴۲۲..... نتیجه گیری: دانش قدرت است
- ۴۲۵..... مطالعه بیشتر
- ۴۲۷..... کتاب شناسی

www.ketabonline.ir

پیشگفتار مترجم

متأسفانه در جهان امروز بنا به دلایلی میزان شادی و سلامتی در میان مردم جهان کاهش یافته است و اکثر مردم براین تصور هستند که با توجه به شرایط کنونی جهان نمیتوانند میزان سلامتی و شادی خود را افزایش دهند. اما این را باید بدان داشت که چنین تصویری کاملاً اشتباه است و خود فرد میتواند شرایط بحرانی نیز باعث افزایش میزان سلامتی و شادی خود شود. به عبارت دیگر ما انسانها در ایجاد شادی و بهبود سلامتی خود مهمترین نقش را ایفا میکنیم و اگر خودمان خواهان شادی و سلامتی باشیم میتوانیم به سر نحوی به هدف شادی و سلامتی خود دست یابیم. در نتیجه این گونه میتوان بیان داشت که اولین گام برای شاد و سالم بودن این است که خود فرد خواهان سلامتی و شادی باشد. گام بعدی این است که فرد از روشهای افزایش شادی و سلامتی آگاهی یابد و در نهایت آنها را در زندگی خود به کار ببندد. بعضی از افراد براین تصور هستند که محکوم

به غم و ناخوشی هستند و هیچ روشی برای شاد کردن و سالم نگه داشتن خود وجود ندارد. اما به این افراد باید گفت که هیچ انسانی در این کره خاکی محکوم به غم و ناخوشی نیست و روش‌های بی شماری برای شاد و سالم نگه داشتن خود وجود دارند. به همین دلیل تصمیم گرفتم تا کتابی را ترجمه کنم که حاوی روش‌های مؤثر در افزایش شادی و سلامتی است. کتاب «۱۲ راز سلامتی و شادی» نوشته یکی از روان‌سازان و نویسنده‌های کتب روانشناسی پرفروش به نام خانم لوئیز سمویز است که در آن به ۱۲ مورد از مهمترین روش‌های افزایش شادی و سلامتی اشاره شده است. همانطور که مشاهده می‌کنید خانم لوئیز سمویز در عنوان کتاب خود به جای کلمه «روش» از کلمه «راز» استفاده کرده است، چون این خانم روان‌شناس توانسته است این روش‌ها را که حکم راز دارند در طی سال‌های زیاد به کار کردن روی مراجعه کنندگان خود و بررسی ویژگی‌های افراد شاد و سالم کشف کند. به عبارت دیگر، این روش‌ها به مانند رازی هستند که درون افراد شاد و سالم نهفته هستند و خانم لوئیز سمویز توانست این رازها را کشف کند. امید است که خوانندگان گرامی با خواندن ترجمه این کتاب به اهمیت شادی و سلامتی دریابند و با استفاده از رازهای بیان شده در این کتاب که رازهای افراد سالم و شاد هستند باعث افزایش میزان

سلامتی و شادی خود شوند. در پایان جای دارد که به دو نکته اشاره کنم. نکته اول حاوی تشکر و قدردانی این جانب از خانم لوئیز سمویز برجسته و گرانقدر است که اجازه انتشار ترجمه اثر خود به زبان فارسی را به اینجانب داده‌اند. نکته دوم این است که می‌خواهم ترجمه این اثر را به پدر و مادر مهربان و زحمت کشم تقدیم کنم و امید است که بتوانم با این عمل ذره‌ای از محبت‌های آن‌ها را جبران کنم.

با سپاس و احترام

مصطفی صداقت رستمی