

تو که باهوشی، چرا شاد نیستی؟

نویسنده:

راج راگوناتان

مترجمان:

وحید زریں‌پاشا آرائی

پریناز معماریان

نگار مظلوم حسینی



نشر دایره

سرشناسه	راگوناتان، راج :
عنوان و نام پدیدآور	Raghunathan, Raj تو که باهوشی، چرا شاد نیستی؟ / نویسنده راج راگوناتان؛ مترجمان وحید یوسفیان آرائی، پریناز معماریان، نگار مظلوم حسینی.
مشخصات نشر	تهران: نشر دایره، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۴۲۹ ص.
شابک	978-600-5722-48-2 :
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
یادداشت	عنوان اصلی:
موضوع	<i>If you're so smart, why aren't you happy?, 2016</i> موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	مردم موفق -- روان‌شناسی
موضوع	خوشبختی
شناسه افزوده	یوسفیان آرائی، وحید، ۱۳۶۵ -، مترجم
شناسه افزوده	معماریان، پریناز، ۱۳۶۲ -، مترجم
شناسه افزوده	مظلوم حسینی، نگار، ۱۳۶۷ -، مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۷ ر ۸ م ۶۳۷ / BF
رده‌بندی دیوئی	۱۵۸/۱ :
شماره کتابشناسی ملی	۵۳۶۸۷۷ :

نام کتاب	تو که باهوشی، چرا شاد نیستی؟
نویسنده	راج راگوناتان
مترجمان	وحید یوسفیان آرائی، پریناز معماریان، نگار مظلوم حسینی
ویراستار	اصغر اندرودی
ناشر	دایره
چاپ نخست	پاییز ۱۳۹۸
شمارگان	۷۵۰ جلد
حروفچینی	گروه انتشارات دایره
لیتوگرافی	فیلم‌گرافیک
چاپ	میران
صحافی	میران
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۲۲-۴۸-۲ :
	۵۵۰۰۰ تومان

نشر دایره: تهران، خیابان ولیعصر، ایستگاه توانیر، کوچه پله هفتم، پلاک ۱

تلفن ۸۸۸۷۹۲۴۰ و ۰۹۱۲۱۲۲۱۴۴۲

صندوق پستی ۳۹۶-۱۵۷۴۵

www.dayerehgroup.com



به اینستاگرام ما پیوندید: nashredayereh

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجمان
۹	پیشگفتار
۱۵	مقدمه
۳۷	فصل ۱- الف: نخستین گناه کشنده شادی: کم ارزش شمردن شادی فصل ۱- ب: نخستین عادت افراد خیلی شاد:
۵۹	ر اولویت قرار دادن، اما دنبال نکردن شادی
۸۳	فصل ۲- الف: دومین گناه کشنده شادی: دویدن به دنبال برتری
۱۰۹	فصل ۲- ب: دومین عادت افراد خیلی شاد: دنبال کردن غرقگی
۱۳۹	فصل ۳- الف: سومین گناه کشنده شادی: درمانده عشق بودن فصل ۳- ب: سومین عادت افراد خیلی شاد:
۱۶۷	نیاز به عشق ورزیدن (رخصته بودن) فصل ۴- الف: چهارمین گناه کشنده شادی:
۱۹۵	بیش از اندازه سلطه جو بودن فصل ۴- ب: چهارمین عادت افراد خیلی شاد:
۲۲۵	به دست آوردن کنترل درونی
۲۴۹	فصل ۵- الف: پنجمین گناه کشنده شادی: بی اعتمادی به دیگران
۲۶۹	فصل ۵- ب: پنجمین عادت افراد خیلی شاد: تمرین «اعتماد» و «شک» به فصل ۶- الف: ششمین گناه کشنده شادی:
۲۸۹	پیگیری مشتاقانه / بی علاقه به آنچه بی اندازه دوست داریم
۳۲۷	فصل ۶- ب: ششمین عادت افراد خیلی شاد: پیگیری بی طرفانه اشتیاق
۳۴۹	فصل ۷- الف: هفتمین گناه کشنده شادی: اعتیاد ذهنی
۳۷۹	فصل ۷- ب: هفتمین عادت افراد خیلی شاد: ذهن آگاهی
۳۷۹	فصل ۸: مسیر پیش رو
۴۰۵	ضمیمه: دستور کار تمرین‌ها

مقدمه مترجمان

سال‌های پایانی و نیمه دوم قرن بیستم بود که روان‌شناسی مثبت‌گرا به عنوان شاخه جدید علم روان‌شناسی مطرح شد. تا آن زمان، روان‌شناسی تنها بر بیماری‌های روانی متمرکز شده بود. هیچ تلاش سازمان‌یافته علمی برای پاسخ به این پرسش که چه پیر، باعث شادکامی و رضایتمندی در انسان سالم می‌شود، انجام نگرفته بود.

هر چند ادیان و مذاهب، شاعران و نویسندگان فیلسوفان و عرفا هر یک از زاویه‌ای به این پرسش پرداخته و در تلاش برای ارائه پاسخی به آن بوده‌اند، نگاه جدید علمی، در تلاش است تا از راه آزمایش و تجربه و جست‌وجوی ساختارمند پژوهشی به این پرسش پاسخ دهد. در کنار تلاش‌های محققان در کشورهای مختلف، در ایران نیز، در سال‌های اخیر، به موضوع روان‌شناسی مثبت‌گرا توجه زیادی شده و کتاب‌های مختلفی در این زمینه نگارش یافته است، اما جای این کتاب با توجه به نگاه ویژه آن به مخاطبان و همچنین راهکارهای عملی که ارائه می‌دهد، در بازار نشر ایران خالی بود.

نویسنده کتاب، راج راگوناتان، استاد برجسته دانشگاه تگزاس در امریکاست. دوره آموزشی او با عنوان "یک زندگی شاد و رضایتمندانه"^۱ به عنوان برترین دوره آموزشی مجازی در سال ۲۰۱۵ انتخاب شد. تا کنون بیش از ۲۰۰,۰۰۰ نفر در این دوره شرکت کرده‌اند.

معتقدیم که مهارت‌هایی که مخاطب از مطالعه این کتاب به دست می‌آورد، از مهم‌ترین مهارت‌هایی هستند که هر فردی در زندگی روزمره خود به آن‌ها نیاز دارد. افزون‌براین، پیشنهاد می‌کنیم که دوره‌های آموزشی مجازی ارائه شده یکی از مترجمان این کتاب^۲ را نیز که در وبسایت رانش به رایگان منتشر شده است، دنبال کنید. این ویدیوهای آموزشی، کلیه مطالب مطرح شده در این کتاب را شرح می‌دهد و می‌تواند به عنوان منبع مکمل برای این کتاب مورد استفاده قرار گیرد. ما در این کتاب به شما کمک کند تا علاوه بر آشنایی با آخرین یافته‌های دانش شادکامی و رضایتمندی، با انجام دادن راهکارهای عملی و تمرین‌های هر بخش کتاب، بتوانید سطح شادکامی و بهزیستی خود را افزایش دهید و، با طراحی نقشه‌راهی برای آینده، این تغییرهای مثبت را در خود نهادینه کنید.

در پایان، لازم می‌دانیم از جناب آقای رئوفی، مدیر انتشارات دایره، بابت حمایت از مترجمان و کمک به چاپ کتاب تشکر کنیم. مترجمان همه تلاش خود را کرده‌اند که متن ترجمه روان و دقیق باشد. با این حال، هیچ تلاشی عاری از نقص نیست و از خوانندگان کتاب می‌خواهیم انتقادهای، نظرها و پیشنهادهای خود را بزرگوارانه در اختیار مترجمان^۳، یا انتشارات قرار دهند.

^۱ <https://www.coursera.org/learn/happiness>

۲- وحید یوسفیان آرانی

^۳ <https://faranesh.com/author/vahidya>

۴- به وسیله پست الکترونیکی vahidya@yahoo.com