

رازهای شاد زیستن

تألیف: مت ایوری

مترجم: سمانه صدیق اشرفی





سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سازمان اسناد و کتابخانه ملی	سازمان اسناد و کتابخانه ملی
عنوان و نام پدیدآور	ایوری مت
مشخصات نشر	Avery, Mutt
مشخصات ظاهری	تهران: بچند، ۱۳۹۰
شابک	۹۷۸۶۰۴۱۷۶۳۰۲
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: c2014: Secrets of happy people : 50 technqiues to feel good
موضوع	خوشبختی
موضوع	Happiness
موضوع	خودسازی
موضوع	Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	متن ترجمه، صدیق اشرفی، سمانه،
شناسه افزوده	Sedigh Ashrafi, Samaneh
رده بندی کنگره	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۵۹۷۳۶۷۲



تهران: خیابان انقلاب - مقابل دانشگاه تهران - خیابان ۱۲ فروردین
کوچه الوندی، پلاک ۱۶ - واحد ۱ / تلفن: ۶۶۴۰۱۹۸۳ - تلفکس: ۶۶۴۱۵۱۰۳
صندوق پستی: ۸۹۱ - ۱۳۱۴۵ - تلفن همراه: ۰۹۱۰۱۲۲۸۱۸۵
انتشارات ابجد
abjad.publication @

رازهای سبزیستن

تألیف: مت ابوری

ترجمه: سمانه صدیق اشرفی

ویراستاران: محسن کرمانی پور / نادر مودودی

چاپ اول / سال ۱۳۹۸ / چاپ و صحافی: محسن

قطع: وزیری / ۱۲۰ صفحه / تیراژ: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۴۱۷-۶۳-۲

طراح جلد: مهنوش امیری

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.»

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه	۱۲
فصل ۱	۱۹
برای شاد بودن به گفتار منتخب بزرگان توجه نمایید	۱۹
خوشبختی خود را به حداکثر برسانید	۲۱
خود را در محور قرار دهید	۲۲
به طاعت خودتان درست عمل کنید	۲۲
جمع‌بندی	۲۴
فصل ۲	۲۷
چه کسی هستی (چه کسی «گوی شماس»؟)	۲۷
خودت را بشناس	۲۹
الهام بخشیدن به مدل‌های نفس	۳۱
می‌خواهید چه کسی باشید؟	۳۱
جمع‌بندی	۳۲
فصل ۳	۳۵
سرمایه‌گذاری زمان، اتلاف زمان نیست	۳۵
از زمان به‌طور مثبت استفاده نمایید	۳۸
اجازه ندهید زمان شما بی‌هدف بگذرد	۳۹
به حداقل رساندن حالت منفی	۳۹
جمع‌بندی	۴۰
فصل ۴	۴۳
برای شادی برنامه‌ریزی کنید زیرا ممکن است فردا مرگ به سراغ شما بیاید	۴۳

- شاد بودن را یاد بگیرید..... ۴۵
- خوب به نظر می‌رسد؛ پس چگونه مؤثر واقع می‌شود؟..... ۴۶
- بیشترین استفاده از بهترین روزها..... ۴۷
- جمع‌بندی..... ۴۸
- فصل ۵..... ۴۹
- برای قرار گرفتن در مسیر سریع خوشحالی، آرام‌تر زندگی کنید..... ۴۹
- مشکلی وجود دارد؟ چه مشکلی؟..... ۵۱
- زمان خود را صرف مدیریت سرمایه‌گذاری کنید..... ۵۲
- انرژی خود را سرمایه‌گذاری کنید..... ۵۳
- جمع‌بندی..... ۵۴
- فصل ۶..... ۵۵
- انجام کارهای بی‌هوده را متوقف کنید..... ۵۵
- روای غیرممکن..... ۵۷
- زندگی شما عالی ست..... ۵۸
- خواسته‌های خود را بشناسید..... ۵۹
- جمع‌بندی..... ۶۰
- فصل ۷..... ۶۳
- برای شاد بودن تلاش نکنید..... ۶۳
- پذیرفتن چیزهای ناقص را یاد بگیرید..... ۶۶
- تعیین کنید که چه زمانی رضایت به غمگین بودن دارید..... ۶۶
- چگونگی و زمان آرام شدن را بیاموزید..... ۶۷
- جمع‌بندی..... ۶۷

۶۹	فصل ۸
۶۹	موفقیت‌های خود را جشن بگیرید
۷۱	چه چیزی برای جشن گرفتن ارزشمند است؟
۷۲	کاری را انجام دهید که ارزش جشن گرفتن داشته باشد
۷۳	برای حفظ شادی، جشن بگیرید
۷۳	جمع‌بندی
۷۵	فصل ۹
۷۵	آن را راموش کن
۷۷	به خاطر شایستگی‌ها، موانع، سپاسگزار باشید
۷۸	نگران نباشید
۷۹	یک ققنوس باشید
۷۹	جمع‌بندی
۸۱	فصل ۱۰
۸۱	اگر نمی‌توانید آن‌ها را مهار کنید به هر حال مهار کنید
۸۲	پذیرش وضعیت
۸۳	ادامه دهید
۸۴	جمع‌بندی
۸۷	فصل ۱۱
۸۷	واقع‌بین باش
۸۹	تعیین اهداف واقع‌بینانه
۹۰	سنجش‌های دقیق انجام دهید
۹۰	خوشحالی واقع‌بینانه

۹۱.....	جمع‌بندی
۹۳.....	فصل ۱۲.....
۹۳.....	خوش‌بینی و بدبینی و واقع‌گرایی
۹۵.....	بدبینی و خوش‌بینی را به حداقل برسانید
۹۶.....	پاندول را در مرکز نگه‌دارید
۹۷.....	در زمین خود مستقر شوید
۹۷.....	جمع‌بندی
۹۹.....	فصل ۱۳.....
۹۹.....	دیگر در مورد -ه‌شغال بودن نگران نباشید
۱۰۰.....	بر چیزی متمرکز باشید که شما را توان می‌کند
۱۰۲.....	خاطرات روزانه
۱۰۳.....	مبارزه کنید
۱۰۳.....	جمع‌بندی
۱۰۵.....	آیا در مقایسه با افراد دیگر، بی‌ارزش هستید؟
۱۰۷.....	خود را با دیگران مقایسه کرده سپس خود را از مقایسه‌ها رها کنید
۱۰۸.....	روی چیزی تمرکز کنید که واقعاً برای شما مهم است
۱۰۸.....	خود را با کسی که آرزو دارید باشید، مقایسه کنید
۱۰۹.....	جمع‌بندی
۱۱۱.....	فصل ۱۵.....
۱۱۱.....	بهتر است بدتر شود
۱۱۳.....	پیش از تلاش برای دستیابی به هدف بدانید دقیقاً چه چیزی می‌خواهید

هدف نهایی شما ممکن است آن طور که تصور کرده‌اید نباشد. بنابراین همیشه

انعطاف پذیر باشید..... ۱۱۴

خوشحالی که به آن نیاز دارید، ممکن است با روشی که پیش‌بینی کرده‌اید، محقق نشود

..... ۱۱۴

جمع‌بندی..... ۱۱۵

فصل ۱۶..... ۱۱۷

آیا مطمئن هستید که می‌خواهید مثبت باشید؟..... ۱۱۷

پیش‌دها را بردارید..... ۱۱۹

نگرش ذهنی مثبت (PMA)..... ۱۱۹

جمع‌بندی..... ۱۲۰

www.ketaboo.ir

مقدمه

شادی و تالان در جهت ایجاد آن برای رسیدن به ثبات در زندگی خودتان و آن‌هایی که نقش مهمی در زندگی‌تان دارند، یکی از اهداف بزرگ زندگی است. چه کسی نمی‌خواهد که در همه حال خوشحال و سعادتمند باشد؟! با این حال، چه تعدادی از مردم فعالانه در زندگی خود شادی و سعادتمندی را به عنوان اولین اولویت خود قرار می‌دهند؟ برای بسیاری از مردم، شادی، ناشی از اتفاقات غیرمنتظره حوادث و رویدادهای زندگی است، چیزی نیست که آن‌ها به دنبالش بودند. پس تعجبی ندارد که بسیاری از مردم می‌توانند که حس می‌کنند به اندازه کافی خوشبخت نیستند یا آن اندازه خوشحال نیستند که فکر می‌کنند؛ بنابراین چه کاری می‌توانید انجام دهید تا خود را تا حد ممکن خوشحال کنید؟

یکی از دلایل اصلی که مردم نمی‌توانند خوشحالی خود را ارتقا و به نهایت برسانند، فقدان آگاهی در مورد این است که چقدر خوشبخت هستند و چگونه می‌توانند با کمی فعالیت خوشبخت شوند. بسیار ساده‌لوحانه است که هر روز از مراحل زندگی‌تان عبور کنید ولی هرگز زمانی را صرف توقف و اندیشیدن نکنید. پس این را در نظر بگیرید که آیا شما واقعاً و حقیقتاً در هر بخش از زندگی‌تان، خوشحال هستید و با یک برنامه‌ریزی دقیق چقدر خوشحال خواهید بود. اگر

زمان را صرف فکر کردن درباره خوشبختی‌تان نکنید، می‌توانید شانس خود را برای تجربه کردن آن ارتقا دهید. ممکن است از این گفته تعجب کنید که چندین فرصت برای خوشبخت بودن وجود دارد، اما شما از آن استفاده نمی‌کنید.

با اتخاذ رویکردی که برای افزایش خوشبختی خود در هر بخش از زندگی در نظر گرفته‌اید، می‌توانید این تکنیک‌ها را گسترش بدهید تا به شما این امکان را بدهد که اثرات منفی را در زندگی‌تان کم کنید و پتانسیل تأثیرات مثبت را به حداکثر برسانید.

ما همچنین نیازمند توسعه یک استراتژی قوی برای شادی هستیم. این ممکن است یک تصور عجیب باشد، اما در واقع یک پیشگویی با داشتن یک طرح کلی برای افزایش شانس‌تان و با ایجاد یک برنامه قوی برای شادی روزمره است، شما می‌توانید پتانسیل لذت بردن از هر بخش از زندگی خود را به حداکثر برسانید. هر روز چقدر فرصت پیدا می‌کنی که واقعاً خوشحال باشی؟ یک‌بار؟ دو بار؟ دوازده بار؟ چند بار؟ حقیقت این است که با دیدگاه و بینش مناسب می‌توانید در روز خیلی از این موقعیت‌ها را پیدا کنید؛ اما نشستن و منتظر ماندن برای رسیدن به خوشبختی، مثل این است که بدون خریدن یک بلیت بخت‌آزمایی، برنده یک بخت‌آزمایی شوید!

با فعال بودن در راستای تلاش برای شاد بودن و با توجه به یک رویکرد که به شما اجازه می‌دهد تا هر امکانی را برای بهبود زندگی خود پیدا کنید، می‌توانید این امکان را می‌دهد که از هر یک از آن‌ها برای خلق یک زندگی پر از شادی استفاده کنید و تکنیک‌ها و استراتژی‌های تعیین‌شده در این کتاب برای راحتی شما در هر قدم از این مسیر طراحی شده‌اند. البته تنها داشتن یک استراتژی کافی نیست باید اطمینان حاصل کنید که زمان و محیط مناسب را در زندگی خود برای اجرای آن پیدا خواهید کرد و این می‌تواند با ایجاد یک چارچوب برای هر روز

پس باید به دنبال این باشید که تمام مؤلفه‌های مهم زندگی شما به‌خوبی کار کنند و کسانی که به آن‌ها اهمیت می‌دهید هم خوشحال می‌شوند.

در واقع، شادی شما تأثیر مستقیمی بر سعادت همه کسانی دارد که در اطراف شما زندگی می‌کنند و هر وقت خوشحال باشند، این کار به شادی شما هم کمک می‌کند؛ بنابراین اغراق نیست اگر بگوییم که شاد بودن یکی از مهم‌ترین چیزها در زندگی است و اگر هنوز آن را اولویت‌بندی نکرده‌اید، حتماً یکی از مهم‌ترین چیزها در زندگی خود قرار دهید. پس از همین لحظه شروع کنید.

برای دادن بهترین شانس ممکن برای به حداکثر رساندن شادی‌تان در تمام مدت باید یک طرز فکر مناسب را داشته باشید. کسی که نه تنها مثبت‌ها را ارتقا می‌دهد و منفی‌ها را از بین می‌برد، بلکه همچنین بتواند شما را به دنبال فرصت‌ها و تجربیات خود بفرستد، شادی شما را افزایش دهد. یادگیری استفاده از هر یک از این فرصت‌ها و یادگیری برآوردن این فرصت‌ها حتی در محتمل‌ترین جاها مهارتی است که هر کس می‌تواند به آن تسلط شود و به‌زودی شما از وجود یک شادی باورنکردنی لذت خواهید برد. شما حتی می‌توانید یاد بگیرید که شادی را از هیچ بسازید و هر زمان و هر جا که به آن نیاز دارید حضور آن را مهندسی کنید و هر وقت که شادی‌تان شروع به کم شدن می‌کند برای خودتان رشد به‌موقع ایجاد کنید.

به یاد داشته باشید که همان‌طور که شادی می‌تواند در محتمل‌ترین جا رخ دهد و در طول شرایط بسیار قابل پیش‌بینی باشد، می‌تواند خود را در تنوع گسترده‌ای از ظواهر مثل شادی، رضایت، خرسندی، لذت، هیجان، عشق و موفقیت نشان دهد. این‌ها برخی از راه‌هایی هستند که شما می‌توانید شادی را تجربه کنید و با یادگیری مداوم برای همه آن‌ها و به حداکثر رساندن هر فرصتی

که هر یک از آن‌ها هدیه می‌دهد، شما می‌توانید به‌طور قابل توجهی این فرصت‌ها را برای تجربه شادی در زندگی خود افزایش دهید.

بنابراین ایجاد یک ساختار برای پیدا کردن و لذت بردن از این همه شادی، آیا به این معنی است که شما هیچ وقت ناراحت نمی‌شوید؟ حقیقت این است که با چیدمان زندگی خود تا جایی که امکان دارد می‌توانید میزان نارضایتی خود و تأثیر آن را بر زندگی خود محدود کنید. با این حال شما هرگز نمی‌توانید از آن خارج‌گیری کنید، به این دلیل که همیشه موقعیت‌هایی وجود خواهند داشت که خارج از کنترل شما هستند و به‌طور اجتناب‌ناپذیری تأثیر منفی بر زندگی شما می‌گذارد. اما ایجاد یک چارچوب اساسی برای شادی که شما در زمان ناگوار و غیرمنتظره انجام می‌دهید، می‌تواند اطمینان حاصل کنید که تأثیر آن‌ها تا حد امکان به حداقل می‌رسد و از هرگونه عقب‌نشینی سریع و کامل جلوگیری کند. همچنین متوجه خواهید شد که می‌توانید اثرات منفی هر سختی را که تجربه می‌نمایید محدود کنید. به‌طوری‌که حتی اگر با چیزی روبه‌رو شوید که تأثیرش مداوم باشد، مانند فقدان یا محرومیت عزیزان، اثرات آن ملایم‌تر خواهد شد و هر زمان که رخ می‌دهد، زمانش کوتاه خواهد بود. بسیار مهم است که یاد بگیرید که با شادی آرامش بگیرید، بنابراین از مبارزه با آن اجتناب کنید که البته اغلب اوقات سازنده است! در دنیای پرسروصدای رتبه‌بندی بی‌وقفه امروز، کسب آرامش می‌تواند از هر زمانی دشوارتر باشد، زیرا ممکن است کشف زمان و لحظات صلح و آرامش که به شما امکان گرفتن انرژی مجدد را بدهد و منعکس‌کننده این باشد که چقدر ساختار و تکنیک‌های زندگی شما برای به حداکثر رساندن شادی شما کارایی دارند، مشکل باشد.

اما فکر کردن به اینکه زمان کافی برای ایستادن و کسب موقعیت خود ندارید، همانند گفتن این است که وقت خوشحال بودن را ندارید. شما باید هر از گاهی

راه‌هایی برای کم کردن سرعت زندگی‌تان پیدا کنید و این به معنی اتخاذ تصمیم برای توقف سرعت سرسام‌آور زندگی است که ناگزیر هستید برای گذر از زمانی به زمان دیگر و نحوه انجام آن، ابزاری پیدا کنید. شما زنده هستید و زندگی تنها در هر لحظه‌ای که زندگی می‌کنید وجود دارد. به‌طوری که استفاده از هر لحظه برای داشتن یک زندگی شاد، بسیار حیاتی و مهم است و این تنها زمانی می‌تواند حاصل شود که شما به اندازه کافی آرامش داشته باشید و اجازه این کار را بدهید. با این حال، اگر شما این کار را انجام دهید، می‌توانید مطمئن باشید که هر روز بر از لحظات شاد هستید و این‌طور نتیجه می‌شود که کل زندگی شما نتیجه‌اش خوشحالی شما خواهد بود. بنابراین بیشترین استفاده از هر فرصتی برای شادی دارید، در هر صورت که در حال عمل برای حصول اطمینان، این است که کل زندگی شما شاد است. برنامه‌ریزی برای رسیدن به شادی، حیاتی و بخشی از آن به این معنی است که در مورد آنچه دقیقاً می‌خواهید و اینکه چقدر می‌خواهید آن را کسب کنید از مراحل زندگی بدر کنید. با فرض اینکه شما خودتان را می‌شناسید و بدانید چه چیزی باعث خوشحالی شما می‌شود (بخش راحت)؛ اما در مورد اینکه چگونه می‌توانید نمود مستمر آن را در زندگی خود مهندسی کنید (بخش دشوار)، باید مطمئن شوید که زمان و محیط را برای تحقق آن‌ها آماده کرده‌اید و همچنین از راه‌هایی که بی‌رحمانه سر راه شما هستند، دوری کنید.

سعی کنید مسیر خود را با افرادی که زندگی آن‌ها به‌طور دیوانه‌وار در تلاش برای رسیدن به یک شادی غیرممکن است، هم‌تراز کنید. تنها چند روش برای رسیدن به سعادت وجود دارد، اینکه به درستی مدیریت شود زیرا به راحتی می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد. بعد از آن، یک تلاش زیاد و هماهنگ در تمام زمینه‌های مناسب که باید به آرامی و بدون عجله باشد، به‌طوری که شما خودتان

ناخواسته تلاش برای شاد بودن داشته باشید و زمانی را برای نگرانی در مورد اینکه آیا شما به اندازه کافی خوشحال هستید، صرف کنید.

ممکن است نیاز داشته باشید که تغییراتی مهم در سبک زندگی خود ایجاد کنید. اگر نتیجه این مهندسی، راهی برای شاد بودن و ایجاد یک شادی پایدار و عمیق باشد پس مطمئناً ارزش قربانی کردن را دارد؛ بنابراین اجازه ندهید دیگر یک لحظه‌ای را بدون حصول اطمینان از اینکه واقعاً شاد و خوشبخت هستید از دست بدهید. بیایید با اجرای تکنیک‌ها و استراتژی‌های این کتاب، برای ایجاد یک تغییر مثبت و بالقوه در زندگی، تفاوتی در روش زندگی خود ایجاد کنید.