

بسمه تعالی

# عالی زندگی کنیم

(هفت گام برای رهاسازی ذهن و شروع یک زندگی عالی)

مترجم:

سمیه رحیمی قزاقچه

تونی ساندرز

۱۴۰۰

موسسه آموزشی تالیفی ارشدان

|                         |   |                                                                                                        |                            |
|-------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| سرشناسه                 | : | Sanders, Tony                                                                                          | ساندرز، تونی               |
| عنوان و نام پدیدآور     | : | عالی زندگی کنیم (هفت گام برای رهاسازی ذهن و شروع یک زندگی عالی) / تونی ساندرز؛ مترجم سمیه رحیمی قزلجه. |                            |
| مشخصات نشر              | : | تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۰.                                                               |                            |
| مشخصات ظاهری            | : | ۷۴ ص.                                                                                                  |                            |
| شابک                    | : | ۹۷۸-۶۲۲-۰۸۱۵-۴۵-۷                                                                                      |                            |
| وضعیت فهرست نویسی       | : | فیبا                                                                                                   |                            |
| یادداشت                 | : | عنوان اصلی: How to Live a Good Life 7 Steps to Get Out of Your Head and Start Living an Awesome Life   |                            |
| موضوع                   | : | Conduct of life                                                                                        | راه و رسم زندگی            |
| موضوع                   | : | Psychological aspects- Life                                                                            | زندگی - جنبه‌های روانشناسی |
| شناسه افزوده            | : | رحیمی قزلجه، سمیه، ۱۳۶۱-، مترجم                                                                        |                            |
| رده بندی کنگره          | : | BF۶۳۷                                                                                                  |                            |
| رده بندی دیویی          | : | ۱۵۸/۱                                                                                                  |                            |
| شماره کتابشناسی ملی     | : | ۸۵۰۲۸۳۳                                                                                                |                            |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : |                                                                                                        |                            |

## ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

- نام کتاب: عالی زندگی کنیم
- (هفت گام برای رهاسازی ذهن و شروع یک زندگی عالی)
- مترجم: سمیه رحیمی قزلجه
- ناشر: آموزشی تالیفی ارشدان
- ویرایش: اول
- نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
- حروفچینی و صفحه آرایی: [www.irantypist.com](http://www.irantypist.com)
- طراح و گرافیکست: [www.irantypist.com](http://www.irantypist.com)
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸۱۵-۴۵-۷
- شمارگان: ۱۰۰۰
- مرکز خرید آنلاین: [www.arshadan.com](http://www.arshadan.com)
- مرکز بخش و توزیع: [www.arshadan.net](http://www.arshadan.net)
- قیمت: ۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰
- ۳۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| مقدمه.....                             | ۱۱ |
| طرز تفکر در باره‌ی مسائل:.....         | ۱۱ |
| فصل ۱: تعمیر.....                      | ۱۳ |
| جسم سالم ذهن سالم.....                 | ۱۵ |
| خود را تعمیر کنید.....                 | ۱۸ |
| عادات مردمان شاد.....                  | ۱۹ |
| خوب بخورید.....                        | ۲۲ |
| بخواب لعنتی.....                       | ۲۴ |
| ذهن خود را آرام کنید.....              | ۲۵ |
| کاری را که عاشقش هستید انجام دهید..... | ۲۵ |
| بیشرفتهایتان را یادداشت کنید.....      | ۲۸ |
| تقویت نکات مثبت و پاداش ها.....        | ۲۸ |
| اهداف منظمی داشته باشید.....           | ۲۹ |
| قابلیت حسابرسی.....                    | ۲۹ |
| از تکنولوژی استفاده کنید.....          | ۳۰ |
| خود را مجبور کنید.....                 | ۳۰ |
| فصل ۲: قلدر نباشید.....                | ۳۱ |
| اهای شما، شما عالی هستید.....          | ۳۵ |
| پیش به سوی خوشی.....                   | ۳۸ |
| چیزهای جدید را امتحان کنید.....        | ۳۹ |
| از وسوسه دوری کنید.....                | ۳۹ |
| چگونه خود را دوست بداریم؟.....         | ۴۰ |

## طرز تفکر در بارهی مسائل:

اکثر کتاب‌های خود باوری، افکار مثبت را به عنوان جادویی قدیمی نشان می‌دهند که ما آدمهای امروزی به آن دسترسی نداریم. آنها توصیه می‌کنند، تنها کاری که باید انجام دهید این است که احساس خوشبختی کنید و تمام چیزی که در این کتاب‌ها ذکر نشده، این است که مثبت فکر کردن چیز بسیار سختی در دنیا است. چطور می‌توانید امیدوار باشید که به نقطه‌ی روشنی خواهید رسید، در حالی که روزنه‌ی نوری وجود ندارد. منظورم این است که باید نگاه خوبی به دنیا داشته باشید. در تحقیقی ثابت شد که نه فقط مواردی مثل افسردگی / اضطراب و سوء مصرف مواد در اوج مشکلات نسلها قرار دارند، بلکه به اندازه‌ی جنگ ویتنام بر آن‌ها تأثیرگذار است (هاوفوور و آلاناکتار ۲۰۱۹).

هزینه زندگی به شدت بالا رفته، در حالی که کیفیت زندگی پایین آمده است و مطمئناً رو به زوال می‌باشد. ما در جنگ جهانی هستیم. تغییرات اقلیمی هر کاری برای نابودی ما انجام می‌دهد. برای اقلیت، زندگی روزمره به سختی قابل تحمل است. مشکلات شخصی هم کم نداریم. شاید شما شغل‌تان را از دست داده‌اید یا در غم از دست دادن فرد مورد علاقه تان باشید / یا طلاق گرفته باشید یا مشکلات سلامتی دارید. دلایل بیشمار وجود دارد که به شما احساس منفی می‌دهد. پس وقتی زندگی به شما سنگ می‌زند، اولین فکرتان هرگز این نخواهد بود که به به وقت سنگ بازی است. واکنش ما این خواهد بود که مخفی شویم و استتار کنیم تا سلامت بمانیم و امیدوار باشیم، وقتی بیدار شدیم، اوضاع سامان یافته باشد. نادیده گرفتن سنگ‌ها و تکرار عقب

نشینی روزانه کمکی نخواهد کرد. حتی اگر ابزار و اشتیاق داشته باشید و سنگها را به پودر تبدیل کنید، از برخورد آنها به صورت شما جلوگیری نخواهد شد و شما را عصبی خواهد کرد. این راه حل خوبی نیست بلکه هنوز هم مثل شکست است. پس چگونه می‌توانید منفی بودن را از زندگیتان دور کنید؟

درواقع نمی‌شود. چیزهای بد همیشه وجود دارند. راه حل این است که نگذارید چیزهای بد بر شما اثر کند یا شما را تغییر دهد. راهکار این است که یک سلاح موثر داشته باشید. یاد بگیرید که آن را سپر خود کنید و به چیزهای بد ضربه بزنید و نابودشان کنید. همانطور که تصوری کنید این کار، فرایند خسته کننده و پیوسته‌ای است، اما با تمرین درست می‌شود. شما به خودتان یاد داده‌اید که یک فرد منفی باشید. حالا باید مثبت بودن را تمرین کنید. در این کتاب هفت گام ذکر شده است که مواد لازم برای یک کیک خوشمزه به نام مثبت بودن هستند که شما آنها را ترکیب خواهید کرد. من موادش را تهیه کرده‌ام. شما با پیمانه اندازه گیری کنید و آنها را با همه‌ی استعداد آشپزی خود ترکیب کنید. اگر خوب کار نکنید کیک شما خراب می‌شود.

مورد مشابه در مورد خود باوری به کار می‌رود. اگر طرز تفکر منفی داشته باشید، تفکر مثبت به تنهایی کارساز نیست. طرز فکر، به عنوان یک تفکر بنیادی تعریف شده است که بر باورها و رفتار شما تاثیر دارد. چیزی که باید تغییر کند اطراف و زندگی شما نیست. اگر این طور باشد، شما از لحاظ فیزیکی یک روح سالم و منظم خواهید بود که از قوانین پیروی می‌کنید و در هر چیزی بهترین را می‌بینید. پس اگر به دنبال روشی آسان هستید، جادویی که پلیدی‌ها را دور کند، تنها خواندن این کتاب کمکی به شما نخواهد کرد. کتاب را زمین بگذارید، هر موقع احساس کردید که توانایی تغییر دارید، دوباره کتاب را بردارید و بخوانید.