

شادمانی بی سبب

هفت گام برای

شادمان شدن از دنیای درون به سوی جهان بیرون

نویسنده: ماری شیموف

با همکاری: کارول کلین

مترجم: ربابه امیری

سرشناسه: شیموف، مارسسی Shimoff, Marcel
عنوان و نام پدیدآور: شادمانی بی سبب : هفت کام برای شادمان شدن از دنیای درون به سوی جهان بیرون
نویسنده مارسسی شیموف، با همکاری کارول کلین : مترجم ربابه امیری.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص
وضعیت فهرست نویسی: ایپا

شماره نشر: تهران: سپید، ۱۳۸۹
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۹-۰۹-۶

عنوان اصلی: 7. steps to being happy from the inside out, c2008 Happy for no reason
عنوان دیگر: راه خوشبختی بی‌سبب و شروع (آرامش درونی).

موضوع: خوشبختی
شناسه افزوده: کلین، کارول. - م. Kline, Carol

شناسه افزوده: امیری، ربابه. - ۱۳۵۶ - مترجم

عنوان نشر: کنگره: ۱۲۸۱۸/ش ۱۳۸۹ ۲/۹
ردیف دیوبی: ۶۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۱۱۳۴۱۲

عنوان کتاب:	شادمانی بی سبب
مؤلف:	مارسی شیموف
مترجم:	ربابه امیری
ویراستار:	کامران صادقی
طراح جلد:	حمیدرضا کرمی
نوبت چاپ:	اول
سال انتشار:	۱۳۹۱
شمارگان:	۲۰۰۰ نسخه
شابک:	ISBN : 978-600-5479-09-6 ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۹-۰۹-۶
قیمت:	۶۸۵۰ تومان
نشانی:	تهران - خیابان شریعتی - روبه روی مترو شریعتی - برج مینا - طبقه سوم - واحد ۲
تلفن:	۲۲۸۰۰۰۶۳-۲۲۶۱۵۰۵۲-۲۲۶۲۳۱۱۸-۲۲۸۹۴۴۷۳-۲۲۸۹۴۵۲۸
پایگاه اینترنتی / ایمیل:	www.sepidpub.com info@sepidpub.com sepidpub@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه

مقدمه	۱۳.....
بخش اول	شادمانی این جاست، آمده تا بماند..... ۱۷
فصل ۱	شادمانی بی سبب ... واقعاً می شود؟..... ۱۹
فصل ۲	تمرین شادمانی..... ۳۱
بخش دوم	خانه ی شادمانی خود را بسازید..... ۴۳
فصل ۳	بی - مالک شادمانی خود شوید..... ۴۵
	* بر راه حل تمرکز کنید..... ۵۱
	* در اتفاقات به دنبال درس و هدیه باشید..... ۵۴
	* با خودتان آشتی کنید..... ۵۸
فصل ۴	ستون ذهن - هر آنچه به ذهنتان می رسد را باور نکنید..... ۶۵
	* افکارتان را زیر سؤال ببرید..... ۷۳
	* فراتر از ذهن خود رفته و رها کنید..... ۷۷
	* ذهن خود را به لذت بردن ترغیب کنید..... ۸۲
فصل ۵	ستون قلب - بگذارید عشق براند..... ۸۹
	* سپاس گزار باشید..... ۹۳
	* بخشودن را تمرین کنید..... ۹۹
	* محبت خود را بخش کنید..... ۱۰۲
فصل ۶	ستون بدن - سلول های تان را شادمان کنید..... ۱۰۶
	* تغذیه ی درست داشته باشید..... ۱۱۳
	* به بدن خود انرژی برسانید..... ۱۲۳
	* با خرد جسم خود هم آهنگ شوید..... ۱۲۷

فصل ۷

ستون روح - با روح خود ارتباط برقرار کنید..... ۱۳۳

- با نیروی برتر خود ارتباط برقرار کنید..... ۱۳۷
- به صدای درون خود گوش فرا دهید..... ۱۴۳
- تسلیم رضای پروردگار شوید..... ۱۵۶

فصل ۸

سقف - با اهدافتان زندگی کنید..... ۱۵۱

- به اشتیاق خود پی ببرید..... ۱۵۶
- از الهام فرود آمده در هر لحظه تبعیت کنید..... ۱۶۰
- به نیرویی برتر از خودتان بیونید..... ۱۶۳

فصل ۹

باغچه - روابط سودمندی را پرورش دهید..... ۱۶۹

- به روابط خود عشق بورزید..... ۱۷۵
- اطراف خود را پر از حمایت کنید..... ۱۸۰
- به جهان به چشم خانواده‌ای خود نگاه کنید..... ۱۸۲

بخش سوم

شادمانی بی سبب برای همیشه..... ۱۸۵

شادمانی بی سبب، طرحی برای زندگی..... ۱۸۷

فصل ۱۰

نکاتی که باید در مطالعه‌ی مفید رعایت شود:

- ۱- تنظیم برنامه‌ی مطالعه (یعنی مشخص شود که چه زمانی از شبانه‌روز به مطالعه اختصاص داده شود).
- ۲- تصمیم بر اجرای برنامه‌ای که برای مطالعه در نظر گرفته شده است.
- ۳- گامی به مطالعه بپردازیم که سلامت جسمانی و روانی حاصل است.
- ۴- مطالعه هدف‌دار باشد.
- ۵- با شناخت قبلی از کتاب، نویسنده، مدت و نوع مطالعه را مشخص نماییم.
- ۶- در شروع و در حین مطالعه باید سؤالاتی را مطرح کرد و با تمرکز ذهنی بیشتر پاسخ سؤالات را جست‌وجو نمود.
- ۷- افکار دیگران را در ذهن خود به وجود نیاوریم.
- ۸- اگر مطالعه در ارتباط با سخن و یکی از کتاب‌های درسی است، سعی نماییم وقت در نظر گرفته شده متوالی نباشد؛ زیرا مطالعه همراه با استراحت واصله نتیجه بخش‌تر است.
- (بعضی‌ها اظهار نظر کرده‌اند که بعد از هر ساعت مطالعه در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت مفید لازم است. این استراحت می‌تواند شامل قدم‌زدن و مشاهده‌ی مناظر زیبا، نوشیدن، راه رفتن، حرف زدن با دوستان و امثال آن باشد).
- ۹- با خواندن قسمت‌های اول کتاب نباید دلسرد شد و باید به مطالعه‌ی قسمت‌های بعدی کتاب ادامه داد.
- ۱۰- جای مطالعه باید دور از سر و صدا و عوامل حواس‌پرتی باشد.
- ۱۱- میزان نور و گرمای هوای اتاق و بهداشت آن باید مورد توجه قرار گیرد.
- ۱۲- ارتفاع میز و صندلی باید متناسب باشد. (ارتفاع برای صندلی ۴۵ سانتی‌متر و برای میز ۷۵ سانتی‌متر مناسب است).
- ۱۳- رعایت فاصله‌ی چشم تا سطح نوشته ضروری و معمولاً ۴۰ سانتی‌متر مناسب تشخیص داده شده است.
- ۱۴- مطالعه در نور کم و در حین حرکت مضر است.
- ۱۵- اتاق خواب و استراحت برای مطالعه مناسب نیست.
- ۱۶- نوع کاغذ اندازه حروف، پررنگی و کمرنگی نوشته بر میزان و کیفیت مطالعه تأثیر می‌گذارد.
- ۱۷- در حین مطالعه رعایت بهداشت نشستن از لحاظ خمیده نبودن پشت و کمر لازم است.
- ۱۸- توجه به غلطنامه کتاب قبل از مطالعه.
- ۱۹- قبل از مطالعه وسایل مطالعه باید مهیا باشد (قلم - کاغذ - پاک‌کن و ...).
- ۲۰- در مطالعه‌ی مستمر و طولانی می‌توان به عنوان تنوع به مطالعه‌ی کتاب دیگر پرداخت.
- ۲۱- برای درک بیشتر بهتر است نکات اصلی و جزئی را از هم جدا کرد.
- ۲۲- از کلمه‌خوانی و تلفظ کلمات چه بلند و چه کوتاه خودداری شود.
- ۲۳- در مطالعه‌ی متون ادبی به آنچه به ظاهر بیان شده است قناعت نکنید.
- ۲۴- همیشه نباید آثار یک نویسنده را فقط مطالعه کرد؛ چون به تدریج قدرت انتقاد از فرد سلب می‌شود.

موانع مطالعه‌ی خوب و راه‌های غلبه بر آن

در مطالعه‌ی خوب رعایت ۴ خصوصیت زیر لازم است:

۱- انعطاف و سرعت ۲- درک و نگهداری در حافظه

۳- تمرکز حواس ۴- ارزش‌یابی انتقادی

موانع و مشکلاتی که غالباً بر سر راه مطالعه‌ی مؤثر قرار می‌گیرد عبارتند از:

۱- کلمه‌خوانی ۲- تلفظ کردن کلمه‌ها

۳- دوباره‌خوانی غیر ضروری ۴- عدم توانایی در تشخیص نکات اصلی و جزئی

۵- مشکلات به یاد آوردن ۶- عدم تمرکز حواس

۱- کلمه‌خوانی: یعنی مطالعه‌کننده عادت دارد متن را کلمه به کلمه بخواند و نتواند سرعت لازم را در خواندن به دست آورد. برای رفع این عیب باید چشم را عادت داد که برای درک یک کلمه، به تک تک حروف آن نگاه نکنند. با تمرین می‌توان بر این مشکل فائق آمد.

۲- تلفظ کردن کلمه‌ها: بیشتر موارد از بلند خواندن کلمات، خواندن را می‌آموزند و بعدها این بلندخوانی به صورت یک عادت برای آن‌ها در می‌آید. بنابراین فرد باید خودش را عادت دهد کلمات را ببیند و بلافاصله درک کند و تلفظ و بعد معنی نماید.

به نمودار زیر توجه کنید:

راه مورد قبول در مطالعه ← دیدن ← معنی کردن یا درک کردن (یعنی درک معنی کلمات بعد از دیدن)

راه غیر قابل قبول در مطالعه ← دیدن ← تلفظ کردن ← معنی کردن (یعنی کسب معنی بعد از دیدن و تلفظ کردن)

۳- دوباره‌خوانی غیر ضروری: در بسیاری موارد لازم است برای فراگیری کامل یک مطلب دوباره آن را بخوانید؛ اما گاهی همین کار به صورت عادت درمی‌آید و به عنوان سانی در مطالعه کردن خوب خواهد بود. یکی از راه‌های ترک عادت آن است که تا مدتی هنگام مطالعه از صفحه‌ی کاغذ سفیدی استفاده کنید. (یعنی این که کاغذ را روی کلمات خوانده شده قرار دهیم و به جلو رویم با این کار به کلمات قبلی خوانده شده توجه نمی‌کنیم.)

۴- عدم توانایی در نکات اصلی و جزئی: بعضی از خوانندگان به تمام مطالب به صورت یکسان اهمیت می‌دهند در صورتی که جدا نکردن نکات مهم و غیرمهم باعث نگهداری ناقص مطالب در حافظه می‌شود. برای رفع این نقیصه می‌توان پیش از خواندن کامل یک کتاب آن را به صورت اجمالی مطالعه کرد.

۵- مشکلات به یادآوری: خواننده به هنگام مطالعه، مطالب را یاد می‌گیرد؛ ولی به سرعت مطالب فراموش شده را فراموش می‌کند. این مشکل به علت کلمه‌خوانی و عدم توجه به نکات مهم است. بهترین راه در یادآوری مطالب، توجه به نکات مهم مطلب و مرور ذهنی و تهیه خلاصه است.

۶- عدم تمرکز حواس: عدم علاقه و دل‌زدگی و به خیال افتادن و حواس‌پرتی سبب کاهش تمرکز می‌شود. به کارگیری فنی مانند فعال بودن در مطالعه و واکنش در حین مطالعه، سؤال کردن در مورد مفهوم مطالب و تجسم مفاهیم نوشته شده، می‌تواند در جلوگیری از عدم تمرکز حواس مؤثر باشد.



پیشگفتار حامی فرهنگی

از آنجا که در جهان معاصر یکی از ویژگی‌های سازمان‌های پیشرو، دانش محوری است، لذا سعی می‌شود با ایجاد سازمان یادگیرنده و طراحی خلاقانه برنامه‌های آموزشی ضمن خدمت کارکنان، در جهت پایداری آموخته‌ها، اثربخشی آموزش‌ها و ایجاد جامعه اطلاعاتی حرکت نمود تا از این رهگذر، کارکنان، مشتریان، سهامداران و صاحبان سرمایه دیگر مراجعی که به نحوی با سازمان مرتبط هستند، متفع شوند.

در این راستا، همکاری متقابل سازمان‌ها و مراکز اجرایی با دانشگاه‌ها و مراکز علمی، می‌تواند در توسعه و تحقق اهداف سازمانی راهگشا و سازنده باشد.

بانک ملی ایران که با پیگیری و تلاش آزادیخواهان و استقلال‌طلبان، در سال ۱۳۰۷ با به عرصه اقتصادی کشور عزیزمان ایران نهاد و تا سال ۱۳۳۹ وظایف بانک مرکزی را بر عهده‌دار بود، اکنون با دارا بودن حدود ۳۵۰۰ شعبه در داخل و خارج از کشور و حدود ۴۰۰۰۰ نفر پرسنل در عرصه بانکداری داخلی و بین‌المللی براساس سند چشم‌انداز ۲۰ ساله کشور، مسئولیت اجتماعی و مأموریت سازمانی خود فعالیت می‌نماید و به عنوان بزرگترین بانک جهان اسلام، مشتری مداری، کسب رضایت مشتریان و تحول در بانکداری اسلامی را هدف خود قرار داده است که تحقق آن اصلاح فرایند انجام کارها، بهسازی ساختار سازمانی و نیز به‌طور ویژه بهبود برنامه‌ریزی برای تعلیم و تربیت نیروی انسانی را طلب می‌نماید. امید است با پیاده‌سازی طرح جامع تحول نظام بانکی کشور و تحقق کامل بانکداری الکترونیکی که تاکنون بخشی از آن اجرا شده است، این اهداف به جامه عمل درآید.

اداره کل آموزش بانک ملی ایران، که رسالت آموزش کارکنان و پرورش مدیران بانک را عهده‌دار می‌باشد همگام با فعالیت‌ها و برنامه‌های کلان آموزشی خود، با همکاری انتشارات سپید نسبت به اجرای طرح توسعه و ارتقای سطح مطالعه در بانک ملی ایران به انتخاب هدفمند کتب و تهیه و توزیع مناسب آن، مبادرت نموده تا در این مسیر علاوه بر گسترش فرهنگ کتاب‌خوانی، بستر مناسب برای افزایش سطح دانش و آگاهی همکاران را ایجاد نماید. لذا در یازدهمین مرحله، کتاب «شادمانی» به سبب «به عنوان منبع این طرح آموزشی معرفی می‌گردد».

امید است، تعامل و همکاری متقابل مراکز علمی و اجرایی، با اولویت دادن به نیاز سازمان‌ها مورد توجه بیشتر قرار گیرد.

رئیس اداره کل آموزش

بانک ملی ایران

مهرداد کامکار صالحی

تأیید شده ۱۳۹۱



به یک زندگی شادمان تر خوش آمدید!

من و ۳۰ نفر از هم قتلارام بعد از ساعت‌ها کوه‌پیمایی در مسیرهای پرنشیب و قراز سرانجام به روستایی بالای **هیمالا یا** رسیدیم. آن‌چه انتظارمان را می‌کشید، لبخندهای شیرین و استقبال گرم دهاتی‌هایی بود که حتی زبان ما را هم نمی‌دانستند.

من دو هفته‌ی تمام کنار آن مردم ماندم. بچه‌های‌شان را در آغوش گرفتم، در پخت غذا کمک‌شان کردم، زخم‌های‌شان را مداوا نمودم، مثل آن‌ها روی زمین خوابیدم، تنم را در رودخانه شستم و از شیر تازه‌ی گاو خوردم و در کمال تعجب این سبک زندگی را کاملاً موافق با روحیات خود دیدم. در آن مدت آرام، شاد و سرشار از انرژی بودم.

ساعت‌های زیادی از مدت اقامتم را به تماشای **سربانان کوهی** خود می‌نشستم. آن‌ها نه برق داشتند، نه آب لوله‌کشی و نه حتی کوچک‌ترین وسیله‌ی رفاهی. با این حال روح سبک، طبع شوخ و محبت نسبت به هم در میان آن‌ها به سادگی قابل لمس بود. آن‌ها از درون شاد بودند.

مطمئن بودم که شادمانی آن‌ها، زاده‌ی فقر نیست. چون در سرتاسر دنیا مردان، زنان و کودکان بسیاری را دیده بودم که به دلیل فقر، به طرز وحشتناکی به بدبختی کشیده شده بودند. از طرفی با مردمان سرمست از ثروت و بخت نیز آن‌قدر برخورد داشتم که سبک زندگی‌شان بر من ثابت کند «پول خوشبختی نمی‌آورد.» دو هفته اقامت در **هیمالا یا** بر من روشن کرد شادمانی نه رسیدن به تمام آرزوهای خود است و نه محروم کردن خویش از تمام لذایذ دنیوی بلکه به عاملی عمیق‌تر از این‌ها بستگی دارد. در واقع بشر به دنبال آن نوع از شادمانی است که به شرایط بیرونی وابسته نباشد همان مفهومی که من به آن «شادمانی بی‌سبب» می‌گویم.

زندگی در بین آن روستاییان بی‌ادعا، هدفی را جلوی چشمانم متیلور کرد: بدون دست کشیدن از زندگی عادی، بدون توجه به جایی که خواهم بود و کاری که انجام خواهم داد، این نوع شادمانی را تجربه کنم.



مطالعه در مورد شادمانی

بنابراین شروع به مطالعه در مورد شادمانی کردم. من همزمان با مصاحبه با کارشناسان خبره در این حوزه، اکثر تحقیقات روان‌شناسی مثبت^۱ را از نظر گذراندم. روان‌شناسی مثبت، مطالعه‌ی علمی ویژگی‌های مثبتی است که افراد را قادر می‌کند از زندگی شاد، رضایت‌بخش و معناداری لذت ببرند. من مانند اسفنجی با جذب این اطلاعات، به گوهرهایی درخشان رسیدم که زندگی‌ام را دگرگون کردند؛ گوهرهایی که بی‌شک زندگی شما را نیز تغییر خواهند داد.

۱۰۰ فرد شادمان

شنیده بودم برای موفق شدن باید به زندگی انسان‌های موفق نگاه کرد. بنابراین من هم به سراغ انسان‌های شادمان رفتم. البته یافتن افراد شادمان در یک جمعیت ۲۸۰ میلیونی اصلاً کار ساده‌ای نبود به‌خصوص اگر بدانی که از هر پنج زن آمریکایی، یک نفر افسرده بوده و تعداد مردان مصرف‌کننده‌ی داروهای ضد افسردگی به شش میلیون نفر رسیده است!

اما این آمار باعث ناامیدی‌ام نشد. بنابراین به هر که رسیدم این سؤال را مطرح کردم: «شادترین فردی که می‌شناسی، کیست؟» جالب است که مردم برای به خاطر آوردن نام شخصی خاص، باید فکر می‌کردند.

سرانجام به مقصود رسیدم؛ یافتن و مصاحبه با ۱۰۰ مرد و زن شادمان از هر سن و

فرهنگ و پیشینه‌ای. حدسم درست بود. زندگی افراد شادمان نیز مانند افراد موفق نشانه‌های خاصی داشت و البته کاملاً متفاوت از زندگی افسرده‌ها، اداره می‌شد. من بعد از مصاحبه با تمام آن‌ها، به ۲۱ عادت مشترک در ایشان دست یافتم که در این کتاب با عنوان عادت‌های شادمانی مطرح شده‌اند - عاداتی که هر کس با خوگیری به آن‌ها، می‌تواند شادمانی را به زندگی خویش هدیه کند.



شادمانی بی‌سبب

بعد از کشف «سطح اولی شادمانی» و «دشمنان شادمانی یعنی ترس و اضطراب» به کشف مهمی رسیدم - کشفی که این کتاب را از عناوین مشابه‌اش جدا کرد: مفهوم شادمانی بی‌سبب.

این مفهوم بدان معناست که برای شاد بودن نباید به دنبال خوشی‌های بیرونی باشید. چون در این صورت آن شادی نه بادوام خواهد بود نه واقعی. در حالی که من می‌خواهم با آموختن روش‌هایی صددرصد کارآمد به شما، کاری کنم تا شادمانی عمیقی را از درون خود تجربه نمایید و این امر شدنی است. چون در این زمان دانسته‌های ما از جهان بسیار شده و انسان برای کاوش بدن تا کلهکشان، حتی فرایند شادمانی تکنولوژی را به خدمت گرفته است.

به همین دلیل امروزه با اطمینان گفته می‌شود که شادمانی، هیجانی انزاعی نیست و جایگاه مشخصی در مغز دارد و حالتی روان‌شناختی و قابل اندازه‌گیری است. البته یک شبه نمی‌توان به شادمانی بی‌سبب رسید. اما با برداشتن گام‌های درست، سرانجام به آن دست خواهید یافت. بنابراین از صمیم قلب آرزو می‌کنم که شما هم بتوانید با استفاده از رهنمودهای این کتاب، خانه‌ای از شادمانی در درون خود بسازید؛ خانه‌ای که با هیچ تکانی از جای نلغزد و شما بتوانید از این خانه، شادمانی را به دنیا نیز هدیه کنید.

مارسی شیموف