

معجزه شادی

پروفسور دبلیو دالی جنتری

دکتر محمد رضا کرامتی

جنتری، ویلیام دوئل، ۱۹۴۳ م. Gentry, w. Doyle (william Doyle)
معجزه‌ی شادی (راهنمایی برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی) / دلیو دالی جنتری؛
برگردان محمدرضا کرامتی؛ ویراستار حمیده رستمی
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۰
ص ۲۹۶

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۶۹-۸

عنوان اصلی: Happiness for dummies, 2008
خوشبختی

خودسازی

کرامتی، محمدرضا، ۱۳۴۷ - مترجم

رستمی، حمیده، ۱۳۳۴ - ویراستار

۱۳۹۰ ۹ج/خ BF۵۷۵

۱۵۸/۱

۲۴۱۴۵۷۵

معجزه شادی

نویسنده: دلیو دالی جنتری

مترجم: دکتر محمدرضا کرامتی

ویراستار: حمیده رستمی

صفحه آرا: ندا وجدی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۰

قیمت: ۶۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۶۹-۸

ISBN: 978-964-236-369-8

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

نشانی فروشگاه ۲: خیابان مطهری - ابتدای خیابان سهروردی جنوبی - نبش کوچه زاهدان - پلاک ۲۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نواندیش

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست

۲۱	قدردانی مؤلف.....
۲۳	مقدمه.....
۲۴	درباره‌ی این کتاب.....
۲۶	سازماندهی محتوای کتاب.....
۲۷	تصاویر مورد استفاده در کتاب.....
۲۹	بخش اول: تعریف شادی.....
۳۱	فصل اول: هر کس می‌تواند شاد باشد.....
۳۲	شادی، هیجان عمومی.....
۳۲	شادی از نگاه افراد.....
۳۵	ابعاد جمعیت شناختی شادی.....
۳۶	سن.....
۳۷	وضعیت تأهل.....
۳۷	سطح تحصیلات.....
۳۷	شادی در مراحل ارضای نیاز.....
۳۸	فواید شادی.....
۳۸	افزایش تمرکز و توسعه‌ی قدرت تفکر.....
۳۹	بهبود توانایی برای حل مسأله.....
۳۹	ایجاد منابع جسمی، فکری و اجتماعی.....
۳۹	منابع جسمی.....
۴۰	منابع فکری.....
۴۰	منابع اجتماعی.....

- ۴۱ خنثی کردن هیجانات منفی
- ۴۱ حفظ سلامتی
- ۴۲ رسیدن به شادی همیشه آسان نیست
- ۴۲ متفکر باشید
- ۴۳ طول دادن لحظه‌ها
- ۴۴ شاد بودن برای شاد بودن
- ۴۵ انطباق زمانی همه چیز است
- ۴۵ چگونه می‌توانید بفهمید که شاد هستید؟

فصل دوم: فلسفه‌ی شادی ۴۷

- ۴۷ چهار عامل اساسی شادی
- ۴۸ امنیت
- ۴۸ بی‌نیازی
- ۴۹ دوراندیشی
- ۵۰ آرامش
- ۵۱ عوامل دیگر شادی
- ۵۱ رضایت
- ۵۲ لذت
- ۵۴ قدردانی
- ۵۴ سکوت
- ۵۵ سلامتی
- ۵۶ چقدر به شادی نزدیک هستید؟

فصل سوم: دانستن اینکه چه چیزی شادی نیست ۶۱

- ۶۲ ثروتمندترین انسانی که دیدم
- ۶۳ با پول به‌راستی چه چیزهایی را می‌شود خرید؟
- ۶۳ رفاه و آسایش
- ۶۳ حمایت
- ۶۴ آزادی

۶۵.....	راه حل‌های زندگی در عصر حاضر.....
۶۵.....	قدرت.....
۶۶.....	موفقیت.....
۶۶.....	هیجان.....
۶۷.....	مسأله‌ی زندگی مرفه‌تر.....
۶۷.....	تأثیر نقطه‌ی سربه‌سر.....
۶۹.....	ورشکستگی اقتصادی و سلامتی.....
۷۰.....	شادی تجربه‌ای تغییر شکل یافته نیست.....
۷۳.....	فصل چهارم: شادی یک اثر است، نه یک علامت.....
۷۳.....	باز خورد از دستگاه عصبی.....
۷۴.....	حرف "e" در کلمه‌ی "emotion".....
۷۵.....	غم و شادی.....
۷۶.....	چیزی به نام شادی خیلی زیاد وجود ندارد.....
۷۷.....	انطباق با دنیای پیرامون.....
.....	شادی نشانه‌ی آن است که در مکانی مناسب قرار دارید.....
۷۸.....	
.....	شادی نشانه‌ی آن است که با افرادی مناسب سروکار دارید.....
۷۹.....	
۸۰.....	شادی نشانه‌ی آن است که کاری مناسب انجام می‌دهید.....
.....	شادی نشانه‌ی آن است که دلایلی درست برای انجام دادن.....
۸۰.....	کارها دارید.....
۸۱.....	از هیچ فرصتی نگذرید.....
۸۳.....	بخش دوم: ویژگی‌های شخصیتی مسبب شادی.....
۸۵.....	فصل پنجم: هوش‌بینی.....
۸۵.....	فواید خوش‌بینی.....
۸۶.....	چقدر خوش‌بین هستید؟.....
۸۹.....	شادی: یک پیشگویی کام‌بخش.....
۹۰.....	دل شاد.....

گمان می‌کنم می‌توانم، گمان می‌کنم می‌توانم..... ۹۱

برنده‌ی جنگ انتظارات منفی..... ۹۲

حرکت به ماورای بدبینی..... ۹۳

ورزش و خوش‌بینی..... ۹۵

فصل ششم: سختکوشی..... ۹۷

فرمول سختکوشی..... ۹۷

کنترل..... ۹۸

تعهد..... ۹۹

چالش..... ۱۰۰

آیا شما سختکوش هستید؟..... ۱۰۰

سازگاری با تغییر..... ۱۰۳

سختکوشی انجام عمل است..... ۱۰۳

بهترین و بدترین اوقات..... ۱۰۵

سختکوشی و ورزش: هردو بهترین دنیای انسان‌ها هستند

..... ۱۰۵

فصل هفتم: وظیفه‌شناسی..... ۱۰۷

آیا زندگی صادقانه‌ای دارید؟..... ۱۰۷

درگیر چه فعالیت‌هایی هستید؟..... ۱۱۰

باطن در برابر ظاهر..... ۱۱۲

اخلاق..... ۱۱۳

انطباق..... ۱۱۴

آیا شما وظیفه‌شناس هستید؟..... ۱۱۴

بخش سوم: حرکت به سوی شادی..... ۱۱۹

فصل هشتم: در دست گرفتن جریان زندگی..... ۱۲۱

زندگی یعنی جایی که بهترین لحظات زندگی‌تان تعیین می‌شود. ۱۲۱

دریابید که به‌راستی چه کسی هستید؟..... ۱۲۳

چگونه از بحران‌های زندگی دوری کنیم..... ۱۲۴

همین امروز شاد باشید، نه هفته بعد، ماه بعد یا سال بعد

۱۲۶

نظریه‌ی طعم شادی ۱۲۶

منتظر قایقی نباشید که هرگز نمی‌آید ۱۲۶

به دنبال آنچه می‌خواهید باشید، نه آنچه دارید ۱۲۷

سرنوشت زندگی‌تان را در دست بگیرید ۱۲۹

فصل نهم: مستجوبی منافع در میان چالش‌های زندگی ... ۱۳۱

تصویری از بیماری ۱۳۱

داشتن دید درست ۱۳۲

طرح سؤالات درست ۱۳۲

الآن چه کاری می‌توانم انجام دهم که پیش از این نمی‌توانستم؟ ۱۳۳

آیا من در حد چالش‌ها هستم که با آن‌ها مقابله کنم؟ ... ۱۳۴

اطمینان پیدا کنید منافع را درک کرده‌اید ۱۳۴

فصل دهم: برافروزداری از سبک زندگی منسجم ۱۴۱

انسجام = اعتماد ۱۴۱

انسجام در زندگی بسیار مهم است ۱۴۳

به زندگی‌تان تنوع بدهید ۱۴۴

آیا انسجام با افزایش سن تغییر می‌کند ۱۴۵

ژرفاندیشی، فشار روحی و سلامتی ۱۴۶

چگونه می‌توانید انسجام را به زندگی‌تان برگردانید ۱۴۶

قدرت بالاتر ۱۴۷

سختکوشی و عبادت ۱۴۸

کنار گذاشتن سؤالات بدون پاسخ ۱۴۸

بدانید چگونه روز خود را آغاز کنید و به پایان ببرید ... ۱۴۹

فرصت‌ها و نعمت‌های زندگی را به خاطر داشته باشید. ۱۵۰

معنی دادن به زندگی ۱۵۱

- نظم ۱۵۱
 تعلق ۱۵۲
 معنا ۱۵۳

فصل یازدهم: اعتراف روزانه ۱۵۵

- به افکار، احساسات و کارهای خوبتان اعتراف کنید ۱۵۶
 افکار مثبت ۱۵۷
 من باید اعتراف کنم ۱۵۸
 احساسات مثبت ۱۵۹
 کارهای مثبت ۱۶۰
 آن را روی کاغذ بنویسید ۱۶۱

فصل دوازدهم: داشتن مهرهای شاد ۱۶۳

- لبخند: زبان جهانی ۱۶۳
 زکھواره تا گور ۱۶۴
 تفسیر لبخند دیگران ۱۶۵
 تصمیم بگیرید که می‌خواهید دیگران شما را چگونه ببینند ۱۶۹
 با لبخند خود را توانمند سازید ۱۶۹
 هیچ کس در خانواده‌ام دچار خشم نمی‌شود ۱۷۱

بخش چهارم: ایجاد تعادل در زندگی ۱۷۳

فصل سیزدهم: تنش‌های روزمره در برابر لذت‌های روزمره ۱۷۵

- حذف یا نادیده گرفتن مشاجرات بی‌ارزش ۱۷۵
 تعیین کنید که زندگی روزانه‌ی شما چقدر با تنش یا لذت همراه است ۱۷۶
 لذت‌های روزمره و افسردگی ۱۸۰

فصل چهاردهم: نظم در برابر آزادی ۱۸۱

- زندگی هدفمندی داشته باشید ۱۸۱

- بعد از یک تغییر اساسی، به زندگی‌تان نظم دوباره بدهید..... ۱۸۲
- جای خالی را پر کنید..... ۱۸۴
- دوران بازنشستگی خود را با شادی همراه کنید..... ۱۸۴
- اهمیت مراسم روزانه را بشناسید..... ۱۸۶
- بدانید که چه زمانی باید برنامه داشته باشید و چه زمانی نداشته باشید..... ۱۸۷
- خود ثانویه‌تان را آزاد کنید..... ۱۸۷

فصل پانزدهم: کار در برابر تفریح..... ۱۸۹

- بول مهم است یا زندگی؟..... ۱۸۹
- متعادل باشید..... ۱۹۰
- ذوق هنری داشته باشید..... ۱۹۲
- افق دیدتان را گسترش دهید..... ۱۹۲
- شخصیت‌های نوع B در امریکا کمترند..... ۱۹۳
- کنجاو باشید..... ۱۹۳
- ساعت را کنار بگذارید..... ۱۹۴
- آهسته غذا بخورید..... ۱۹۴
- سه نوع تفریح را از هم متمایز کنید..... ۱۹۶
- تفریح انفرادی..... ۱۹۷
- تفریح موازی..... ۱۹۷
- تفریح مشارکتی..... ۱۹۷

فصل شانزدهم: اجتماعی شدن در برابر خلوت‌گزینی..... ۱۹۹

- شادی در خلاء رخ نمی‌دهد..... ۱۹۹
- مزایای ارتباط با دنیای پیرامون..... ۲۰۱
- حمایت روی چنین تأثیر مثبت دارد..... ۲۰۲
- اهمیت تنهایی..... ۲۰۲
- تفاوت بین تنها بودن و تنهایی..... ۲۰۳
- تنهایی = خلوتگاه..... ۲۰۵

فصل هفدهم: فودفواهی در برابر غیرفواهی..... ۲۰۷

- ۲۰۷ خودخواهی سالم
- ۲۰۹ قرار دادن «من» پشت هویت
- ۲۱۰ سربازی خوب بودن
- ۲۱۱ اگر والدینتان معتاد بودند
- ۲۱۱ برای خودتان صرف کنید
- ۲۱۲ خیرخواهی ناسالم
- ۲۱۳ خیرخواهی سالم
- ۲۱۴ هورمون خیرخواهی

بخش پنجم: دستیابی به شادی در روابط کلیدی ۲۱۵**فصل هجدهم: شادی در محیط کار..... ۲۱۷**

- ۲۱۷ ارزیابی میزان مثبت بودن فضای کاری
- ۲۱۹ کارتان را دوست داشته باشید
- ۲۲۰ تعیین محدوده‌ی سلامتی
- ۲۲۱ از همکاران سمی دوری کنید
- ۲۲۴ راه‌حل‌های برنده - برنده
- ۲۲۴ رقابت
- ۲۲۵ مصالحه
- ۲۲۵ همکاری
- ۲۲۶ سازش
- ۲۲۶ استفاده‌ی سازنده از خشم
- ۲۲۹ خنثی کردن رفتار کاری بی‌نتیجه

فصل نوزدهم: شادی در ملال..... ۲۳۳

- ۲۳۴ تعیین اولویت‌ها
- ۲۳۶ می‌خواهید جزء کدام دسته از والدین باشید
- ۲۳۸ روش استبدادی

۲۳۹	 روش مقتدرانه
۲۴۰	 روش سهل‌گیرانه
۲۴۱	 روش آزادی مطلق
۲۴۲	 تعادل بین وابستگی درونی و استقلال
۲۴۳	 تقسیم قدرت
۲۴۴	 اطمینان پیدا کنید هر عضوی از خانواده کاری داشته باشد
۲۴۵	 دعوای معقول
۲۴۷	فصل بیستم: شادی در روابط زن و شوهر
۲۴۷	 شریک زندگی به چه معناست؟
۲۵۰	 رازداری ضامن سلامتی
۲۵۱	 تعادل بین «من» و «ما»
۲۵۵	 روابط زناشویی شاد بر سه رکن اساسی استوار است
۲۵۶	 اشتیاق شدید
۲۵۷	 علایق مشترک
۲۵۷	 صمیمیت
۲۶۰	 از تحقیر همسران اجتناب کنید
۲۵۹	 همدلی
۲۵۹	 همدردی عاطفی
۲۶۰	 همدردی عقلانی
۲۶۱	 مراقبت و حمایت
۲۶۲	 عبارات تأثیرگذار در روابط زن و شوهر
۲۶۲	 عشق کافی نیست
۲۶۳	بخش ششم: موارد ده‌گانه
۲۶۵	فصل بیست و یکم: ده راه افزایش شادی در کودکی
۲۶۶	 وارد دنیای کودک شوید

۲۶۶ مربی عاطفی کودکان باشید

۲۶۸ بین نیازها و خواسته‌های کودک تفاوت قایل شوید

۲۶۸ خیرخواهی را در عمل به کودکان نشان دهید

۲۶۹ تسلط را به کودکان بیاموزید

۲۷۱ به کودک کمک کنید تا یاد بگیرد «بازنده‌ای شاد» باشد

۲۷۱ کودک را به همه‌ی اشکال بازی تشویق کنید

۲۷۲ اجازه دهید کودکان کاستی‌های خود را بپذیرند

۲۷۲ تعهد و پشتکار را به فرزندان بیاموزید

۲۷۳ به فرزندان اجازه دهید شادی شما را ببینند

فصل بیست و دوم: ده مانع شادی..... ۲۷۵

۲۷۵ مفهوم غیرواقع‌بینانه از خود

۲۷۵ احساس استحقاق داشتن

۲۷۷ خشم سمی

۲۷۸ انزجار

۲۷۸ طمع

۲۷۹ پرخاشگری

۲۸۲ افسردگی

۲۸۰ تنهایی

۲۸۱ انتقام

۲۸۲ اعتیاد

فصل بیست و سوم: ده کاری که امروز می‌توانید برای رسیدن

به شادی انجام دهید..... ۲۸۳

کارهای مربوط به مراسم صبحگاهی را به‌طور منظم انجام

دهید..... ۲۸۳

رژیم غذایی سالم داشته باشید..... ۲۸۳

ورزش کنید..... ۲۸۴

- خوب بخوابید ۲۸۵
- به تمرین تمرکز و ژرفاندیشی بپردازید ۲۸۶
- ارتباطی معنوی برقرار کنید ۲۸۷
- شکرگزار باشید ۲۸۷
- رحم و مروت داشته باشید ۲۸۸
- دست یاری‌گر داشته باشید ۲۸۹
- شوخ طبع باشید ۲۸۹

فصل بیست و چهارم: ده فکری که باعث شادی می‌شوند

- ۲۹۱
- زندگی پیش روی شماست، یعنی در جایی که شما می‌خواهید ۲۹۱
- هرگز برای گفتن عبارت «متأسفم» دیر نیست ۲۹۲
- ما اینجا هستیم که به یکدیگر کمک کنیم ۲۹۲
- من هم از خوبی‌های این عالم بهره برده‌ام ۲۹۳
- آب رو به سرازیری می‌رود ۲۹۵
- من از هر آنچه بدان نیاز دارم، بهره‌مندم ۲۹۵
- شادی حق من است ۲۹۵

قدردانی مؤلف

این کتاب را به بی‌شمار افرادی تقدیم می‌دارم که به گونه‌های متفاوت شادی را به زندگی‌ام آوردند. بدون کمک آن‌ها محتوای این کتاب نمی‌توانست جذاب باشد. از خانواده‌ام - همسر - که با فراهم کردن محیط شاد زندگی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم حمایت کردند سپاسگزارم. تصور می‌کنم شادی هدف مهمی است که همه‌ی ما باید در زندگی دنبال آن باشیم. اگر این کتاب بتواند فقط یک لحظه‌ی شاد را به زندگی شما هدیه کند، یک لحظه‌ی شاد دیگر به زندگی‌ام بخشیده است.

مقدمه

.....

شادی بخش مهمی از زندگی است و سهم آن در زندگی کمتر از خشم، اندوه و ترس نیست. شادی با خودِ زندگی شروع می‌شود. آیا مادری هست که سیمای شادی را در صورت طفل تازه متولدشده‌اش نبیند؟ شادی یک حادثه نیست، هدیه‌ای آسمانی نیست، بلکه چیزی است که شما به خودتان می‌دهید. شادی در مکان خاصی پنهان نشده است و نتیجه‌ی فعالیتی خاص یا شرایطی ویژه نیست؛ بلکه حالتی از کامیابی جسمی، روحی و عاطفی است که می‌توانید هر لحظه احساسش کنید. پس به جای اینکه منتظر آن باشید، آن را احساس کنید. علت اینکه بیشتر مردم در مورد شادی منفعل هستند این است که تصور می‌کنند شادی حالتی گریزان دارد! مردم در سراسر دنیا منتظر آزادی نیستند، آن‌ها برای رسیدن به آزادی می‌جنگند. ثروت چیزی نیست که آن را به ارث ببرید، بلکه می‌توانید آن را تولید کنید. این روزها عمر مردم طولانی شده است. چرا؟ چون یاد گرفته‌اند کیفیت زندگی خود را با انتخاب‌های روزانه بهبود بخشند. این کتاب به شما می‌گوید چگونه شادی را خلق کنید و سرنوشت زندگی خود را در دست بگیرید.

درباره‌ی این کتاب

درباره‌ی لحظه‌ای که شاد هستید چه می‌دانید؟ آیا به اندازه‌ی بیشتر مردم شاد هستید؟ اگر پول زیادی دارید یا به کارتان عشق می‌ورزید، این برای شاد بودن کافی نیست؟ سلامتی چقدر برای شما شادی می‌آورد؟ آیا آن شادی پایدار را به همراه دارد؟ آیا با لبخندی روی صورت، می‌توانید به‌راستی خود را شاد کنید؟ شخصیت‌های نوع B کمتر از شخصیت‌های نوع A از موفقیت‌های مادی لذت می‌برند. پس چرا شخصیت‌های نوع B شادترند؟ این موارد سوالات مهمی هستند که این کتاب به آن‌ها جواب می‌دهد. من از نوشتن این کتاب پنج هدف اساسی را مد نظر دارم:

- ✓ می‌خواهم نشان بدهم شادی یک هیجان ساده نیست؛ بلکه تجربه‌ای پیچیده است که ناشی از احساسی سالم، رضایت‌بخش و مطبوع است. با آگاهی از تمام عناصر کلیدی مؤثر در شادی، می‌توانید نسخه‌ای را برای خودتان فراهم کنید.
- ✓ می‌خواهم به شما بگویم چه چیزی شادی نیست. شادی در واقع قدرت، پول و موفقیت نیست. شادی چیزی بیش از این‌هاست!
- ✓ می‌خواهم به شما نشان بدهم، چگونه می‌توانید ویژگی‌های شخصیتی را برای افزایش قابلیت شادی توسعه دهید. خوش‌بینی، سختکوشی و

وظیفه‌شناسی کیفیت‌هایی نیستند که شما هنگام تولد با خود به همراه آورده باشید. آن‌ها صد درصد اکتسابی هستند و اگر هنوز نتوانسته‌اید آن‌ها را فرا بگیرید، این کتاب در این زمینه به شما کمک می‌کند.

✓ می‌خواهم راهبردهای عملی رسیدن به شادی را پیشنهاد کنم و نشان بدهم چگونه می‌توانید جریان زندگی روزانه را در دست بگیرید؛ چگونه می‌توانید روزنه‌های امید را در شرایطی که همه چیز بد پیش می‌رود، پیدا کنید؛ چگونه می‌توانید مفهومی پایدار از خودآگاهی را توسعه دهید و لبخندی واقعی را بر لب‌های خود جاری سازید. این کتاب را به عنوان جعبه ابزار شادی در نظر بگیرید!

✓ می‌خواهم بر رسیدن به تعادل صحیح بین نیروهای متضادی که زندگی انسان را شکل می‌دهند، نظیر کار و بازی، خودخواهی و خیرخواهی، تأکید کنم. شادی هرگز در پایان زندگی (آینده) پیدا نمی‌شود، بلکه در حین زندگی (حال) به وجود می‌آید.

این کتاب به گونه‌ای نیست که بخواهید برای رسیدن به شادی گام‌های منظمی را طی کنید. (به عنوان مثال، اینکه تا گام اول را بر ندارید، نتوانید گام دوم را بر دارید.) این حاصل چهار دهه تجربه به عنوان صاحب‌نظر در این حوزه و به عنوان کسی است که کار بالینی

انجام داده است و بیش از شصت سال تجربه‌ی زندگی شخصی دارد.

این کتاب نقشه‌ی راه را برای رسیدن به شادی واقعی در اختیارتان قرار می‌دهد. خرید این کتاب به این معناست که شما می‌خواهید آنجا باشید و کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید این کار را انجام دهید. گرچه این کتاب براساس اصول علمی نوشته شده است، به علم شادی نمی‌پردازد. من سعی کرده‌ام مفاهیم دشوار و انتزاعی روان‌شناسی را حذف و بر جنبه‌های عینی و کاربردی تأکید کنم.

سازماندهی مهم‌های کتاب

این کتاب شش بخش و بیست و چهار فصل دارد. در بخش اول که حاوی چهار فصل است، با نظریاتی اساسی در زمینه‌ی شادی به عنوان هیجانی مثبت برای سلامتی، عناصر کلیدی شادی و اینکه چه چیزی را نمی‌توان شادی قلمداد کرد، آشنا می‌شوید. در این بخش به شما نشان می‌دهم چگونه بهره‌ی شادی خود را محاسبه کنید تا دریابید در مقایسه با دیگران در کدام قسمت منحنی شادی قرار دارید. همچنین توضیح می‌دهم که چگونه شادی به عنوان بخشی از نظام عصبی شما، در تعیین نحوه‌ی صحیح زندگی‌تان تأثیرگذار است. در بخش دوم، مفاهیمی از حوزه‌ی روان‌شناسی مثبت که در کسب تجربه شادی مؤثرند، معرفی می‌شود. هیچ کس در آغاز زندگی نمی‌آموزد که خوش‌بین، سخت‌کوش و وظیفه‌شناس باشد. من در این بخش به شما نشان می‌دهم که به دست آوردن این سه ویژگی کار سختی نیست. بخش سوم راه‌های رسیدن به شادی را نشان می‌دهد. در این

بخش توضیح داده می‌شود که لبخند به‌طور حتم شادی را وارد زندگی نمی‌کند و اینکه شادی فقط رویداد نیست، بلکه چیزی است که شما برای آن کار می‌کنید. بخش چهارم به عدم تعادل در زندگی بیشتر انسان‌ها اشاره دارد. شما بیشتر کار می‌کنید و کمتر بازی می‌کنید. شما بیشتر با چالش‌ها روبه‌رو هستید تا لذت‌ها. شما بیشتر خودخواه هستید تا خیرخواه. آیا من راست می‌گویم؟ این بخش به شما کمک می‌کند تا به یک شادی منطقی با رعایت ابعاد مهم‌تر زندگی دست یابید. مردم تمایل دارند زندگی روزانه‌ی خود را به سه حوزه اصلی تعاملی (کار، منزل و روابط دوستانه)، تقسیم کنند. بخش پنجم راهبردهای خاص موقعیتی را برای افزایش شادی در این سه حوزه ارائه می‌دهد. بخش ششم حاوی چهار فصل است که نکاتی کلیدی را در قالب ده مورد برای هر یک از فصول جهت حرکت به سوی شادی ارائه می‌کند.

تصاویر مورد استفاده در کتاب

این تصویر نشان‌دهنده‌ی راهبردی عملی برای تحقق شادی است. 

این تصویر به شما یادآور می‌شود که نکات مهم را همواره به خاطر بسپارید. 

برخی از بندها با این تصویر معرفی شده‌اند. شما می‌توانید آن‌ها را مطالعه کنید اما اطلاعات ارائه شده در این بندها برای درک شما از موضوع ضروری نیستند. 

این تصویر زمانی ظاهر می‌شود که در هنگام نیاز
شما به کمک، باید خطاری داده شود.

www.ketab.ir