

صدترفند ساده برای بهترین نیمه‌ی

زندگی

کاری کنید نیمه‌ی دوم زندگی‌تان از نیمه‌ی اول بهتر

باشد

نتیجه‌ی پژوهش‌های محققان چه بوده و شما چگونه می‌توانید

آنها را به کار گیرید

دکتر دیوید نیون

ترجمه‌ی

زهرا داورزنی

گیسا

نشر گیسّا

صد ترفند ساده برای بهترین نیمه‌ی زندگی

دکتر دیوید نیون

ترجمه‌ی زهرا داورزنی

چاپ دوم (اول گیسّا): زمستان ۹۳

چاپ نقش

ناظر چاپ: میثم زالی

تیراژ: ۲۰۰

بهاء: ۹۳۰۰۰ ریال

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب به هر شکلی

(به صورت صوتی، تصویری، الکترونیکی و...)

منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است.

میدان انقلاب، خیابان جمالزاده جنوبی، کوچه‌ی رشت چپ، پلاک ۷، واحد یک

۶۶۱۲۵۷۲۴ - ۶۶۱۲۵۸۲۳

صندوق پستی ۱۳۱۳۹۷۵۴۴۶

فهرست

۹	یادداشتی برای خواننده
۱۱	مقدمه
۱۵	۱. خوشحالی تصادفی نیست
۱۷	۲. باید خود را قبول داشته باشید
۱۸	۳. به تلاش خود ادامه دهید
۲۰	۴. کار جدیدی را امتحان کنید
۲۲	۵. شما هنوز همان آدم قبلی هستید
۲۴	۶. شادی، شادی می‌آورد
۲۶	۷. آینه مهربان‌تر می‌شود
۲۷	۸. تفریح و سرگرمی تمام نمی‌شود
۲۹	۹. زیبایی‌های اطراف خود را ببینید
۳۱	۱۰. هیچ‌گاه در زندگی بازنشسته نشوید
۳۳	۱۱. زمانی را برای تفکر بگذارید
۳۴	۱۲. به خبرهای بد گوش ندهید
۳۶	۱۳. با کارتان خود را نشان دهید
۳۸	۱۴. شما پیر نیستید
۴۰	۱۵. با بول نمی‌توان شادی را خرید
۴۲	۱۶. تنها نیازی که دارید پذیرش بی‌نیازی است
۴۳	۱۷. ترس خود را کنترل کنید
۴۵	۱۸. در هر کاری تیت‌نام کنید
۴۷	۱۹. قاطع باشید
۴۸	۲۰. باور کنید که می‌توانید
۵۰	۲۱. مزد حقیقی را در کار کردن ببینید
۵۲	۲۲. قدر سلامتی‌تان را بدانید
۵۴	۲۳. راه جدیدی را امتحان کنید
۵۵	۲۴. از رفاهت با نسل‌های دیگر امتناع کنید

۵۷. ۲۵. در برابر استرس واکنش نشان دهید.....
۵۸. ۲۶. زندگی خوب نیازی به جایزه ندارد.....
۶۰. ۲۷. آینده می‌تواند روشن‌تر از گذشته باشد.....
۶۱. ۲۸. همیشه خود را کنترل کنید.....
۶۳. ۲۹. فراتر از خود را ببینید.....
۶۴. ۳۰. تغییرات می‌تواند هم خوب باشد هم بد.....
۶۶. ۳۱. چالش‌ها را بپذیرید.....
۶۸. ۳۲. به طبیعت بروید.....
۷۰. ۳۳. فراتر از سرمشی خانواده‌ی‌تان زندگی کنید.....
۷۱. ۳۴. زندگی راحت‌تر می‌شود.....
۷۳. ۳۵. داوطلبانه کار انجام دهید.....
۷۴. ۳۶. هیچ‌گاه تسلیم نشوید.....
۷۶. ۳۷. از ماشین بیابرون.....
۷۷. ۳۸. روی آینده‌ی خود شرط نندازید.....
۷۹. ۳۹. پزشکی را پیدا کنید که دوستش دارید.....
۸۱. ۴۰. فقط کار نشان‌دهنده‌ی شخصیت شماست.....
۸۲. ۴۱. اصول زندگی تغییر می‌کند اما زندگی بایر جاست.....
۸۴. ۴۲. معلومات خود را با دیگران تقسیم کنید.....
۸۶. ۴۳. درباره‌ی نگرانی‌هایتان صحبت کنید. اما آن‌ها را بزرگ نکنید.....
۸۸. ۴۴. با گذشت زمان اوضاع بهتر می‌شود.....
۸۹. ۴۵. روابطتان را متعادل نگه دارید.....
۹۱. ۴۶. سازگار باشید.....
۹۳. ۴۷. خانه‌تان را محل آرامش کنید.....
۹۴. ۴۸. نگذارید ناراحتی‌هایتان بیشتر از لذت‌هایتان باشد.....
۹۶. ۴۹. جغرافیا زندگی خانوادگی را محدود نمی‌کند.....
۹۷. ۵۰. رأی بدهید.....
۹۹. ۵۱. گذشت داشته باشید.....
۱۰۱. ۵۲. برای حفظ سلامتی غذا بخورید نه برای جبران کمبودهای عاطفی.....
۱۰۳. ۵۳. پیرها از جوان‌ها شادترند.....
۱۰۴. ۵۴. همه‌ی بخش‌های زندگی باید رضایت‌بخش باشد.....
۱۰۶. ۵۵. شخصیت افراد را ببینید نه مقامشان را.....

۵۶. با خندیدن به جواب برسید ۱۰۷
۵۷. ورزش کنید ۱۰۹
۵۸. دوستی‌ها را بهبود بخشید ۱۱۱
۵۹. به زبان آن‌ها صحبت کنید ۱۱۲
۶۰. همان‌طور که مراقب دیگران هستید، مراقب خود نیز باشید ۱۱۴
۶۱. در انتخاب هم‌خانه دقت کنید ۱۱۶
۶۲. موانع کارتان را ببینید ۱۱۸
۶۳. با نتیجه‌ها باشید و دوباره بچه شوید ۱۲۰
۶۴. نرمش کنید ۱۲۲
۶۵. رازهای گذشته را فاش نکنید ۱۲۳
۶۶. به موسیقی مورد علاقه‌تان گوش دهید ۱۲۵
۶۷. مراقب زندگی‌تان باشید ۱۲۶
۶۸. از شهرداری کمک بگیرید ۱۲۸
۶۹. به ارتباطات غیرکلامی توجه کنید ۱۳۰
۷۰. ظرف‌ها را بشوید ۱۳۱
۷۱. پذیرای دیدگاهی جدید باشید ۱۳۳
۷۲. عشق تغییر می‌کند، اما می‌تواند پابرجا بماند ۱۳۵
۷۳. از کامپیوتر استفاده کنید ۱۳۷
۷۴. جوان‌ترین و پیرترین افراد به کار علاقه‌ی زیادی ندارند ۱۳۸
۷۵. روش‌ها را عوض کنید، نه آدم‌ها ۱۴۰
۷۶. تاریخ آینده‌ی شما را پررنگ می‌کند ۱۴۲
۷۷. در خانه‌تان را روی دیگران باز بگذارید ۱۴۴
۷۸. به عقاید مذهبی‌تان احترام بگذارید ۱۴۶
۷۹. نقش‌های مختلف داشته باشید ۱۴۷
۸۰. انبیا را در جای خود بگذارید ۱۴۹
۸۱. هدف داشته باشید ۱۵۱
۸۲. ما هیچ‌گاه بر حسادت غلبه نمی‌کنیم ۱۵۳
۸۳. میراثتان را حفظ کنید ۱۵۴
۸۴. شادی‌هایتان را با دیگران تقسیم کنید ۱۵۶
۸۵. به رؤیاهایتان توجه کنید ۱۵۸
۸۶. تمام وقتتان خیلی زیاد است ۱۵۹

۸۷. تأسف خوردن جلو پیشرفت را می گیرد ۱۶۱
۸۸. هدف داشته باشید ۱۶۲
۸۹. از خودتان هدیه بدهید ۱۶۵
۹۰. بی حوصلگی دشمن شماست ۱۶۷
۹۱. کار را دوباره تعریف کنید ۱۶۸
۹۲. در جاده های مطمئن سفر کنید ۱۷۰
۹۳. آنچه اتفاق افتاده کم تر از آنچه است که اتفاق خواهد افتاد ۱۷۲
۹۴. موفقیت را شما تعریف می کنید ۱۷۳
۹۵. ز کهنواره تا گور دانش بجوی ۱۷۵
۹۶. زندگی نان را یک انتخاب بدانید ۱۷۷
۹۷. نتیجه ی کارتان را در نسل بعد ببینید ۱۷۹
۹۸. چرا مثبت اندیش نباشیم ۱۸۰
۹۹. رویاهایتان هیچ محدودیت زمانی ای ندارد ۱۸۲
۱۰۰. همین حالا دست به کار شوید ۱۸۴
- درباره ی نویسنده ۱۸۷

یادداشتی برای خواننده

هر یک از صد بخش این کتاب بر مبنای نتایج تحقیقات دانشمندانی است که به بررسی زندگی و عادات افراد ۵۰ سال به بالا پرداخته بودند. هر بخش شامل نتیجه‌ی اصلی تحقیق، توصیه‌ی محققان و مثالی مرتبط با آن می‌باشد. نتایج تحقیقات هر بخش بر مبنای تحلیل تلفیقی می‌باشد. هر نتیجه حاصل کار چندین محقق است که درباره‌ی یک موضوع کار می‌کرده‌اند. برای این که خواننده بتواند اطلاعات بیش‌تری درباره‌ی هر موضوع داشته باشد، در هر بخش منبع تحقیقات مربوطه آورده شده است. در ضمن، در پایان کتاب فهرستی از منابع درباره‌ی شادی در زندگی فراهم شده است.

مقدمه

فکر کردن به آینده

کئی مارتین سی سال مشغول تدریس به بچه‌های مدرسه‌ی ابتدایی در اوهایو بود و با نزدیک شدن بازنشستگی‌اش، به آینده‌ی خود زیاد فکر می‌کرد. او به برنامه‌ها و اولویت‌هایش در مرحله‌ی بعدی زندگی می‌اندیشید - کجا باید زندگی کند، آیا باید کار نیمه‌وقت داشته باشد، کجا می‌تواند سفر کند.

علی‌رغم بی‌میلی برخی از دانش‌آموزان کلاس پنجم، این فکرها باعث شد که موضوع جالب و با ارزشی را برای تکلیف انشای بچه‌ها انتخاب کند. او کنجکاو بود که بداند بچه‌ها چه تصویری از زندگی‌شان در سال‌های بعد از ۵۰ سالگی دارند. کئی گمان کرد برای بچه‌ها جالب خواهد بود که به سال‌های دوران میان‌سالی‌شان فکر کنند. او آن‌ها را تشویق کرد که به تأثیر تحصیلات در آینده‌شان فکر کنند.

کئی با خواندن انشای بچه‌ها به چند نکته پی برد. او می‌گوید: «اولین نکته این است که تقریباً همه مطمئن هستند که نوعی ماشین فضایی خواهیم

داشت. این ماشین نیازی به چرخ ندارد و هر کجا که بخواهیم می‌رود. دومین نکته میزان توجه آن‌ها به خود زندگی است. بچه‌ها کم‌تر درباره‌ی دستاوردهای بزرگ نوشته بودند و بیش‌تر به انجام کارهای فوق‌العاده توجه داشتند. آن‌ها کم‌تر به پول زیاد اشاره کرده بودند و بیش‌تر به شادی و تفریح توجه داشتند. بچه‌ها کم‌تر درباره‌ی زندگی‌ای بی‌دغدغه و بیش‌تر درباره‌ی آن‌چه که می‌توان زندگی پرثمر نامید، نوشته بودند.»

کنتی می‌گوید: «ما بزرگ‌ترها زندگی را با شروع‌ها و پایان‌هایی می‌گذرانیم. شروع به کار می‌کنیم، دست از کار می‌کشیم و کار دیگری را آغاز می‌کنیم. اما بچه‌ها به جای آغازها و پایان‌های بسیار، زندگی را طیفی به هم پیوسته و آینده را دنباله‌ای از امروز می‌دیدند. هیچ کس درباره‌ی پایان کار مورد علاقه‌اش ننوشته بود. هیچ کس درباره‌ی انجام کارهای بی‌ارزش ننوشته بود.

به‌علاوه، بچه‌ها هنگام نوشتن درباره‌ی آینده‌ی دور خود، آینده‌محور بودند، حتی درباره‌ی خود آینده آن‌ها از همه چیز بیش‌ترین را می‌خواستند - فعالیت بیش‌تر، موفقیت بیش‌تر، زندگی بیش‌تر. آن‌ها در دنیایی زندگی می‌کنند که در آن مردی هفتاد و هفت ساله فضا نورد است. آن‌ها ۵۰، ۶۰ و ۷۰ سالگی را اصلاً نشانه‌ای برای دست کشیدن از فعالیت در نظر نمی‌گیرند.»

کنتی هم چنین متوجه شد که در انشای بچه‌ها چیزهای منفی وجود ندارد: «هیچ کس به ناکامی‌ها و دلخوری‌ها توجهی نداشت. در ضمن، خوشبختانه هیچ کس ننوشته بود که ۵۰ سال دیگر از انشاهایی که به اجبار معلم کلاس پنجم نوشته است خاطره‌های بدی خواهد داشت.»

کمی از دیدگاه بچه‌ها استفاده‌های زیادی کرد. او می‌گوید: «بچه‌ها خود را امیدوار، پرشور، نوگرا، و فعال می‌بینند. آن‌ها نمی‌ترسیدند، ناله نمی‌کردند و تسلیم نمی‌شدند و حتی می‌توانیم بگوییم بچه‌ها نسبت به زندگی کمی رویایی فکر می‌کنند، آیا این راهی شگفت‌انگیز برای رویارویی با پیری نیست؟»

کمی تصمیم گرفت که این نکات را به خاطر داشته باشد، به‌ویژه اکنون که داشت درباره‌ی مرحله‌ی بعدی زندگی‌اش تصمیم می‌گرفت: «حالا آینده برای من حکم پیشرفت کردن در زندگی فعلی را دارد و نه دوباره از صفر شروع کردن. به‌علاوه، امیدوارم بتوانم آن‌قدر زندگی کنم که برآورده شدن رویاهای دانش‌آموزانم را درباره‌ی آینده ببینم (البته به جز قضیه‌ی ماشین‌های فضایی).»

از جهات بسیاری، درس‌هایی که کمی از دانش‌آموزانش گرفته بازتاب برخی از مهم‌ترین نتایج تحقیقاتی است که دانشمندان درباره‌ی شادی در زندگی به دست آورده‌اند. همان‌طور که در مورد صد ترفند ساده برای نیمه‌ی بهتر زندگی تحقیق می‌کردم و مطالب پژوهشی درباره‌ی عادات و کارهای مورد نیاز یک زندگی رضایت‌بخش را می‌خواندم به نمونه‌های زیادی برخورد کردم که درباره‌ی اهمیت زیاد نگرش، دیدگاه و تمایل افراد به فعالیت را نشان می‌دادند. هر بخش از این کتاب شامل نتیجه‌ی اصلی تحقیق، مثالی در رابطه با آن نتیجه و توصیه‌های اساسی کارشناس‌هاست. در این‌جا، این یافته‌ها را با کمی و همه‌ی شما تقسیم می‌کنم تا بتوانید از بهترین اطلاعات علمی‌ای استفاده کنید که باید در بهترین نیمه‌ی زندگی به کار ببرید.