

۱۰۰ راز شاد زیستن

David Niven

گروه تحقیق و پژوهش نوین

نیون، دیوید، ۱۹۷۱ م (Niven, David)

۱۰۰ راز شاد زیستن / دیوید نیون؛ مترجم: سید حسام الدین حسینی

قم: آئینه بهار، ۱۳۹۰ / ۱۸۴ ص.

ISBN 978 964 964226 7 3

یادداشت، The 100 simple secrets of happy people : what scientists have learned

/ and how you can use it, c 2000

موضوع: صد راز شاد زیستن / خوشبختی / راه و رسم زندگی / انتشارات آئینه بهار

۱۵۸

۸۱۳۹۰ ی ۹ ن ۱۴۸۱ BJ

۲۳۷۳۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی:



انتشارات آئینه بهار

نام کتاب: ۱۰۰ راز شاد زیستن

نویسنده: دیوید نیون؛ مترجم: سید حسام الدین حسینی

ناشر: انتشارات آئینه بهار

قطع: جیبی / ۱۸۴ صفحه / چاپ: زلال کوثر / اول / ۱۳۹۲ / شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

شابک ۳-۷-۹۶۴۲۶-۹۶۴-۹۷۸ ■ ISBN 978-964-96426-7-3

حق چاپ محفوظ و متعلق به انتشارات سعید نوین می باشد

حق چاپ محفوظ است

قم / بلوار پیامبر اعظم / سمیه / کوچه ۱۴ / پلاک ۱

تلفن: ۳۷۸۳۹۹۹۹ (۰۲۵)

همراه: ۰۹۱۲۶۵۲۷۰۳۱

www.SaeidNovin.com



عنوان

صفحه

سخنی باخوانندگان.....	۱۱
مقدمه.....	۱۲
۱- زندگی شما دارای هدف، معنا و مفهوم است.....	۱۴
۲- برای شاد بودن استراحتی داشته باشید.....	۱۶
۳- ضرورتی ندارد همیشه برنده باشیم.....	۱۸
۴- اهداف و آرزوهایتان باید به ترتیب اولویت درجه بندی شوند.....	۲۰
۵- با فکر و اندیشه مقایسه کنید.....	۲۲
۶- برای یافتن دوست تلاش کنید.....	۲۴
۷- تلویزیون ها را خاموش کنید.....	۲۶
۸- بدون هیچ شرطی خودتان را باور کنید.....	۲۸
۹- همیشه به این فکر کنید که از کجا آمده‌اید.....	۳۰
۱۰- هرگاه شب هنگام برای خوابیدن به رختخواب میروید تنها به یک مسئله و موضوع فکر کنید.....	۳۲
۱۱- دوستی، بالاتر از پول است.....	۳۴
۱۲- انتظارات واقعی و معقول داشته باشید.....	۳۵
۱۳- از افکار نو و تازه استقبال کنید.....	۳۷
۱۴- اجازه دهید افرادی که دوستشان دارید دلیل علاقه و دوست داشتن شما را بدانند.....	۴۰

- ۱۵- اگر در مورد مسئله ای مطمئن نیستید، حدس های منطقی بزنید..... ۴۱
- ۱۶- به خودتان اطمینان داشته باشید..... ۴۲
- ۱۷- بیش از حد به خودتان اطمینان نکنید..... ۴۵
- ۱۸- مشکلاتتان را با دیگران در میان بگذارید..... ۴۶
- ۱۹- از افزایش سن تان نترسید..... ۴۹
- ۲۰- در انجام کارهای خانه منظم باشید و برنامه ریزی کنید..... ۵۰
- ۲۱- بیش از حد مراقب و نگران دیگران نباشید..... ۵۲
- ۲۲- هرگز نگذارید باورهای دینی تان ضعیف شوند..... ۵۴
- ۲۳- هر عملی را که می گوئید انجام خواهید داد، انجام دهید..... ۵۵
- ۲۴- با دوستان و افراد خانواده تان با خصم و پرخاش رفتار نکنید..... ۵۷
- ۲۵- دقت کنید! شما میتوانید تمام چیزهایی را که می خواهید به دست آورید..... ۵۹
- ۲۶- تیم مورد علاقه تان را حمایت و تشویق کنید..... ۶۱
- ۲۷- لوازم و اشیای مادی را ملاک موفقیت قرار ندهید..... ۶۲
- ۲۸- هر رابطه ای متفاوت از رابطه ای دیگر است..... ۶۴
- ۲۹- واژه ی «اگر» را از ذهن و فرهنگ لغات خود پاک کنید..... ۶۶
- ۳۰- داوطلب بودن!..... ۶۸
- ۳۱- چنانچه نتوانید به اهدافتان دست پیدا کنید، این اهداف شکل آزار دهنده ای به خود می گیرند..... ۷۰
- ۳۲- نرمش و تمرین کنید!..... ۷۲
- ۳۳- کارها و حالت های کوچک و ناچیز معنای عمیق و بزرگی در خود دارند..... ۷۳

- ۳۴- مهم نیست که چیزی ارزش دارد یا خیر، مهم این است که شما در مورد آن چگونه فکر می‌کنید..... ۷۵
- ۳۵- علاقه‌های مشترکی را بین خود و کسانی که دوستشان دارید ایجاد کنید..... ۷۶
- ۳۶- بخندید!..... ۷۸
- ۳۷- تمام زندگی خود را وابسته به یک موضوع یا یک عضو نکنید..... ۷۹
- ۳۸- از افزوا و گوشه‌گیری بپرهیزید..... ۸۰
- ۳۹- کار کردن خیلی بهتر از بیکار بودن و کسل شدن است..... ۸۲
- ۴۰- احساس شادی و خوشبختی، نسبی است..... ۸۴
- ۴۱- روش کار با کامپیوتر را بیاموزید..... ۸۶
- ۴۲- برای کارها و کسانی که سبب ناراحتی شما می‌شوند زمان زیادی را صرف نکنید!..... ۸۷
- ۴۳- پیوند میان خود و خانواده را از بین نبرید..... ۸۹
- ۴۴- به رژیم غذایی روزانه‌تان میوه بیفزایید..... ۹۱
- ۴۵- قدر چیزهایی را که دارید بدانید..... ۹۳
- ۴۶- منطقی فکر کنید..... ۹۴
- ۴۷- به دیگران کمک کنید..... ۹۶
- ۴۸- خود را سرزنش نکنید..... ۹۷
- ۴۹- صلح طلب باشید..... ۱۰۰
- ۵۰- حیوانات را در آغوش بگیرید..... ۱۰۱
- ۵۱- کار کردن تنها یک وظیفه نیست..... ۱۰۳
- ۵۲- باورهایتان را هیچ‌گاه با اهدافتان تعویض یا درگیر نکنید..... ۱۰۵

- ۵۳- نسبت به کارهایی که عزیزانتان انجام می‌دهند و باعث ناراحتی شما می‌شود خود را بی توجه نشان ندهید..... ۱۰۶
- ۵۴- شب‌ها به اندازه‌ی کافی استراحت کنید..... ۱۰۸
- ۵۵- از چیزهایی که خوشتان می‌آید خریداری کنید..... ۱۱۰
- ۵۶- تلاش کنید هر روز کارهای متفاوت و با جدیدیت انجام دهید..... ۱۱۱
- ۵۷- روراست باشید..... ۱۱۲
- ۵۸- هیچ امری ابدی نیست و اتفاقات زود گذراست..... ۱۱۳
- ۵۹- خود را باور داشته باشید..... ۱۱۵
- ۶۰- حتماً به عضویت یک گروه در آیید..... ۱۱۷
- ۶۱- مثبت اندیش باشید..... ۱۱۹
- ۶۲- همیشه برای پایان کارها حاضر باشید زیرا هرکاری روزی به اتمام می‌رسد..... ۱۲۱
- ۶۳- نگاه شما نسبت به دنیا و زندگی از حقیقت چگونه بودن آنها مهم تر است..... ۱۲۲
- ۶۴- قلم و کاغذ را هرگز از خود دور نکنید..... ۱۲۴
- ۶۵- همواره آماده یاری رساندن به نیازمندان و افراد محتاج در اطرافتان باشید..... ۱۲۶
- ۶۶- هنگامی که از اقوام و دوستان خود انتقاد می‌کنید رفتارشان سرد و خشن نباشد..... ۱۲۸
- ۶۷- بعضی از انسانها به کلیات و برخی دیگر به جزئیات علاقه دارند..... ۱۲۹
- ۶۸- کاری را که دنبال انجام دادن آن هستید و از عهدی آن بر می‌آید انجام دهید..... ۱۳۱
- ۶۹- حتماً به ملاقات همسایگان خود بروید..... ۱۳۳
- ۷۰- لبخند بزنید..... ۱۳۴
- ۷۱- برنامه هایی را که در تلویزیون تماشا می‌کنید زیاد جدی نگیرید
و به آنها اهمیت ندهید..... ۱۳۵

- ۷۲- همیشه حق انتخاب دارید..... ۱۳۷
- ۷۳- تلاش کنید در رفتارتان منطق و گذشت داشته باشید و دیگران را درک کنید..... ۱۳۹
- ۷۴- هیچ زمان از زندگی خود را بی اهمیت نشمارید..... ۱۴۱
- ۷۵- موزیک گوش کنید..... ۱۴۲
- ۷۶- اهداف شما، راهنمای شما هستند..... ۱۴۳
- ۷۷- از کارتان به بهترین شکل ممکن و به نحو مثبت استفاده کنید..... ۱۴۵
- ۷۸- تفریح را هیچ گاه از یاد نبرید..... ۱۴۶
- ۷۹- عدالت را بدون قید و شرط باور کنید..... ۱۴۷
- ۸۰- خاطرات خود را به یاد داشته باشید..... ۱۴۸
- ۸۱- راستگو و درستکار باشید..... ۱۵۰
- ۸۲- مبارزه‌ها و درگیری‌هایی را که در آن پیروز نخواهید شد ادامه ندهید..... ۱۵۲
- ۸۳- از کارهایی که انجام می‌دهید لذت ببرید..... ۱۵۳
- ۸۴- دقت و تمرکز خود را در زندگی معطوف به خوشی‌ها نمایید نه به ترازدیهای آن..... ۱۵۵
- ۸۵- حتماً یک سرگرمی برای خودتان داشته باشید..... ۱۵۷
- ۸۶- حس حسادت به روابط دیگران کاری بی معناست..... ۱۵۸
- ۸۷- از یاد نبرید که برای قبول تغییرات و عادت کردن به آنها نیاز به زمان دارید..... ۱۶۰
- ۸۸- به مسائلی که برای شما مهم اند، توجه کنید..... ۱۶۱
- ۸۹- به یاد داشته باشید که رضایت ۱۰۰٪ وجود ندارد..... ۱۶۳
- ۹۰- محیط اطراف خود را پر از زیبایی‌ها و مطلوب کنید..... ۱۶۵
- ۹۱- اهدافتان را خودتان انتخاب کنید..... ۱۶۶

- ۹۲- شما انسان هستید نه مجری نقش جنسی از پیش تعریف شده ۱۶۸
- ۹۳- عواملی را که موجب شادمانی و غمگینی شما در زندگی می شود را بنویسید ۱۷۰
- ۹۴- همواره مطالعه کنید ۱۷۲
- ۹۵- همه‌ی ما نیاز داریم احساس کنیم مفید هستیم و به وجود ما نیاز است ۱۷۴
- ۹۶- چه فرقی می‌کند؟ از خودتان این سؤال را بپرسید! ۱۷۵
- ۹۷- هدف داشته باشید ۱۷۷
- ۹۸- بهترین بخش از زندگی خود را هنوز به پایان نرسانده‌اید ۱۷۹
- ۹۹- خوشبختی را با پول نمی‌توان خرید ۱۸۱
- ۱۰۰- تمام این‌ها به چه مناسبت؟ شما مشخص کنید ۱۸۲

سخنی با خوانندگان

دنیای ماشینی امروز اگر راحتی و رفاه را برای بشر به ارمغان آورده بدنبال آن افسردگی و نگرانی‌های زیاد ما نیز آویزه زندگی بشر نموده است چنانچه بخواهیم تغییری در اهداف و رفتارهای خود نداشته باشیم سریعتر از آنچه که فکر بکنیم شادابی و لطافت خویش را از دست داده و فرسوده می‌شویم.

دیویدنیون در این مجموعه نکته‌هایی را در اختیار شما خوانندگان عزیز قرار می‌دهد که نتیجه سالها تحقیق دانشمندان معتبر به منظور دستیابی انسان به یک زندگی شاد و لذت بخش از تمام لحظه‌های زندگی می‌باشد.

هر یک از نکته‌ها به همراه مثالی در ذیل آن صفحه آمده است که بدنبال آن پیشنهادی بر پایه متاآنالیز ارائه شده است در واقع هر یک از این نتایج حاصل تحقیقات چند جانبه‌ی محققان مختلفی از سراسر جهان می‌باشد.

هری گیلمن، شخصی بود که تمام عمر خود را صرف بررسی زندگی انسانها کرد. او با توجه به زندگی انسانها و در نظر گرفتن احتیاجات و خواسته‌هایشان، این نکته را دریافت که اکثر خواسته‌ها و نیازهای انسان در دسترسش قرار دارد و این در حالی است که او قادر به دیدن آنها نیست.

هیچ فردی نمی‌تواند بی‌درنگ دیگری را شاد نماید؛ اما، راه حلی نیز برای رسیدن به این آرزو یعنی شادبودن و شادزیستن وجود دارد.

برای این کار لازم است، اموری را که می‌تواند برای رسیدن به این اهداف مؤثر باشد، به او نشان دهد تا بر اساس دیدگاه خود به این اهداف دست پیدا کند. در حقیقت، هدف‌ها را به او نشان داده و توجهش را جلب نماید.

هری گیلمن یک پروفیسور روان‌شناس است. وی برخلاف سایر محققان، برای آنکه عموم مردم بتوانند از یافته‌هایش بهره‌مند شوند؛ آثار خود را به صورت کتاب، نوشته و تحقیقاتی که کاملاً علمی بودند ارائه داد و اجازه نداد این آثار ارزشمند، تنها به صورت تحقیقات آکادمیک در دانشگاه‌ها به کفرانس گذاشته شود و محدود به قشری خاص گردد.



زندگی شما دارای هدف، معنا و مفهوم است

خداوند از آفرینش هر انسانی در این دنیا هدف و مقصود خاصی راندنبال می‌کند. شما تنها برای پرکردن میدان و یا برای قرارگرفتن در پشت صحنه‌ی فیلم شخص دیگری، به این دنیا نیامده‌اید.

به این فکر کنید که اگر شما نبودید هیچ چیز در این دنیا به شکل فعلی خود نبود. تمام حرف‌ها، مکان‌ها و هر اتفاقی که در جهان اطراف شما رخ می‌دهد، در نبود شما کاملاً متفاوت می‌شد.

همه ما با هم دست به دست داده‌ایم و این جهان را به این شکل و با این خصوصیات ساخته‌ایم. میان ما ارتباط‌هایی وجود دارد و همه ما درهر تصمیمی که گرفته می‌شود به نوعی دخالت داریم. از طرفی دیگر حضور افراد پیرامونمان نیز: زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.



پیتر وکیل بود و سگش که توچیکت نامیده می‌شد به سختی بیمار شده بود. توچیکت به سبب غده‌ای که بر روی نخاعش قرارداشت در حال فلج شدن بود و پیتر علی‌رغم تلاش فراوانش نتوانسته بود دامپزشکی برای درمان سگش بیابد. وی درشرایطی که کاملاً از یافتن فردی که بتواند توچیکت را معالجه کند نا امید شده بود پزشکی که جراحی اعصاب کودکان را به عهده داشت مراجعه کرد.