

بر بلندای نشاط

مجموعه کاربردی برای افزایش رضایت از زندگی

مترجم: نعیمه حسنی گرکانی

ویراستار: علیرضا مرادی

سرشناسه	: نیون، دیوید
عنوان و نام پدیدآور	: بر بلندای نشاط؛ نویسنده: دیوید نیون؛ مترجم: نعیمه حسنی گرکانی
مشخصات نشر	: تهران: ساوالان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۶ ص، قطع رقعی
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۲۵۵-۳-۱
عنوان اصلی	: The 100 Simple Secrets of Happy People
بسنده	: دیوید نیون، ۱۹۶۹
نام آیین	: David Niven
ترجم	: نعیمه حسنی گرکانی، ۱۳۶۳
ویراستار	: علیرضا مرادی، ۱۳۶۰
موضوع	: راه و رسم زندگی
رده بند کنگره	: ۱۳۹۷ ب۴ن/۱۴۸۱ BJ
رده بندی دیوید	: ۱۸۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۵۱۵۱۴



نشر ساوالان

بر بلندای نشاط

مؤلف: دیوید نیون	مترجم: نعیمه حسنی گرکانی	ویراستار: علیرضا مرادی
ناشر: نشر ساوالان	تایپ و صفحه‌آرایی: داوود احمدی	نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۸
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۲۵۵-۳-۱	تعداد صفحات: ۲۲۶	ISBN: 978-622-95255-3-1
تعداد صفحات: ۲۲۶	قطع: رقعی	قیمت: ۲۹۰۰۰ تومان
آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان	فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵	تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳
کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹	www.savalane.com	

۸	مقدمه دکتر اسماعیل آذر
۱۶	مقدمه مؤلف
۲۱	زندگی هدف و معنای خاصی دارد
۲۳	برای شاد بودن از یک استراتژی استفاده کنید
۲۵	لازم نیست همیشه برنده باشید
۲۷	اهدافتان را با یکدیگر همسو کنید
۲۹	خود را واقع بینانه با دیگران مقایسه کنید
۳۲	دوستی هایتان را گسترش دهید
۳۵	تلویزیون را خاموش کنید
۳۷	خودتان را قوی و شرط بپذیرید
۳۹	امن و نسبی خود را از یاد نبرید
۴۱	هرگاه خوب فقط به یک موضوع فکر کنید
۴۴	دوست خود را برتر از خود بدانید
۴۶	انتظارات واقع بینانه داشته باشید
۴۸	از ایده‌های جدید استقبال کنید
۵۰	به دیگران بگویید که چقدر دوسر شما دارید
۵۲	وقتی به چیزی مطمئن نشدید، به آن شک کنید
۵۴	به خودتان اعتماد داشته باشید
۵۶	بیش از حد به خودتان اعتماد نداشته باشید
۵۸	به تنهایی به جنگ مشکلات نروید
۶۰	از افزایش سن نترسید
۶۲	برای انجام کارهای روزانه برنامه‌ریزی کنید
۶۴	بیش از حد مراقب و دلواپس عزیزانتان نباشید
۶۶	خواستار آن باشید؛ ممکن است آنچه را که در آرزوی هستید بدست آورید
۶۸	اجازه ندهید اعتقادات مذهبی‌تان کمرنگ شوند
۷۰	به آنچه می‌گویید پایبند باشید
۷۲	از جرو بحث با دوستان و خانواده اجتناب کنید
۷۴	از تیم‌های ورزشی منطقه خود حمایت کنید
۷۶	پیشرفت‌های مادی را با موفقیت اشتباه نکنید
۷۸	هر رابطه‌ای متفاوت و منحصر به فرد است
۸۰	"افسوس گذشته را نخورید"
۸۲	برای انجام کار خیر داوطلب شوید
۸۵	با تعیین اهدافی بزرگ و دست‌نیافتنی به خودتان آسیب نرسانید
۸۷	ورزش کنید
۸۹	چیزهای به ظاهر کوچک معانی بزرگی دارند

۹۱	۳۲	مهم نیست چه اتفاقاتی در زندگی رخ می دهند
۹۳	۳۵	بین خود و عزیزانتان علایق مشترک ایجاد کنید
۹۵	۳۶	بخندید
۹۷	۳۷	اجازه ندهید رضایت شما از زندگی تنها به یک بعد آن وابسته باشد
۹۹	۳۸	درباره ی آنچه درونتان میگذرد با دیگران صحبت کنید
۱۰۱	۳۹	پرکاری بهتر از بیکاری است
۱۰۳	۴۰	رضایت امری نسبی است
۱۰۶	۴۱	کار با کامپیوتر را یاد بگیرید
۱۰۸	۴۲	سعی کنید به افراد و چیزهایی که شما را اذیت می کنند کمتر فکر کنید
۱۱۰	۴۱	روابط خانوادگی تان را گرم نگه دارید
۱۱۲	۴۲	هر روز مقداری صبحانه بخورید
۱۱۴	۴۵	از شته ها لذت ببرید
۱۱۶	۴۶	عینی و معنی فراموش کنید
۱۱۸	۴۷	به لحاظ اجتماعی دیگران را حمایت کنید
۱۲۰	۴۸	خودتان را سرزنش نکنید
۱۲۲	۴۹	میانجی صلح باشید
۱۲۴	۵۰	حیوانات را دوست بدارید
۱۲۶	۵۱	از شغل خود لذت ببرید
۱۲۹	۵۲	هیچگاه برای رسیدن به اهدافتان اصول اخلاقی را زیر پا نگذارید
۱۳۱	۵۳	وانمود نکنید که نسبت به رفتارهای ازاردهنده ی عزیزانتان بی اعتنا هستید
۱۳۳	۵۴	شب ها خوب بخوابید
۱۳۵	۵۵	فقط چیزهایی را که لازم دارید بخرید
۱۳۷	۵۶	هر روز در راه رسیدن به اهدافتان کاری انجام دهید
۱۳۹	۵۷	منعطف باشید
۱۴۱	۵۸	حوادث زندگی موقت و گذرا هستند
۱۴۳	۵۹	حامی خودتان باشید
۱۴۵	۶۰	به عضویت گروه ها درآیید
۱۴۷	۶۱	مثبت بیندیشید
۱۴۹	۶۲	زندگی پایانی دارد، خود را برای آن آماده کنید
۱۵۱	۶۳	چگونه دیدن جهان مهمتر از چگونه بودن آن است
۱۵۳	۶۴	همیشه یک قلم و کاغذ در دسترس داشته باشید
۱۵۵	۶۵	به کسی که به یاری شما نیاز دارد کمک کنید
۱۵۷	۶۶	از خانواده و دوستان با خشونت و تندی انتقاد نکنید
۱۵۹	۶۷	بعضی ها به کلیات اهمیت می دهند و بعضی ها به جزئیات
۱۶۱	۶۸	کاری را که در آن مهارت دارید حتما انجام دهید
۱۶۳	۶۹	همسایگان خود را بشناسید و به آن ها سر بزنید
۱۶۵	۷۰	لیخنه بزنید

۱۶۷	۷۱	تصویری را که تلویزیون از جهان نشان می‌دهد نپذیرید
۱۶۹	۷۲	شما همیشه حق انتخاب دارید
۱۷۱	۷۳	سازگار باشید
۱۷۳	۷۴	همه‌ی ابعاد زندگی را در نظر بگیرید
۱۷۵	۷۵	موسیقی گوش کنید
۱۷۷	۷۶	اجازه دهید اهدافتان شما را هدایت کنند
۱۷۹	۷۷	با دید مثبت به شغلتان نگاه کنید
۱۸۱	۷۸	تفریح کردن را فراموش نکنید
۱۸۳	۷۹	به عدالت نهایی ایمان داشته باشید
۱۸۵	۸۰	خاطرات خوب گذشته را مرور کنید
۱۸۷	۸۱	وظیفه‌شناس باشید
۱۸۹	۸۲	ذهنتان را درگی مشکلات غیر قابل حل نکنید
۱۹۱	۸۳	روزهای ناخوشایند زندگی هم لذت ببرید
۱۹۳	۸۴	به اتفاق به همان فکر نکنید و به آینده امیدوار باشید
۱۹۵	۸۵	برای خودتان برنامه‌ریزی کنید
۱۹۷	۸۶	غبطه خوردن به روابط دیگران بیهوده و بی‌فایده است
۱۹۹	۸۷	برای انطباق با شرایط جدید به خودتان زمان دهید
۲۰۱	۸۸	ذهنتان را فقط روی چیزهایی که واقعاً برایتان اهمیت دارند متمرکز کنید
۲۰۳	۸۹	بدانید که رضایت کامل وجود ندارد
۲۰۶	۹۰	اطرافتان را با بوی خوش بپوشانید
۲۰۸	۹۱	اجازه ندهید دیگران در شکل‌گیری شما تأثیر بگذارند
۲۱۰	۹۲	شما یک انسان هستید نه ربات
۲۱۲	۹۳	بدانید چه چیزی شما را خوشحال یا ناراحت می‌کند
۲۱۴	۹۴	کتاب بخوانید
۲۱۶	۹۵	همه باید احساس مفید بودن کنیم
۲۱۸	۹۶	بگویید "خب به من چه"
۲۲۰	۹۷	هدف داشته باشید
۲۲۲	۹۸	بهترین قسمت زندگی شما هنوز تمام نشده است
۲۲۴	۹۹	شادی را نمی‌توان با پول خرید
۲۲۶	۱۰۰	در نهایت این شما هستید که برای معنای زندگی تصمیم می‌گیرید

مقدمه مؤلف

همه‌ی آنچه می‌توانم انجام دهم این است که راه را نشان دهم و امیدوار باشم که مورد توجه قرار گیرد.

هری گیلان (روانشناسی که همه‌ی زندگیش را صرف مطالعه و تحقیق در سبب و صور اسانه کرده است به خوبی می‌داند که بسیاری از افراد اغلب خواه‌ان چیزی هستند که درست مقابل چشمانشان قرار دارد ولی نمی‌توانند آن را ببینند.

به عقیده‌ی او "هیچکس نمی‌تواند با یک اشاره‌ی دست دیگری را خوشحال کند. برای شاد کردن افراد باید در آنها کمک کنیم تا بتوانند چیزهایی را که برایشان مفید است ببینند. باید چگانه شاد زیستن را به آنها نشان بدهیم و امیدوار باشیم که به آن توجه کنند."

هری می‌توانست مانند بسیاری از اساتید دیگر با چاپ رسالات و تحقیقات آکادمیک و ارائه آنها به همکارانش موفقیت زیادی نصیب کنند. به شهرت بالایی برسد. اما او رسالت خود را فقط در انتشار مقالات علمی برای مخاطبان اهل علم نمی‌دید. همان گونه که در یکی از سمینارهایش گفت "تحقیق و مطالعه چه فایده‌ای دارد وقتی هیچگاه نتایج آن در اختیار کسانی که واقعاً می‌توانند از آن بهره ببرند قرار نگیرد". این در حالیست که

بسیاری از محققانی که به افق‌هایی نوین از نگرش به زندگی دست پیدا می‌کنند تنها آنها را با محققان و اساتید دیگر در میان می‌گذارند.

یکی از ویژگی‌هایی که هری را به استادی فوق العاده و استثنائی تبدیل کرده بود احساس تعهد او نسبت به دانشجویانش بود. او از تک تک ما خواست هر هفته جملاتی در دفترچه‌هایمان بنویسیم و به او تحویل دهیم و ما نیز هر چه دوست داشتیم می‌نوشتیم. از ترس‌ها، امیدها، دشواری‌ها، و دیگران‌هایمان، و خلاصه از هر چیزی که در طول هفته به آن فکر کرد بنویسیم. هم‌همه دفترهای ما را با دقت می‌خواند و نظرش را در آنها می‌نوشت. این کار، قدر، برایمان جالب و دوست داشتنی شده بود که خیلی از ما دفترچه‌هایمان را در اختیار هم‌کلاسی‌های دیگر می‌گذاشتیم و متقابلاً دفترهای آنها را می‌خواندیم. مکس لیر، یکی از هم‌کلاسی‌ها، تقریباً همیشه در دفترش چیزهایی در رابطه با پدرش می‌نوشت. پدر مکس مردی بود که هیچگاه از زندگی و روش رضایت نداشت. یکبار هری در دفتر مکس نوشت "مکس عزیز، برای بسیاری از افراد هیچ چیز موفقیت محسوب نمی‌شود، در نظر آنها فقط نوع شکست است که تغییر می‌کند." این جمله‌ی هری هرگز از ذهن من بیرون نمی‌رود. او در واقع با نوشتن این جمله در دفتر مکس خیلی خوب توانست درس مهمی را که همواره سعی می‌کرد در کلاس به دانشجویانش بیاموزد برای همیشه در ذهن مکس ماندگار کند؛ چگونگی زندگی فقط به این که از چه دریچه‌ای به آن نگاه می‌کنیم بستگی دارد. اتفاقات زندگی به خودی خود خوب یا

بد نیستند، این ما هستیم که موفقیت یا شکست را معنای کنیم و میان آنها تفاوت قائل می‌شویم.

یکبار هری از ما پرسید "تعریف شما از زندگی چیست؟" سوال اصلی اینجا است.

"مگر، آرد، و تخم مرغ را در نظر بگیرید؛ نظرتان راجع به آنها چیست؟ شما می‌توانید آشپز خوبی باشید و با آنها کیک درست کنید یا این که کلاً خراب کنید و یک چیز بدرد نخور از آنها بوجود بیاورید. حال نظرتان راجع به آن کیک با آن غذای بیخودی که درست کرده‌اید چیست؟ اگر با دیدی مثبت نگاه کنید روی آنها را دوست خواهید داشت و از آن‌ها لذت خواهید برد ولی اگر رویه‌ای منفی نگاه کنید حتی کیک را هم دوست نخواهید داشت.

روزی دیگر در مورد تمایل بسیار زیاد آنها به نادیده گرفتن و توجه نکردن به نتایج بلندمدت تصمیماتشان و این که در تصمیم‌گیری‌ها تنها اثرات کوتاه مدت را در نظر می‌گیرند برای ما صحبت کرد. او به تفاوت میان یک مشاهده‌گر منطقی و بی‌طرف که از بیرون به مسائل نگاه می‌کند و همیشه در تصمیم‌گیری‌ها افق بلندمدت را لحاظ می‌کند، و کسی که فقط به خوشی‌ها و لذات آنی فکر می‌کند اشاره کرد و گفت "یک کودک همیشه خواهان آب‌نبات است و فقط فرد بزرگسالی که او را تماشا می‌کند می‌تواند به خراب شدن دندان‌ها و مشکلات تغذیه او فکر کند. ما باید تلاش کنیم که در لحظه زندگی نکنیم و مانند همان

فرد بزرگسال مسائل را از بیرون خودمان ببینیم و قضاوت کنیم تا بتوانیم پیامدها و عواقب آنچه انجام می‌دهیم را همین امروز درک کنیم."

کلاس‌های هری برای ما جذاب بود و خودش برایمان الهام بخش. با نزدیک شدن به زمان فارغ التحصیلی کلاس‌ها بیشتر پیرامون مسائل غلیظ آینده‌ای خلاصه می‌شد که پس از اتمام دانشگاه انتظارمان را می‌کشید. هری با پرسیدن این سؤال که فکر می‌کنید با مدرک روانشناسی چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ همه‌ی ما را به فکر فرو می‌برد و بعد خودش پاسخ می‌داد. هری: "آنچه که ما روانشناسان می‌توانیم انجام دهیم این است که بهترین راه حل را از پاسخ‌های خود را در اختیار مردم قرار دهیم. بدین طریق آنها شانس پیدا می‌کنند از این جواب‌ها را خواهند داشت."

روز فارغ التحصیلی به هری رفتیم "ادستش را بفشارم و از او تشکر کنم. به او گفتم "واقعاً نمی‌دانم چطور از شما تشکر کنم. شما از من انسان بهتری ساختید". هری هم پاسخ داد "منو! دیه!"، اما من از تو فرد بهتری نساختم. من فقط راه را نشان دادم بدان امید که به آن تکیه کنی."

و اینک من خواندن این کتاب را که نتایج تحقیقات روانشناسانه پیرامون زندگی انسان‌های شاد است به شما پیشنهاد می‌کنم را می‌دارم که از آن بهره ببرید. بطور معمول نتایج بهترین و جدیدترین یافته‌ها در روانشناسی در مجلات دانشگاهی به چاپ می‌رسد که یا دسترسی به آنها مشکل است و یا به دلیل زبان نوشتار علمی و پیچیده‌ی این قبیل مجلات، استفاده از آنها برای مخاطبان کار دشواری خواهد بود.

از این رو نیاز به وجود چنین کتابی را احساس کردم و بر خود دیدم که با مطالعه‌ی هزاران تحقیقی که در طول یک دهه‌ی اخیر انجام شده، و کشف مهمترین ویژگی‌ها، باورها، و اعتقادات انسان‌های شاد، بهترین و کاربردی‌ترین موارد را از آن بدنه‌ی عظیم تحقیقاتی استخراج کنم.

آخون به جای کلنجار رفتن و دست و پنجه نرم کردن با زبان نامفهوم مجلات علمی، دانشگاهی، نتایج این تحقیقات به پندها و نصایحی ساده، مفید، و گویا ترجمه شده است. برای نگارش این کتاب تمامی محققان انجام شده پیرامون شادی و شاد زیستن انسان با دقت بسیار مورد مطالعه قرار گرفته و نتایج علمی آن بطور خلاصه و به زبانی قابل فهم برای همه‌گان بیان شده است.

این مجموعه صد نکته‌ی ساده و کلیدی شاد بودن را به همراه مثال‌هایی از این که چگونه افراد به شاد می‌رسند و شاد می‌مانند به مخاطبان ارائه می‌کند. این کتاب تنها نتیجه‌ی مشاهدات یک فرد نیست، بلکه انعکاسی است از نتایج مطالعات و تحقیقات دانشمندانی مشهور و بنام که زندگی شمار بسیاری از افراد عادی را مورد مطالعه قرار داده‌اند. ترجمه و تفسیر من از این تحقیقات را دانشمندی که سبب شادمانی و غمگینی هستند. همچنین کسانی که در جستجوی راهی برای لذت بیشتر از زندگی هستند از این کتاب بهره خواهند برد.

اکنون من راه را نشان می‌دهم، امیدوارم که مورد توجه قرار گیرد.