

برای داشتن زندگی شاد

www.ketab.ir

دیوید نیون

مترجم: امیر جهانیان نجف آبادی
احسان خیام نکویی، حدیث ایمانی

سرشناسه: نیون، دیوید، ۱۹۷۷ - م Niven, David

عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۰ راز ساده برای داشتن زندگی شادان/تالیف دیوید نیون؛ مترجمین امیر جهانیان نجف‌آبادی، احسان

خیام‌نکوئی، حدیث ایمانی، ویراستار امیر جهانیان نجف‌آبادی

مشخصات نشر: اصفهان: آشیانه برتر؛ شهید حسین فهمیده؛ یاقوت سیاهان، ۱۳۹۲. مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۳۸-۳۰-۴ وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The 100 simple secrets of happy families: what scientists have learned and how you can use it, 2004.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "۱۰۰ راز خانواده موفق" توسط انتشارات نسل نوآندیش در سال ۱۳۸۷ منتشر شده است.

یادداشت: چاپ دوم. عنوان کنونی: صد راز ساده برای داشتن زندگی شاد.

موضوع: خانواده‌ها — جنبه‌های روانشناسی موضوع: خانواده‌ها — بهداشت روانی

شناسه افزوده: خیام‌نکوئی، احسان، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۴ص/ن/ HQ۵۱۵

رده بندی دیوید: ۶۴۶ شماره کتابشناسی صلی: ۳۴۱۹۲۷

راز داشتن زندگی شاد

مترجمین: امیر جهانیان نجف‌آبادی، احسان خیام‌نکوئی، حدیث ایمانی

ویراستار: امیر جهانیان نجف‌آبادی

انتشارات: آشیانه برتر

ناشران همکار: شهید فهمیده، یاقوت سیاهان

نوبت چاپ: دوم / اول ناشر

تاریخ چاپ: زمستان ۱۳۹۲

تعداد صفحات / قطع: ۲۰۰ / رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۳۸-۳۰-۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۷۵۰۰ تومان

❖ مجری تولید: کتابسرای سلام

❖ مدیر تولید: مرتضی قاسم‌پور / همکاران تولید: فرشته میرفندرسکی، نفیسه میرفندرسکی، مصطفی قاسم‌پور،

آسیه لاریجه، آرزو صالحی، پریسا بهمنی، آصفه قاصدی‌پور

❖ مدیر توزیع: عباس فروزنده / همکاران توزیع: اکبر شریفی، مجتبی قاسم‌پور، سمیه سعیدی، ندا سعیدی،

حسین عزیزی، زهرا کارگر

فهرست مطالب

۷	 سخنی با خوانندگان
۸	 ۱. زندگی شما معنا و هدف دارد:
۱۰	 ۲. یک استراتژی برای شادی:
۱۲	 ۳. مجبور نیستید همیشه برنده باشید:
۱۴	 ۴. اهداف شما باید با هم هماهنگ و سازگار باشند:
۱۶	 ۵. افرادی که خود را با آنها مقایسه می کنید، به دقت انتخاب کنید:
۱۹	 ۶. پریار کردن دوستی ها:
۲۱	 ۷. تلویزیون را خاموش کنید:
۲۳	 ۸. در هر هیجانی که در شرایطی، خود را بپذیرید!
۲۵	 ۹. اصل زندگی خود را همیشه به خاطر داشته باشید:
۲۷	 ۱۰. راه کمی نخواهید بخوابید،:
۲۹	 ۱۱. دوستی با روز است:
۳۱	 ۱۲. انتظار با واقعیت را یکنه باشید:
۳۳	 ۱۳. پذیرای ایده های خود باشید:
۳۵	 ۱۴. به دیگران بگویید که چه برای شما مهم هستند:
۳۷	 ۱۵. اگر مطمئن نیستید حتماً پیش از آن بریزید:
۳۹	 ۱۶. خود را باور داشته باشید:
۴۱	 ۱۷. خیلی هم به خود مطمئن نباشید:
۴۳	 ۱۸. به تنهایی با مشکلات خود روبرو نشو:
۴۵	 ۱۹. سالمندی چیزی نیست که از آن بترسید:
۴۶	 ۲۰. یک برنامه خانگی روزانه برای خود داشته باشید:
۴۸	 ۲۱. بیش از اندازه حامی و پشتیبان نباشید:
۵۰	 ۲۲. کمی دقت کنید، شاید آن چیزی را که می خواهید، همین داشته باشید:
۵۳	 ۲۳. اجازه ندهید ایمان مذهبی تان کم رنگ شود:
۵۴	 ۲۴. آنچه که می گوید می خواهید انجام دهید را انجام دهید:
۵۶	 ۲۵. در برابر خفوله و دوستن خود حالت تهاجمی نداشته باشید:
۵۷	 ۲۶. طرفدار تیم خانگی خودتان باشید!
۵۸	 ۲۷. همیشه به خاطر داشته باشید که چه چیزی در زندگی تان مهم است:
۶۲	 ۲۸. روابط با هم متفاوتند:
۶۴	 ۲۹. فکر نکنید که "چه می شد اگر...!":
۶۶	 ۳۰. داوطلب:
۶۸	 ۳۱. اگر نمی توانید به اهدافتان برسید آن اهداف به شما آسیب می زنند:
۷۰	 ۳۲. ورزش کنید:

۳۳. چیزهای کوچک معانی بزرگی دارند: ۷۲
۳۴. مهم نیست که چه اتفاقی افتاده است، مهم این است ۷۴
۳۵. سعی کنید با عزیزان خود علائق مشترک داشته باشید: ۷۶
۳۶. بخندید: ۷۷
۳۷. نگذارید زندگی تان تنها به یک مولفه وابسته باشد: ۷۹
۳۸. درونیات خود را با دیگران در میان بگذارید: ۸۱
۳۹. مشغول بودن بهتر از کسل و بیکار بودن است: ۸۳
۴۰. رضایتمندی امری نسبی است: ۸۵
۴۱. کار با کامپیوتر را یاد بگیرید: ۸۷
۴۲. سعی کنید در مورد افراد و چیزهایی که آزارتان می‌دهد کمتر فکر کنید: ۸۹
۴۳. به نزدیکی با خانواده خود داشته باشید: ۹۱
۴۴. هر روز چند تنای میوه میل کنید: ۹۳
۴۵. از خوردن دلارید لذت ببرید: ۹۵
۴۶. چیزهای صاف را کمتر فکر کنید: ۹۷
۴۷. به آنهایی که آزارتان می‌دهند که برایتان مهم هستند ب..... ۹۹
۴۸. خود را با آنهایی که آزارتان می‌دهند کمتر درگیر نکنید: ۱۰۰
۴۹. همیشه واسطه‌آشتی باشید: ۱۰۲
۵۰. حیوانات می‌توانند به شما با عشق نگاه کنند: ۱۰۴
۵۱. کار کردن تنها یک وظیفه نیست: ۱۰۵
۵۲. هرگز اصول اخلاقی خود را به خاطر رسیدن به هدف‌تان معامله نکنید: ۱۰۷
۵۳. تظاهر نکنید کارهای آزار دهنده عزیزان تان را می‌بینید! ۱۰۹
۵۴. شبها خوب بخوابید: ۱۱۱
۵۵. آنچه را که دوست دارید، بخرید: ۱۱۳
۵۶. سعی کنید، روزی حداقل یک دستاورد یا موفقیت داشته باشید: ۱۱۵
۵۷. معطف باشید: ۱۱۷
۵۸. همه اتفاقات گذرا هستند: ۱۱۹
۵۹. طرفدار خودتان باشید: ۱۲۱
۶۰. به یک گروه یا انجمن ملحق شوید: ۱۲۳
۶۱. مثبت اندیش باشید: ۱۲۵
۶۲. همیشه یک پایان وجود دارد، اما می‌توانید خود را برای آن آماده کنید: ۱۲۷
۶۳. اینکه جهان از دید ما چگونه باشد بسیار مهم‌تر از این است! ۱۲۹
۶۴. همیشه یک کاغذ و قلم آماده داشته باشید: ۱۳۱
۶۵. به فرد بغلی خود که به کمی کمک نیاز دارد، کمک کنید: ۱۳۳
۶۶. مواظب باشید که خیلی تند خانواده یا دوستان خود را نقد یا سرزنش نکنید: ۱۳۵

۶۷. برخی افراد به تصاویر کلی اهمیت می‌دهند و برخی افراد به جزئیات:..... ۱۳۷
۶۸. کارهایی را انجام دهید که در آنها مهارت دارید:..... ۱۳۹
۶۹. به دین همسایه خود بروید:..... ۱۴۱
۷۰. لیخنه بزنید:..... ۱۴۳
۷۱. تصویر تلویزیونی از دنیا را نپذیرید:..... ۱۴۵
۷۲. همیشه امکان انتخاب دارید:..... ۱۴۷
۷۳. سازگار و ملایم باشید:..... ۱۴۹
۷۴. حتی از یک قسمت از زندگی خود هم غافل نباشید:..... ۱۵۱
۷۵. موسیقی گوش کنید:..... ۱۵۳
۷۶. نظایر اهداف تان، راهنمای شما باشند:..... ۱۵۴
۷۷. در این حالت، کار کردن به ما حس هدف داشتن می‌دهد..... ۱۵۶
۷۸. تفکر کردن را فراموش نکنید:..... ۱۵۷
۷۹. عدالت می‌خواهید داشته باشید:..... ۱۵۹
۸۰. به عدالت عمل کنید:..... ۱۶۱
۸۱. وظیفه شما را با وجدان کنید:..... ۱۶۳
۸۲. روی مشاجرات و تنش‌ها سرمایه‌گذاری نکنید!..... ۱۶۵
۸۳. از کارهای معمولی لذت ببرید:..... ۱۶۷
۸۴. بیش از تازدنی‌های دنیا به امورهای آن توجه کنید:..... ۱۶۹
۸۵. یک سرگرمی برای خود جور کنید:..... ۱۷۱
۸۶. حسادت به روابط دیگران کاری بی‌فایده است:..... ۱۷۲
۸۷. برای انطباق با تغییرات کمی به خود زور بدهید:..... ۱۷۴
۸۸. روی چیزی تمرکز کنید که واقعاً برای تان مهم است:..... ۱۷۶
۸۹. این نکته را بپذیرید که رضایت‌مندی مطلق، ممکن نیست:..... ۱۷۸
۹۰. محیط اطراف خود را مملو از رایحه‌های مطبوع کنید:..... ۱۸۰
۹۱. نگرانید دیگران برای شما هدف تعیین کنند:..... ۱۸۲
۹۲. شما یک شخصیت هستید نه یک مدل نمونه!..... ۱۸۴
۹۳. بدانید که چه چیزهایی شما را شاد یا ناراحت می‌کنند:..... ۱۸۶
۹۴. همیشه کتاب بخوانید:..... ۱۸۸
۹۵. ما نیاز داریم که به کار بیاییم و مفید واقع شویم:..... ۱۹۰
۹۶. به خود بگویید "خب که چی؟":..... ۱۹۲
۹۷. هدف داشته باشید:..... ۱۹۴
۹۸. شما هنوز بهترین دوران زندگی تان تمام نشده است:..... ۱۹۶
۹۹. پول شادی نمی‌آورد:..... ۱۹۸
۱۰۰. شما هستید که تصمیم می‌گیرید:..... ۲۰۰



هر یک از رازهای شادی ارائه شده در این کتاب بر نتایج تحقیقات و مطالعات مختلفی که در مورد شادی و رضایت از زندگی بوده‌اند، که در هر راز شامل یک توصیه، یک مثال، و یک یافته علمی است. یافته‌های علمی که در آخر هر مورد اشاره شده است برگرفته از چند تحقیق هستند بنابراین هر نتیجه‌گیری که در پایان این رازها می‌آید ممکن است دارای اسم و نام محقق باشد که همگی روی آن موضوع تحقیق کرده‌اند.



۱. زندگی شما معنا و هدف دارد:

وجود شما تنها برای این نیست که یک جای خالی را پر کنید یا یک شخصیت فرعی در زندگی فردی دیگر باشید.

به خاطر داشته باشید: اگر شما وجود نداشتید، همه چیز تغییر می‌کرد. من، شما، هر کسی که با او صحبت کرده بودید یا هر مکانی که در آنجا بوده‌اید، کاملاً تغییر می‌کرد.

همه ما به هم متصل هستیم و به هم ربط داریم و همگی تحت تاثیر تصمیمات و حتی حضور و غیاب افرادی که اطراف ما هستند، قرار می‌گیریم.

به مثال پتر که وکیلی در کلانتری است و سگش، تاکت، دقت کنید: تاکت به سختی بیمار شده بود و به خاطر توموری که در نخاع ستون فقراتش بود، داشت به تدریج فلج می‌شد.

پتر نتوانست پزشک حیوانات مناسبی پیدا کند که بتواند جان تاکت را نجات دهد، ناامید از یافتن فردی که بتواند به او کمک کند، دست کمک به سمت دکتر جراح اعصاب کودکان دراز کرد. این پزشک موافقت کرد که تمام تلاشش را به کار بیند تا تاکت را نجات دهد و عوض قرار بر این شد که پتر هم به بیمارستان کودکانی که این پزشک در آن کار می‌کرد، کمک بلاعوض بدهد.



جری هرگز قبلاً پیتز یا تاکت را ندیده بود، او پسری ۵ ساله، چشم آبی و یا موهای بلوند بود که عاشق پوره سیب زمینی بود، او هم در ستون فقرات و مغز خود تومورهایی داشت.

با کمک مالی پیتز به بیمارستان، جری مورد یک عمل جراحی موفقیت آمیز قرار گرفت که در آن دکتر تومورها را از بدنش خارج

کند. البته عمل جراحی تاکت هم موفقیت آمیز بود.

تحقیقات بر روی افراد سالخورده آمریکایی نشان داده است که یکی از بهترین عوامل زندگی این است که فرد هدفی در زندگی خود داشت باشد. بدون یک هدف، یک شخص، از هر ۱۰ نفر، ۷ نفر زندگی خود را آشفته و مختل می پندارند. کسی که با داشتن هدف، تقریباً ۷ نفر از هر ۱۰ نفر از زندگی خود احساس رضایت می کنند.

لیز ۱۹۹۶



۲. یک استراتژی برای شادی:

ما بر این باوریم که افراد شاد یا ناشاد، این گونه زاده شده‌اند. اما هر دوی این افراد کارهایی را انجام می‌دهند که باعث ایجاد یا از بین بردن شادی در این حالات در خود می‌شوند. افراد شاد به خود اجازه می‌دهند که شاد باشند. افراد ناشاد مدام کارهایی انجام می‌دهند که آنها را ناراضح می‌کند.

اولین نشانه یک برنامه یا حرفه سالم و موفق چیست؟ یک برنامه کاری سالم و موفق این پاسخ در واقع پاسخ مرکز مدیریت استراتژیک است که یک موسسه مشورت است. آنها معتقدند هر حرفه و کاری بایستی هدفی برای خود تعریف کند. نگاه برای دستیابی به آن هدف یک استراتژی ایجاد کند.

همین روش هم می‌تواند توسط هر فرد و گروهی نیز استفاده شود. آنچه را که می‌خواهید تعریف و تعیین کنید و سپس برای دستیابی به آن از یک استراتژی مشخص استفاده کنید.

جالب است که بدانید در این مورد بچه‌ها بهتر از افراد بالغ عمل می‌کنند. آنها می‌دانند که چه زمانی کج خلق بودن و بی‌هانه گیر شدن باعث می‌شود به یک بستنی دست یابند و می‌دانند چه زمانی سروصدا کردن باعث می‌شود از طرف والدین تنبیه شوند. بچه‌ها می‌فهمند که