

هفت گام تا خوشبختی

بموضوع

روانشناسی مثبت اندیشی

مؤلف:

آسیستان پروفیسور دکتر داود ابراهیمی

مترجم:

مریم چرخ انداز

سرشناسه

: ابراهیم‌اوغلو، داود، ۱۹۵۲ - م.

İbrahimoglu, Davut

عنوان و نام پدیدآور

: هفت گام تا خوشبختی / مولف داود ابراهیمی ؛ [مترجم] مریم چرخ‌انداز .

مشخصات نشر

: تبریز: آشینا، ۱۳۹۶ .

مشخصات ظاهری

: ۲۶۰ ص.

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۸-۰۴۵-۵ ریا: ۱۵۰۰۰۰

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

یادداشت

: عنوان اصلی : Mutluluga giden 7 yol.

موضوع

: روان‌شناسی مثبت‌گرا

موضوع

: Positive psychology

موضوع

: خوشبختی

موضوع

: Happiness

موضوع

: مثبت‌نگری

موضوع

: Affirmations

شناسه افزوده

: چرخ‌انداز، مریم، ۱۳۶۳ -، مترجم

رده بندی کنگره

: BF۲۰۲/۶/الف۱۲۵۷ ۱۳۹۶

رده بندی دیوید

: ۱۵۰/۱۹۸

شماره کتابخانه ملی

: ۲۸۲۲۵۲۳

نام کتاب : هفت گام تا خوشبختی

مؤلف : آبراهیم‌اوغلو، داود ابراهیمی

مترجم : مریم چرخ‌انداز

ناشر : آشینا

نوبت چاپ : اول - زمستان ۱۳۹۶

تعداد صفحه و قطع : ۲۶۰ صفحه - جیبی

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی : لک‌لری

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۸-۰۴۵-۵

قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان

پخش : تبریز، کتابفروشی آشینا ۰۴۱۳۵۵۳۶۱۹۶

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

فصل اول: خوشبختی

۱- خوشبختی چیست؟

۲- آیا احساس خوشبختی می‌کنید؟

فصل دوم: آماده برای تغییرات

در پایان، که در حال تغییر است برای رسیدن به خوشبختی...

ارتقاء بین تغییر و خوشبختی

تغییراتی که سبب می‌شود خوشبختی را بدست آوریم

فصل سوم: مثبت اندیشی

۱- نگاه مثبت به همه چیز

۲- مثبت اندیشی و بهداشت روانی

۳- راهنمای زندگی مثبت

۴- مثبت اندیشی

۵- حافظه و خطر

۶- بین فرازها و فرودها تعادل برقرار است

۷- بین-یانگ چیست؟

فصل چهارم: هدف از زندگی

۱- به دنبال هدف زندگی

۲- در لحظه زندگی کردن

۳- چرا زمان حال ارزشمندترین چیز است؟

۴- خودخواهی

۵- نبود عشق و بی احترامی

۶- درک عشق و به اشتراک گذاشتن آن

۷- شکایت نکردن از شانس‌هایی که به دست آورده‌ای

فصل پنجم: یافتن دلایل خوشبخت نبودن

۱- تغییر جهت به طرف خوشبختی

۲- چرا نمی‌توانیم خوشبخت شویم؟

۱۲۲	۳- دلایل اصلی عدم خوشبختی
۸۳۱	۴- لازمه خوشبختی سعی و تلاش است
۱۶۴	هراس‌ها (فوبی‌ها)
۱۷۰	نتیجه‌گیری
۱۷۳	فصل ششم: موفق بودن
۱۷۳	۱- امیدواری اساس موفقیت
۱۷۷	۲- فرمول رسیدن به موفقیت
۲۰۱	۳- مفهوم اراده
۲۰۴	۴- بستن اراده آزاد
۲۰۸	۵- انگیزه
۲۱۹	فصل هفتم: زندگی سالم
۲۱۹	۱- اهمیت سلامت جسمی و روحی
۲۱۹	۲- تغذیه
۲۲۱	۳- شیوه زندگی
۲۲۲	۴- محیط کار
۲۲۲	۵- مقابله با استرس در زندگی روزانه
۲۲۳	۶- نظافت
۲۲۴	۷- عدم استفاده از مواد مخدر، الکل و سیگار
۲۲۴	۸- اهمیت سلامت جسمی و روانی از نظر فردی و اجتماعی
۲۳۱	فصل هشتم: موسیقی و خوشبختی
۲۳۲	۱- جامعه، هنر و موسیقی
۲۳۳	۲- هدف موسیقی
۲۳۴	۳- اهمیت آموزش موسیقی
۲۳۵	۴- آموزش عمومی موسیقی

پیشگفتار

در سال‌های دور پادشاهی زندگی می‌کرد که می‌خواست کارهایش را به بهترین شکل ممکن انجام دهد. به همین دلیل مدام به این مسئله می‌اندیشید که «مهر ریز، رمان، مهمترین شخص و مهمترین کار چیست؟». او، هر کاری می‌کرد نمی‌توانست جوابی برای سوال‌های خود پیدا کند، تا اینکه تصمیم گرفت با پیرمردی که در دانش تنه خالی یک درخت زندگی می‌کرد و به داشتن علم و دانش معروف شده بود، به نهایی صحبت کند. اما پیرمرد فقط با مردم عادی صحبت می‌کرد نه با اعیان. انرا فراف. همین دلیل پادشاه لباس روستایی بر تن کرده به نزد پیرمرد رفت.

پیرمرد در حال رسیدگی به گل‌های باغ پناهش بود و پادشاه با گفتن «ای مرد دانا از تو سه سؤال دارم»، شروع به پرسیدن سوال ساخت. پیرمرد سوال‌ها را شنید اما جوابی نداد، چرا که به سختی مشغول کنندن با پناهش بود. پادشاه با گفتن «شما کمی استراحت کنید» بیل را از دست پیرمرد گرفت و شروع به کندن باغچه نمود و دوباره شروع به پرسیدن سوال‌هایش کرد. اما پیرمرد دانا جوابی نداد، تا اینکه عصر شد و خورشید کم‌کم غروب کرد.

پادشاه عصبانی شده و پرسید: «اگر نمی‌خواهی جواب سوال‌هایم را بدهی من بروم؟!». پیرمرد دانا در حالی که به طرف افق اشاره می‌کرد، گفت: «یک نفر از دور می‌آید، او چه کسی می‌تواند باشد؟». مرد کم‌کم نزدیک شده در کنارشان افتاد و معلوم شد که زخم کاری خورده است. پادشاه محل زخم را تمیز کرد و بست. شب شد و مرد زخمی خوابید. پادشاه هم کم‌کم به خواب رفت. صبح که از

خوب بیدار شد مرد زخمی را شناخت ولی مرد زخمی پادشاه را شناخت. مرد رو به پادشاه کرد و گفت: «قربان، مرا ببخشید!» پادشاه نفهمید منظور مرد چیست و پرسید: «مگر شما چه کار کرده‌اید که من باید شما را ببخشم؟» مرد گفت:

«قربان! من دشمن خونی شما بوده و برای کشتن شما کمین کرده بودم. وقتی دیدم هوا تاریک شد و شما از پیش این مرد مقدس برنگشتید، مجبور شدم از محلی که پنهان شده بودم خارج شوم. در این بین محافظان شما متوجه شده و من را با نیزه‌ها از دست آن‌ها فرار کردم و در حال مرگ بودم که شما به داد من رسیدید... لطفاً مرا ببخشید!»

پادشاه از اینکه به این سادگی دشمنش تبدیل به دوست شده بود، خوشحال شد. از مرد خدا حافظی کرد و به طرف پیرمرد برگشت و آرام پرسید «می‌خواهید جواب سوال‌هایم را بدهید؟» پیرمرد گفت: «تو جوابت را گرفته‌ای!». پادشاه گفت: «گرفته‌ام، چگونه؟» پیرمرد گفت:

«متوجه نشدی؟ اگر دیروز دلت به حال من نمی‌سوخت و باغچه‌ام را بیل نمی‌زدی و به قصر برمی‌گشتی با آن مرد روبرو می‌شدی. یعنی مهمترین زمان، زمانی بود که باغچه را بیل می‌زدی، مهمترین شخص من به نام مهمترین کار، خوبی به من بود. وقتی آن مرد آمد، مهمترین زمان، زمانی بود که به او کمک کردی، چراکه اگر زخم‌هایش را نبسته بودی بدون اینکه دشمنی به دوستی تبدیل شده باشد، مرده بود. به طور حتم مهمترین شخص هم، او بود و مهمترین کار هم کاری بود که برای او انجام دادی.»

پس ما نیز در زندگی روزمره باید این حقیقت را فراموش نکنیم که مهمترین زمان لحظه‌ای است که هم اکنون در آن هستیم. چراکه فقط در این لحظه است

که می‌توانیم کاری انجام دهیم. مهمترین شخص، شخصی است که در این لحظه کنار ماست. زیرا نمی‌دانیم که می‌توانیم دوباره او را ببینیم یا نه. مهمترین کار هم کاری است که در آن لحظه انجام می‌دهیم یعنی نیکی کردن.

همانطوری که می‌دانید، امروزه مفاهیمی مانند در لحظه زندگی کردن، بخشیدن و خوشبختی می‌مدم مورد بحث هستند. همینطور مهمترین دلیل این موضوع که این اواخر نوشته‌هایی با موضوع «هنر خوشبخت بودن» خواهان زیادی دارد، حس خوشبخت نبودن است که به سرعت در جامعه پخش می‌شود.

دالایی لاما می‌گوید: «بار درم که هدف واقعی زندگیمان رسیدن به خوشبختی است. معنی اصلی زندگیمان خوشبختی و یافتن خوشبختی است. اگر این را به عنوان هدف اصلی زندگی بدانیم، باعث می‌شود تمام‌های بزرگی برای رسیدن به آن برداریم»

شما هم می‌توانید چیزهای زیادی که برای خوشبخت شدن باید داشته باشید، برای خود فهرست کنید، اما احتمالاً بیشتر آن‌ها را از دست‌ها قبل داشته‌اید! علت بیشتر مشکلات روزمره که کیفیت زندگی را پایین می‌آورد، عدم احساس خوشبختی است.

مشکلات خواب، خستگی، درد عضلانی، تنگی نفس، مشکلات معده، عدم اطمینان و...

زمانی از چارلی چاپلین پرسیده بودند: «در زمینه سینما، هنر چیست؟» چارلی چاپلین اینگونه جواب داده بود: «هنر چیزی است که اگر از بازی‌ها حذف شود، ارزش بازی را از بین می‌برد.»

موضوعات این کتاب هم مانند صحنه زندگی و فکر ما هستند. اگر به این

موضوعات آگاه نباشید، در زندگی خود مشکلات زیادی پیدا می‌کنید. حال اینکه با خواندن این کتاب می‌توانید بر مشکلات بزرگ یعنی عدم احساس خوشبختی، عدم موفقیت، ناسازگاری با محیط و دوستان و خانواده و... فایز آید. مشکلات پیش رو را می‌توانید به راحتی از بین ببرید. می‌توانید خود را از شر درگیری‌های شخصی، درونی و اجتماعی نجات دهید.

مغز انسان از نظر فکری به کنترل نیاز دارد و کسانی که قدرت کنترل فکر خود را داشته باشند، راحتی می‌توانند مشکلات روحی و جسمی خود را حل کنند. اگر دارای فکر مثبت و مثبت اندیش باشیم مشکلات زندگی روزمره، خانواده و فرزندان خود را به راحتی می‌توانیم از بین ببریم.

به نظر مشاوران خانواده، تصور همسران از یکدیگر، آینده آن خانواده را مشخص می‌کند. به عنوان مثال، در بسیاری از موارد، همسرانی که یکی از همسران در ذهنش خود را مظلوم و در مقابل همسرش را ظالم تصور کند، این فکر به فرزندانشان نیز منتقل شده و آن‌ها خانواده خوشبختی نخواهند بود.

اگر یک معلم تصویری کفایتی و عدم موفقیت خود را به شاگردانش منتقل کند، چطور می‌تواند استعداد شاگردانش را کشف نماید. اگر یک رئیس و زیردستانش نسبت به یکدیگر تصورات اشتباه و امکان ناپذیر داشته باشند، به جای خدمت به مشتری‌ها، به جنگ ذهنی و روانی با یکدیگر خواهند پرداخت. رسیدن به خوشبختی، آرامش داشتن، موفق بودن و هزاران حس امکانپذیر مشابه، به تصور ذهنی ما بستگی دارد. به جای جستجوی این تصاویر در جاهای دیگر، باید اینها را در درون خود کشف و ایجاد کنیم.

برعکس، تمام امکان ناپذیرها، مانند یک بیماری واگیردار تمام وجودمان را

در بر خواهد گرفت. همچنانکه عدم خوشبختی هم واگیردار است. این روزها تعداد کسانی که فکر می‌کنند این واگیری از شخص، به کل جامعه منتقل می‌شود در حال افزایش است. دلیل اینکه درجه تنش، قیل و قال و بگو-مگو و جرم و جنایت در جامعه ما بیشتر از درجه اغماض، و همکاری و مهر و محبت شده است همین احساس خوشبختی است. دلیل اینکه بیشتر از دوستی، عشق، محبت، موفقیت و تقدیر کردن، زیر آب‌زنی، کلاهبرداری، حسادت، دشمنی، کینه، نفرت و توهین مورد استفاده، فرار می‌گیرد، احساس عدم خوشبختی و عدم آرامشی است که هر لحظه در جامعه ما در حال بیشتر شدن است.

انتشار موج وار احساس عدم خوشبختی دلایل بسیار زیادی دارد. ببینید دلایلی که در این مورد چه گفته است: «اگر شما وضعیت ذهنی پر از صلح و آرامش خود را تقویت کنید حتی در میان بیماری هم می‌توانید احساس خوشبختی کنید. حتی اگر فوق‌العاده ثروتمند باشید در زمانی که به شدت ناراحت و خشمگین هستید، برای بهبود وضعیت می‌خواهید از تمام ثروتان چشم‌پوشی کنید. در آن زمان ثروت برایتان بی‌معنی خواهد شد. زیرا پرده جادویی رفاه، عدم آرامش روحی، می‌تواند شما را حتی به سگ تبدیل کند. نزاع‌های بی‌مورد، اعتیاد به مواد مخدر و الکل بکشاند. هیچ تضمینی برای اینکه مال و ثروت برایتان اطمینان خاطر و شادی به همراه بیاورد، وجود ندارد. از طرف دیگر اگر صاحب کیفیت درونی، روحی آرام و تعادل روحی معینی هستید، حتی اگر از امکانات محیطی دارای کمبودهایی باشید باز هم داشتن یک زندگی شاد و همراه با خوشبختی برایتان ممکن خواهد بود».

یکی از دلایل بسیار مهم عدم خوشبختی، نداشتن راحتی خیال است. قانع

نبودن به آنچه که دارید، ارجحیت دادن برای به دست آوردن چیزهای دیگر به جای قانع شدن به داشته‌ها، آنطور که قدیمی‌ها گفته‌اند «طمع، عقل را ضایع می‌کند» مدام مساله ساز شده است. خواسته جدیدتر، بزرگتر، قویتر، سریعتر و متفاوت‌تر، بزرگترین مانع در برابر خوشبختی است.

اینک برای ثابت کردن این نظریه‌ها، اثری مفید برای همه و یا به بیان دیگر برای که در مواقع لازم می‌توان به آن مراجعه کرد، تهیه شده است. موضوعات به زبانی که به بتوانند به راحتی استفاده کنند نوشته شده و در عین حال ارزش آکادمیک هم دارد. بخشش، در لحظه زندگی کردن، خوشبخت شدن، سلامت جسمی، سلامت روحی و موضوعات بسیار مشابه، با مثال‌های قابل فهم، مورد بحث قرار گرفته‌اند. رمان‌نکشم که بعد از خواندن این کتاب تا زمانی که مثال‌ها را کنار گذاشته و وارد دنیای خودمان نکنیم، به غیر از انباری از دانسته‌ها چیز دیگری نخواهیم داشت.

برای نوشتن این کتاب از اولین تا آخرین مرحله کار از کمک‌های صمیمانه دستیار عزیزم متخصص تربیت کودکان، «فیلوفر تر. ناسل» بهره برده‌ام و بی‌نهایت از ایشان تشکر می‌کنم. با امید انتشار آثار بهتر برای شما خوانندگان عزیز، آرزوی آرامش درونی، پاکی و آگاهی برایتان دارم. با عشق و با صفا زندگی کنید.

آسیستان پروفیسور دکتر داود ابراهیمی
متخصص مثبت اندیشی و مشاوره خانواده