

معادله خوشبختی

چیزی نخواهید

+

هر کاری انجام دهید

=

همه - این - داشته باشید

نیل پاسرجا

مترجم: خدیجه روح‌الامین

سرشناسه

پاسریچا، نیل :

Pasrich, Neil

عنوان و نام پدیدآور

معادله خوشبختی؛ چیزی نخواهید، هر کاری انجام دهید: همه چیز

داشته باشید/ نوشته نیل پاسریچا؛ ترجمه خدیجه روح‌الامینی؛

ویراستار طاهره خیرآبادی.

مشخصات نشر

تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری

۲۷۰ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی).

978-600-8738-71-8 :

شابک

فیبا :

فهرست

یادداشت

The Happiness Equation; Want : عنوان اصلی:

Nothing, Do Anything, and Have Everything:

c 2016.

موضوع

خوشبختی، شاد زیستن، راه و رسم زندگی، موفقیت

رده‌بندی کنگره

BF ۵۷۵/خ۲ پ۲ ۱۳۹۷

رده‌بندی دیویی

۱۵۸ :

شماره کتابشناسی ملی

۵۵۸۱ ۲۲ :

نشر نوین

nashrenovin.ir



عنوان:	معادله خوشبختی
مؤلف:	نیل پاسریچا
مترجم:	خدیجه روح‌الامینی
ویراستار:	رها خیرآبادی
زمان و نوبت چاپ:	۱۳۹۸، اول
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۷۱-۸
بها:	۳۵,۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست

- سه نکته برای اینکه حداکثر بهره را از این کتاب ببرید..... ۷
یادداشت نویسنده..... ۹

چیزی نخواهید

- راز شماره ۱) نخستین کاری که باید برای خوشبخت شدن انجام دهید..... ۱۵
راز شماره ۲) می‌توانید این کار را انجام دهید تا از انتقادهای در امان باشید..... ۳۹
راز شماره ۳) این سه کلمه جادویی در بدترین روزهای زندگی، شما را نجات می‌دهد..... ۷۹

همه کار انجام بدهید

- راز شماره ۴) چیزی که همه ما آرزویش را داریم، ولی اشتباه می‌کنیم..... ۱۰۱
راز شماره ۵) خطای بیشترین یک تحصیل کرده رشته مدیریت پول درآوریم..... ۱۳۱
راز شماره ۶) راز اینکه چگونه به هیچ‌گاه سرتان این قدر شلوغ نباشد..... ۱۴۱

همه چیز بسته باشید

- راز شماره ۷) چطور بزرگ‌ترین ترس خود را به بزرگ‌ترین موفقیت زندگی‌تان تبدیل کنید..... ۲۱۱
راز شماره ۸) یک راه ساده برای اینکه در مهم‌ترین رادای زندگی‌تان استاد شوید..... ۲۳۱
راز شماره ۹) بهترین نصیحتی که در تمام عمرتان شنیده‌اید..... ۲۶۲

یادداشت نویسنده

بیشتر از یک دهه را به پرورش رهبران پیشگام سپری کرده‌ام.

من از سخنرانی درباره پیشگامی برای صدها هزار نفر در سراسر دنیا، شام خوردن با خانواده‌های سلطنتی در خاورمیانه، شرکت در جلساتی با حضور اساتید دانشگاه هاروارد و ریزن در مورد پیشگام‌بودن برای سازمان‌هایی مانند آئودی^۱، ویاکام^۲ و جی ای (جنرال الکتریک)^۳ تجارب خارق‌العاده‌ای به‌دست آورده‌ام. همچنین به‌عنوان رئیس بخش توسعه پیشگامی در وایمار مشغول به کار بودم و با میلیاردرهای زیادی مصاحبه کرده‌ام و نیز مستقیم برای رتونا، مدیرعاملان بزرگ‌ترین کمپانی‌های جهان کار می‌کردم.

اما بعد از سال‌ها کمک‌دادن موفقیت‌آمیز به افراد برای هدایت تیم‌ها، رونق کسب‌وکار و راهبری سازمان‌ها، چیزی آرام به ذهنم خطور کرد.

به‌سختی می‌توان کسی را یافت که خوشبخت باشد.

همه میهمانی‌های ناهار در کنفرانس‌ها، از مکالماتی حول‌وحوش تقلا برای یافتن تعادل، احساس مشغولیت زیاد و عقب‌نماندن از دیگران بود. بسیاری از رهبران می‌گفتند که در زندگی‌شان جای فراغت نداشتند، به خاطر زمان بسیار تحت فشار هستند و احساس می‌کنند زیر بار تصمیمات بی‌پایان و مصلحت‌های متناقض له می‌شوند. حتی بزرگ‌ترین رهبران دنیا - میلیاردرها یا مدیرعاملانی با ثروت‌های هنگفت - به‌دلیل بحران‌های اضطراب‌آور روزمره، به‌ستوه آمده بودند. استرس همانند دیگی جوشان در سر و دلشان غلبه می‌کرد.

همچنین به این نتیجه رسیدم که خودم هم خوشحال و خوشبخت نیستم.

بنابراین به دنبال مدل ساده‌ای می‌گشتم که بفهمم چه کاری باید انجام بدهم، پیگیر ساختاری بودم که از استرس رها شوم و به دنبال شاخصی بودم تا در هنگام تصمیمات سخت

-
1. Audi
 2. Viacom
 3. GE

زندگی که مدام مرا در باتلاق فرو می‌برد، راهنمایم باشد. به تمام وقت‌هایی فکر کردم که به دلیل تمام نشدن کاری احساس گناه می‌کردم، یا وقتی که بعد از یک هفته کار دیوانه‌وار از پا در می‌آمدم یا روزهایی که برای انتخاب‌های سخت در یک حالت روانی آشفته دست‌وپا می‌زدم.

با نگاهی به گذشته، باورم نمی‌شود که چقدر وقت تلف کرده‌ام.

خوب بخت‌تربودن بزرگ‌ترین تلاشی است که هر روز با آن روبه‌رو هستید. به خصوص اگر مادری هستید که در خانه می‌مانید یا اگر درس می‌خوانید یا در خارج از کشور سفر می‌کنید. آموزش و تربیت فرزندی آنکه به هنگام عبور از دست‌اندازهای زندگی همواره تمرکز مثبت داشته باشد، چیزی نیست که در مدرسه به ما آموخته باشند. منظورم این است که آیا هرگز درسی با عنوان «عبور از سیم تتر باشیم؟» داشته‌اید؟

از چند سال گذشته در دبستان کارگاه‌های آموزشی برای دانش‌آموزان دبیرستانی برگزار می‌کنم. این دانش‌آموزان بر روی کل به جرای (تیرماه) در اردوی ثروت‌آفرینی که سطحی جهانی دارد، گرد هم می‌آیند. آن‌ها بالاترین نمرات در مدارس خود را دارند. عضو بزرگ‌ترین تیم‌ها و باشگاه‌ها بوده و همگی قرار است دبیرستان‌های برتر باشند. این دانش‌آموزان عاشق این کارگاه هستند چون می‌توانند با افرادی همانند خودشان آشنا شده و با آن‌ها وقت بگذرانند. من دارم این کارگاه‌ها را برگزار می‌کنم چون خودم هم از آن خوش‌شانس بودم که هنگام تحصیل در دبیرستان در یکی از همین کارگاه‌ها شرکت کنم.

بخشی از این کارگاه به صورت طبیعی، بدون هیچ یادداشت‌رسانی، شروع می‌شود و به آرامی به شکل گفت‌وگویی صمیمانه در می‌آید. من اسمش را «۹۰ روز برای زندگی شادتر» گذاشته‌ام و سپس در پایان صحبت‌هایم به سؤالات مطرح‌شده می‌پردازم. همیشه «الانی» که پرسیده می‌شود مرا متعجب می‌کند. دانش‌آموزان درباره کسب نمره‌های بهتر، و رتبه به‌ترین مدارس یا رسیدن به شغل‌های پردرآمد سؤال نمی‌پرسند. آن‌ها خوب می‌دانند که به‌آسانی می‌توانند این کارها را انجام دهند. هر سؤالی که می‌پرسند از این خواسته نشئت می‌گیرد که می‌خواهند خوشبخت‌تر باشند.

«برای بازنشستگی باید چقدر پول داشته باشیم؟»، «بهترین راه برای مواجهه با انتقاد چیست؟»، «چطور کار بیشتری را با استرس کمتر به پایان برسانم؟»، «چطور علاقه واقعی

خودم را پیدا کنم؟»، «چطور اضطرابم را درمان کنم؟»، «بهترین راه برای اینکه سرکار و بیرون از کار موفقیت‌های بیشتری کسب کنم چیست؟»، «وقتی هر کسی نصیحت متفاوتی به من می‌کند، باید چه کار کنم؟»، «چطور آدم مثبت‌تری باشم؟» و ...

این جلسات بسیار راهگشا هستند چون نشان می‌دهند چطور بعضی از باهوش‌ترین بچه‌هایی که دوروبرمان هستند برایشان افزایش قدرت مغزی یا هوش فنی اهمیتی ندارد؛ بلکه به دنبال کسب رضایتمندی، آزادی و خوشبختی هستند. آن‌ها می‌خواهند که چیزی نداشته باشند. هر کاری دوست دارند، انجام دهند ... و همه چیز داشته باشند.

در یک کلام، آن‌ها فقط می‌خواهند زندگی شادتری داشته باشند.

بنابراین آیا می‌توانیم بگوییم که بهترین راه برای رسیدن به موفقیت، این است که به دنبال یادگیری و پندهایی می‌گردیم؟ در واقع اینگونه می‌توان خوشبخت‌تر بود؟ درباره اینکه چطور می‌توانیم هر روز تصمیمات بهتری بگیریم که خدما را به کارهای مثبت سوق بدهیم؟

زمانی من از مدیرعامل یک شرکت پرسیدم که آیا او کتاب، مدل یا وبسایتی می‌شناسد که واقعاً به افراد کمک کند، هنگام رفتن پراضطراب‌ترین تصمیمات زندگی‌شان در مسیر درست و آسانی قرار بگیرند، جوری که بتواند بر رضایتمندی، حس آزادی و خوشبختی زندگی کنند. او در پاسخ من گفت: «چنین کتاب وجود ندارد. مانند این می‌ماند که از هر شخص قدرتمند و موفق و رهبر مثبت‌اندیشی بخواهیم چکیده مدل‌های ذهنی شخصی‌شان که در طول زندگی خلق کرده‌اند را در یک کتاب خلاصه کنند. هیچ‌کس تا به حال چنین کاری انجام نداده است».

می‌دانم که این حرف کاملاً درست است، چون خودم سال‌ها به دنبال کتابی کاربردی بودم که در قالب یک چارچوب واقعی من را به سوی خوشبختی شمراند. چیزی می‌خواستم ماورای داستان قهرمان‌ها و ژنرال‌ها، داستان‌های تمثیلی حیوانات و مطالعات تحقیقاتی با داده‌هایی باری به هر جهت. کتابی واقعی می‌خواستم، کتابی کاربردی؛ صریح و ساده! یک کتاب عملی می‌خواستم که بتوانم هر روز از آن استفاده کنم.

و این همان کتاب است.