

۱۳ قدم
تا زندگی
رضایت بخش

www.ketab.ir

سرشناسه	: حیدری، زینب، ۱۳۷۲-
عنوان و نام پدیدآور	: ۳ قدم تا زندگی رضایت‌بخش: راهکارهایی ساده همراه با تمرین برای شادزیستی! / نویسنده زینب حیدری.
مشخصات نشر	: تهران: نشر سیزده، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۵۹۳-۶-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: راهکارهایی ساده همراه با تمرین برای شادزیستی!
عنوان گسترده	: سیزده قدم تا زندگی رضایت‌بخش.
موضوع	: خوشبختی
موضوع	: Happiness
موضوع	: شادی
موضوع	: Cheerfulness
موضوع	: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Conduct of life -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: رشیدی اظهر، زهرا، ۱۳۶۸-، ویراستار
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵/خ۹ج۸۶ ۱۳۹۷: ۱۵۸۱'
رده بندی دی	: ۵۵۲۷۷۲۲
شماره شناسی ملی	

۱۳ قدم تا زندگی رضایت‌بخش

راهکارهایی ساده همراه با تمرین برای شادزیستی!

نویسنده: زینب حیدری

ویراستار: زهرا رشیدی اظهر

طراحی گرافیک: استودیو جی

تاریخ انتشار: زمستان ۳۹۷ - چاپ اول

شمارگان: ۱۳۰۰ جلد

لینتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ‌دا

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۵۹۳-۶-۱-۶۰۰

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است.

فهرست

مقدمه	۱۱
پیش‌گفتار	۱۵
قدم اول؛ هدف‌گزینی	۱۷
قدم دوم؛ سبک‌های ارتباطی و الگوهای رفتاری	۲۷
قدم سوم؛ تناسب سبک و الگو	۳۵
قدم چهارم؛ خلاقیت در رابطه	۴۹
قدم پنجم؛ پذیرش	۵۹
قدم ششم؛ خودباوری	۷۱
قدم هفتم؛ خودراست‌پنداری	۸۱
قدم هشتم؛ آشیانه‌ی سست	۹۳
قدم نهم؛ تأخیر در پاسخ	۱۰۱
قدم دهم؛ توپ‌های سفید و سیاه	۱۰۹
قدم یازدهم؛ تفاهم یا تساوی؟	۱۱۷
قدم دوازدهم؛ هیجان یا آرامش؟	۱۲۵
قدم سیزدهم؛ جبر یا اختیار؟	۱۳۷

مقدمه

انسان متمدن امروزی علی‌رغم دست‌یافتن به امکانات رفاهی پیشرفته، گم‌شده‌ای به نام رضایت‌مندی درونی را از دست داده است.

همه‌ی ما در تصورات خودمان هدف نهایی زندگی را رسیدن به آرامش و شادمانی بیان می‌کنیم، اما برخی عادات و عواطف نادرست به تدریج تصورات ذهنی ما را برهم می‌ریزد و ما را از رسیدن به رضایت‌مندی درونی دور می‌کند.

در همین شرایط احساس ناامنی سراسر وجودمان را فرا می‌گیرد، فاصله‌ی بین امید درونی ما و واقعیت‌های زندگی بیشتر شده و ما در تنگنا قرار می‌گیریم. بی‌انگیزگی و بی‌هدفی می‌شویم. بیماری‌های جسمی و روحی در ما به طرز عجیبی افزایش پیدا می‌کند اما نمی‌دانیم مشکل دقیقاً چیست؟ نمی‌دانیم برای برگشت به مسیر اصلی زندگی باید چگونه عمل کنیم؟ نمی‌دانیم چه اتفاقی درونمان در حال شکل‌گیری است؟

شاید در زندگی لحظات آرامش‌بخش و شادی‌آوری را تجربه کنیم یا به آرزوهایی که فکر می‌کردیم اگر به آن‌ها برسیم خیلی خوشحال خواهیم بود، دست یابیم، اما باز هم انگار چیزی کم داریم و هیچ‌کدام از این شرایط نمی‌تواند رضایت درونی ما را رقم بزند. انگار لحظات شادبودن به تدریج کمتر می‌شود و حتی از دست‌یابی به اهداف ارزشمندتر و موقعیت‌های سخت‌تر نیز احساس شادمانی و موفقیت نمی‌کنیم. از خود می‌پرسیم: «چه اتفاق برای من افتاده است؟»

در این حالت احساس ناامیدی و ناکامی در درون ما شدت می‌گیرد و دچار پیری، ترس و نگرانی می‌شویم.

اگر بر رفتار، طرآن خود نیز دقت کنیم، همین روال را مشاهده خواهیم کرد. گویی همی ما به عادات تکراری زندگی پایبند شده‌ایم و نمی‌دانیم چه اتفاقی در حال رخ دادن است.

در این شرایط بیماری‌های جسمانی و روحی شدت بیشتری می‌گیرد و اتفاقات مخرب و تکان‌دهنده در جامعه را افزایش می‌یابد.

باید کمی فکر کنیم و از خودمان بپرسیم که چرا همه‌ی ما برای رسیدن به آرامش و امنیت روحی و درونی به دنبال مناسباتی مثل مدرک، پول، ماشین، خانه‌ی دوست، همسر و ... می‌گردیم.

شاید با کمی دقت متوجه شویم که همه‌ی ما هدف اصلی زندگی خودمان را گم کرده‌ایم. درواقع همه‌ی ما معنای زندگی را از دست داده‌ایم.

اما باید چه کنیم؟ لازم است بدانیم زندگی در گذر است و تغییر نمی‌کند مگر اینکه درون ما تغییر کند. باید بپذیریم هیچ منبع خارجی برای

شادمانی وجود ندارد، باید باور کنیم هیچ چیز نمی‌تواند حالمان را بد کند به جز خودمان و درعین حال هیچ چیز نمی‌تواند حال ما را خوب کند به جز خودمان. ما باید معنای زندگی خود را پیدا کنیم، باید به درونمان بنگریم، مهارت‌های جدیدی بیاموزیم و یاد بگیریم افکار و احساسات خودمان را بشناسیم تا با شناخت آن‌ها رفتارهایمان را کنترل کنیم.

باید بر عادت‌های مخرب و افکار منفی غلبه کنیم و راه‌های مناسب برای رسیدن به اهداف و ارتباط مؤثر با دیگران را فراگیریم. باید روش‌های کارآمدی را بیاموزیم تا ما را از رنجش‌های درونی خلاص کند و راه رسیدن به رهایی را به ما باز کند.

باید تفاوت‌های رفتار و فکری را بشناسیم و با یادگیری و انجام تمرین‌های ساده علایق اصلی خود را پیدا کنیم. هرچه به خود واقعی‌مان نزدیک‌تر شویم، خلاقیت و استعدادها درونی ما بیشتر شکوفا می‌شود و راه‌حل‌های ساده و کارآمدی برای حل مسائل زندگی در ذهنمان ایجاد می‌گردد. در این حالت می‌توانیم رضایت‌مند، در صلح و شادی را به خود هدیه دهیم و به این باور برسیم که هیچ کس مسئول رفتار، احساس و رفتار ما نیست، هیچ کس نمی‌تواند حال ما را خوب کند جز خودمان. کتاب «۱۳ قدم تا زندگی رضایت‌بخش» و تمرین‌های آن به قلم خانم زینب حیدری شما را در برداشتن این قدم‌ها کمک می‌کند، اما در نهایت هر تغییری که از خود شما و زمانی که اراده کنید، شروع می‌شود.

دکتر گوهریسنائزانی

ریاست کلینیک تنفس دوباره