

بسم الله الرحمن الرحيم

۱۰۰ راز ساده انسانهای شاد



نویسنده : دکتر دیوید نیون

مترجم : مینا فلاحی

ویراستار : حسن عبدالله راده
(عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور بهشهر)

- ۱۲ زندگی شما دارای هدف و معناست
- ۱۳ به کارگیری راهبرد شادمانی
- ۱۵ شما همیشه برنده نمی شوید
- ۱۷ اهداف شما باید با یکدیگر هم سطح باشند
- ۱۸ انتخاب عاقلانه مقایسه هایتان
- ۲۰ ترویج دوستی ها
- ۲۲ خودتان را قبول داشته باشید - به طور مطلق
- ۲۳ فراموش نکنید اهل کجا هستید
- ۲۴ همانطور که دارید استراحت می کنید و می خواهید افکارتان را به یک موضوع محدود کنید
- ۲۶ دوستی بر پول غلبه می کند
- ۲۷ انتظارات واقع بینانه داشته باشید
- ۲۹ عقاید جدید را پذیرا باشید
- ۳۱ با دیگران به همان اندازه که برایتان مهم هستند ، سهمیم باشید
- ۳۲ چنانچه مطمئن نیستید به طور مثبت حدس بزنید
- ۳۴ خودتان را باور داشته باشید
- ۳۵ خیلی به خودتان مطمئن نباشید
- ۳۶ با مشکلاتتان به تنهایی روبرو نشوید
- ۳۸ پیر شدن ترسناک نیست
- ۳۹ برنامه روزانه خانگی را گسترش دهید
- ۴۱ حمایت کننده مفرط نباشید
- ۴۲ توجه کنید : شما ممکن است آنچه را که می خواهید داشته باشید
- ۴۳ بگذارید باورهای مذهبی تان کمرنگ شود

- ۴۴ آیا شما آنچه را می گوئید که قصد انجامش را دارید ؟
- ۴۶ با دوستان و خانواده تان پر خاشگر نباشید
- ۴۷ برای تیم خانگی اصالت قرار دهید
- ۴۸ این اشتباه را نکنید که موفقیت و کامروایی با چیزهای مادی به دست می آید
- ۴۹ هر رابطه ای متفاوت است
- ۵۱ فکر نکنید ((چه می شود اگر؟))
- ۵۲ داوطلب شدن
- ۵۴ اگر نتوانید به اهدافتان دست یابید، اهدافتان به شما آسیب خواهند زد
- ۵۶ ورزش
- ۵۷ چیزهای کوچک معانی بزرگ دارند
- آنچه می بینید همان چیزی که اتفاق افتاده نیست ،
- ۵۸ آن ، چگونگی فکر شما درباره آنچه اتفاق افتاده است می باشد
- ۵۹ برخی از علایق مشترک با فرد مورد علاقه تان را گسترش دهید
- ۶۰ خندیدن
- ۶۱ اجازه ندهید تمام زندگیتان وابسته به یک عنصر باشد
- ۶۳ خودتان را قسمت کنید
- ۶۵ مشغول بودن بهتر از بیکاری کسل کننده است
- ۶۶ رضایت وابسته به خودتان است
- ۶۸ استفاده از کامپیوتر را یاد بگیریم
- سعی کنید درباره افراد و چیزهایی که
- ۶۹ موجب رنجش شما می شوند کمتر فکر کنید
- ۷۰ ارتباط با خانواده تان را حفظ کنید
- ۷۲ هر روز مقداری میوه بخورید
- ۷۳ از آنچه که دارید لذت ببرید
- ۷۴ عینی فکر کنید
- ۷۵ حامی اجتماعی باشید
- ۷۶ خودتان را سرزنش نکنید
- ۷۸ یک مصلح باشد

- ۷۹ برای کارتان یک انگیزه قرار دهید
- ۸۱ هرگز اخلاقیاتان را به خاطر اهدافتان مورد معامله قرار ندهید
وانمود نکنید که چیزهای مورد علاقه تان را که انجامش باعث رنجش شما می شود را نادیده می گیرید
- ۸۲ یک خواب خوب شبانه داشته باشید
- ۸۴ هر آنچه دوست دارید بخرید
- ۸۵ بعضی کارها را هر روز انجام دهید
- ۸۶ انعطاف پذیر باشید
- ۸۷ خودتان را دوست داشته باشید
- ۹۰ به یک گروه ملحق شوید
- ۹۱ مثبت باشید
- ۹۲ برای هر چیزی پایانی وجود دارد اما شما باید آماده باشید
- ۹۳ چگونگی دید ما به جهان مهمتر از خود جهان است
- ۹۵ یک خود کار و کاغذ دم دست داشته باشید
- ۹۶ به کسی که به کمک نیاز دارد، کمک کنید
- ۹۷ به انتقاد مفرط خانواده و دوستان توجه نکنید
- ۹۹ بعضی افراد کلیات را دوست دارند و دیگران جزئیات را
- ۱۰۰ کارهای خوب و مفید انجام دهید
- ۱۰۱ بروید و همسایه تان را ملاقات کنید
- ۱۰۲ لبخند بزنید
- ۱۰۳ شما همیشه یک انتخاب دارید
- ۱۰۴ سازگار باشید
- ۱۰۵ حتی یک بخش از زندگیتان را نادیده نگیرید
- ۱۰۶ موسیقی گوش کنید
- ۱۰۷ اجازه دهید اهدافتان شما را هدایت کنند
- ۱۰۸ از کارتان به طور مثبت بهره ببرید
- ۱۰۹ سرگرمی را ترک نکنید
- ۱۱۰ به عدالت نهایی معتقد باشید
- ۱۱۱

- ۱۱۲ به خاطر آوردن
- ۱۱۴ وظیفه شناس باشید
- ۱۱۵ روی کشمکش هایی که نتیجه ای دربر ندارد پافشاری نکنید
- ۱۱۶ از کارهای معمول و روزمره تان لذت ببرید
- ۱۱۷ روی رویه‌های ناخوشایند جهان تمرکز نکنید،
- ۱۱۸ روی امیدهای آن تمرکز کنید
- ۱۱۹ یک سرگرمی فراهم کنید
- ۱۲۰ حسادت ورزیدن به روابط دیگران کار بیهوده ای است
- ۱۲۱ زمانی را برای سازگار شدن با تغییرات به خودتان اختصاص دهید
- ۱۲۲ بر روی آنچه واقعاً برایتان اهمیت دارد متمرکز شوید
- ۱۲۴ بدانید که رضایت کامل وجود ندارد
- ۱۲۶ محیط‌تان را با بوهای خوش معطر سازید
- ۱۲۷ اجازه ندهید دیگران اهداف شما را تنظیم کنند
- ۱۲۹ شما یک شخص هستید، نه یک تصور قالبی
- ۱۳۰ بدانید که چه چیز شما را شاد و چه چیز شما را غمگین می‌سازد
- ۱۳۱ مطالعه را ادامه دهید
- ۱۳۲ ما باید احساس نیاز کنیم
- ۱۳۳ بگویید "مهم نیست"
- ۱۳۴ یک هدف داشته باشید
- ۱۳۶ بهترین بخش زندگیتان را هنوز به پایان نرسانده اید
- ۱۳۷ با پول نمی‌توان شادی را خرید
- ۱۳۸ آن به طور کلی به چه معنایی است؟ شما تصمیم می‌گیرید

نوشته ای برای خوانندگان

هریک از رازهایی که در این کتاب ارائه شده است بر مبنای نتایج تحقیق دانشمندانی می باشد که بر روی شادی و رضایت زندگی مطالعه می کنند . هر مورد دربردارنده یک کلید کشف شده توسط تحقیق و پژوهش ، یک توصیه و یک مثال که در ادامه یافته پژوهشی ضمیمه شده است ، می باشد . نتایج تحقیقی در هر مورد ارائه شده بر مبنای یک تحقیق فراتحلیل بر روی شادی هستند و به این معناست که هر نتیجه ، از کار چندین محقق که بر روی موضوعی مشابه مطالعه کرده اند منتج شده است . خوانندگان می توانند برای پیدا کردن اطلاعات بیشتر در مورد هر موضوع به مرجع آخر کتاب که برای هر مورد فراهم شده است مراجعه کنند .

مقدمه نویسند:

من همه تلاش را می کنم تا راه را نشان بدهم و امیدوارم شما توجه کنید

هری گیلمن شغلش را صرف مطالعه بر روی افراد کرده است و او می داند که اغلب آنچه اکثر افراد می خواهند و نیاز دارند درست در مقابل رویشان است، به شرط آنکه می توانند آن را ببینند.

"هیچ کس نمی تواند با انگشتانش بشکن بزند و کسی را شاد سازد. آنچه شما می توانید انجام دهید کمک به افراد است تا آنچه دیدنش برایشان مفید است را ببینند. آنچه شما می توانید انجام دهید این است که راه را نشان دهید و امیدوار باشید آنها ببینند و توجه کنند."

هری گیلمن یک پرفسور روانشناسی است. او توانست یک کار خوبی را سوای انتشار تحقیقات دانشگاهی و سخنرانی برای همکارانش، با کار سخت به جا گذارد. اما اکثر پرفسورها در مسیری متفاوت از او عمل می کردند، هری شغلش را به صورت انتشار مقاله های علمی برای خوانندگان علمی نمی دید. او زمانی در یک سمینار گفت: "چرا می خواهیم چیزی را کشف کنیم و سپس به کسی که می تواند از این اطلاعات استفاده کند هرگز نگوییم؟ چرا این نقش را بازی می کنیم که من راز زندگی کامل شما را پیدا کرده ام؟. روانشناسی که جدا از مسیر مناسب برای تفکر راجع به زندگی عمل می کنند، راهشان را صرف سهم کردن آن با پرفسوران دیگر می کنند."

یک نمونه از چیزهای بسیاری که هری را یک استاد فوق العاده ساخته بود این بود که او دقت می کرد. در سمینارهای روانشناسی اش، او می خواست هر دانشجو یک دفترچه در هر هفته ارائه بدهند. در آن، در مورد بعضی چیزها، هر چیزی می نوشتیم. در مورد چی فکر می کنیم؟ نگرانی هایمان چه بودند؟ امیدها، ترسهایمان چه بودند؟ اینها سوالات دانشجویان بودند که به طور پیوسته هر هفته ارجاع می دادند. ما این را قبول کرده بودیم که اکثر ما دفترچه هایمان را با یکدیگر تقسیم کنیم. ماکس لیر، یکی از همکلاسیهایم، تقریباً همیشه درباره رابطه اش با پدرش، مردی که به نظر می رسید هرگز از زندگی و از مکس راضی و خرسند نبوده است، می نوشت.

هری نوشته هایمان را به دقت می خواند و در مورد آنها اظهار نظر می کرد. هری برای

مکس نوشت: "مکس، برای بعضی افراد هیچ پیروزی وجود ندارد، آنها فقط اشکال شکست را متناوبا ادامه می دهند." این عبارت را هرگز فراموش نمی کنم و همیشه با من است. آن یک روش نیرومند فرستادن به خانه بود، نظری که هری در کلاس مطرح کرده بود. بسیاری از چیزها واقعا یک موضوعی است که به دید افراد بستگی دارد. یک موفقیت یا شکست، ذاتا خوب یا بد نیست؛ آن چگونگی انتخاب ما برای توجه به تفاوتها می باشد.

هری در کلاس گفت: "شما برای ساخت زندگی چه کار می کنید؟". "شکر، آرد، تخم مرغها، آنها خوب هستند یا بد؟ شما می توانید با آنها یک کیک درست کنید یا می توانید فقط یک خوراک درست کنید اما بعد آن کیک یا آن خوراک - آیا آن خوب است یا بد؟ آیا شما می توانید آن را خوب درست کنید؟ البته. آیا شما می توانید آن را بد بپزید؟ مطمئنا."

در روز دیگر، هری من و همکلاسیهایم را متوجه ساخت، چطور او فهمید تقریبا افراد با توجه به ظرفیت بی نهایت بشری مفاهیم طولانی مدت تصمیماتشان را نادیده می گیرند درحالیکه روی تأثیرات کوتاه مدت تمرکز می کنند. او از تفاوت بین یک مشاهده کننده منطقی و بی طرف صحبت کرد که همیشه می خواهد تصمیمات بلند مدت بگیرد و شخصی که نمی تواند ماورای لذت آنی اش را ببیند. هری گفت: "یک بچه همیشه به دنبال آب نبات چوبی می گردد؛ تنها بزرگسالان می باشند که مواظب فساد دندان و فقدان خاصیت غذایی آن هستند."

"ما باید تلاش کنیم تا مانند بزرگسالانی که در بالا مراقب بودند باشیم، نه اینکه فقط در لحظه زندگی کنیم، اما از فضای بیرونی خودمان به آنچه اتفاق می افتد، آنچه باید اتفاق بیفتد، آنچه ما انجام می دهیم که باعث می شود سرانجام به ما آسیب برساند نگاه کنیم."

کلاسهای هری ما را علاقه مند و مشتاق می کرد. و هری به ما اعتماد به نفس عجیبی می داد. در حالیکه به سرعت به زمان فارغ التحصیلی نزدیک می شدیم، گفتگوی ما اغلب به موضوع آینده مان و انتخاب شغل معطوف می شد.

هری صریحا از ما پرسید: "با روانشناسی چه کاری می توانیم انجام می دهیم؟". "همه ما می توانیم بهترین جوابی که داریم را بیان کنیم و آنگاه افراد شانس برای استفاده از آنها پیدا می کنند."

در روز فارغ التحصیلی، من پیش هری رفتم و دست دادم، "من نمی دانم چطور از شما تشکر کنم، هری. شما از من یک فرد بهتری ساختید و باعث شدید بهتر از قبل

باشم ."

هری پاسخ داد : "متشکرم دیوید . اما من تو را یک فرد بهتر نکردم . من همه تلاشم را کردم تا راه را نشان بدهم و امیدوارم شما به آن توجه کنید ."

من به شما " ۱۰۰ راز ساده انسانهای شاد"^(۱) را ارائه می کنم . به یافته های پژوهشی روانشناسانه بر روی افراد شاد توجه کنید و امید دارم که شما آن را مورد توجه قرار خواهید داد .

افراد شاد چه کاری انجام می دهند که از افراد غمگین متمایز می شوند ؟ بهترین مشاهدات روانشناسی در مجله های آکادمیک مانند : "مجله روانشناسی اجتماعی و شخصیت" و "مجله کاربردی علوم رفتاری" منتشر شد . اما ممکن نیست که شما بتوانید به این مقالات دسترسی پیدا کنید و حتی اگر بتوانید ، با نوشته های آنها به صورت سخن بی مفهوم علمی یا عبارات غیرقابل فهم روبرو می شوید .

در اینجا است که ۱۰۰ راز ساده انسانهای شاد را دریافت می کنید . بعد از تجدید نظر روی ۱۰۰ مطالعه انجام شده در دهه گذشته مشخصات و باورهای افراد شاد مورد کاوش قرار گرفت ، من بهترین ، کاربردی ترین تحقیق گسترده را به جای استفاده از اصطلاحات مخصوص آکادمیک به شما ارائه دادم . ۱۰۰ راز ساده انسانهای شاد ، نتایج این تحقیق را در نظری مفید و ساده تفسیر می کند . هر مطالعه بر روی شادی در درون خودش بخش پایه ای و عمده ای داشته و سپس در یک مسیری بیان شده است که هر کس خواهد فهمید . با نتایج علمی تحقیق به عنوان کارکردش ، ۱۰۰ راز ساده انسانهای شاد ، ۱۰۰ داستان پندآموز ساده ارائه می دهد و مثالهایی برای اینکه افراد چطور شادی را پیدا کنند و شاد بمانند می زند . ۱۰۰ راز ساده انسانهای شاد دریافت ناگهانی یک شخص نیست بلکه آن ، نتایج برجسته مطالعه زندگی منظم افراد توسط دانشمندان را منعکس می کند . تفسیر من و ترجمه این تحقیق به آنهایی که می خواهند درباره تفاوت های بین افراد شاد و غمگین بیشتر بدانند کمک می کند . آن همچنین به آنهایی که می خواهند بدانند چطور می توانند کاری کنند تا از زندگی بیشتر لذت ببرند کمک خواهد کرد . اکنون من راه را نشان می دهم و امیدوارم شما توجه کنید .

دکتر دیوید نیون

۱. به خاطر تفاوت های فرهنگی و اجتماعی سه راز از رازهای کتاب اصلی حذف شده است .

مقدمه مترجم :

یکی از نیازهای اساسی که در انسان وجود دارد ، نیاز به شادی و نشاط است . شادی باعث ممانعت از پخشیدن به زندگی می شود و باعث ارتقای نشاط روحی و سلامت روانی و افزایش توانایی می گردد .

انسان شاد می تواند پله های موفقیت را یکی یکی طی کند و روابط موفقیت آمیزی با دیگران داشته باشد و در جامعه مفید واقع گردد و رضایت از زندگی خود را بالا برد . در دنیای پر اضطراب امروزی آرامش ، نعمتی است که بسیاری از افراد به دنبال آن هستند ، آنها آنقدر سرگرم حل و فصل کردن مشکلات خود می شوند که مولفه مهم شادی را فراموش می کنند و زمانی برای رسیدن به آن نمی یابند .

شادی به اهدافی که انسان در زندگی مدنظر دارد و نگرش او به دنیای اطراف بستگی دارد پس بهتر است که مثبت فکر کنید و ارتباط با خدا را فراموش نکنید چرا که با یاد خدا دلها آرام می گیرند .

این کتاب رازهای را برای کمک به کسب شادی بیان می کند ، که با مطالعه آن می توانید شادی را در زندگی خود پیدا کرده و لذت آن را احساس کنید ، روابط خود را بهبود بخشیده و نشاط را به دیگران انتقال دهید .

در آخر وظیفه خود می دانم از استاد بزرگوارم جناب آقای حسن عبدالله زاده که همیشه با راهنمودهای مفید و ارزنده به پیشرفت اینجانب کمک بسیار کرده و ویراستاری این کتاب را برعهده گرفته اند تشکر و قدردانی کنم .

زندگی شما دارای هدف و معناست

شما تنها به خاطر آنکه فضایی خالی را در جهان پر کنید و یا زمینه ساز نقش آفرینی دیگران باشید خلق نشده اید. به این مسئله فکر کنید که اگر وجود نداشتید، هیچ چیز نمی توانست مثل سابق باشد. هر فضا و مکانی که به وجود آورده اید و با هر کسی که صحبت کرده اید بدون شما نمی توانستند شکل دیگری باشند. ما همگی با هم مرتبط هستیم و حتی از زندگی افرادی که در اطراف ما هستند تاثیر می گیریم.

در اینجا داستانی از پتر، وکیل در ایالت فیلادلفیا و خواهرش (جولی) نقل می کنیم: جولی (خواهر پتر) بیماری سختی داشت و به تدریج به خاطر توموری که در ستون فقراتش وجود داشت، در حال فلج شدن بود. پتر برای کمک به خواهرش به جستجوی یک جراح مغز و اعصاب کودکان پرداخت. دکتر پذیرفت که برای کمک به جولی تمام سعی خود را خواهد کرد و در عوض از پتر خواست هدیه ای برای بچه های بیمارستانی که در آن کار می کرد تهیه کند. یکی از این بچه ها جری بود. جری، پتر و جولی را هرگز ملاقات نکرده بود. او یک پسر بچه پنج ساله چشم آبی با موهای طلایی که عاشق خوردن پوره سیب زمینی است و تومورهایی در ستون فقرات و مغزش وجود دارد. با کمک هدیه ای که پتر درست کرده بود و به بیمارستان آورده بود، جری با موفقیت جراحی را پشت سر گذاشت. جراحی جولی نیز با موفقیت به پایان رسید.

مطالعات آمریکاییهای مسن تر نشان می دهد که یکی از بهترین پیش بینی کننده های شادی این است که شخص تصمیم بگیرد در زندگی گیش هدفی را دنبال کند. هفت نفر از ده نفر بدون داشتن تعریفی روشن از هدف احساس آشفتگی می کنند و برعکس همین تعداد با داشتن هدف در زندگی احساس رضایت و خشنودی دارند.

لیپر ۱۹۹۶