

مقصد خوشبختی

۱۲ اصل ساده برای تغییر زندگی

نویسنده:

مارک رکلا

مترجم:

سامان جلالی فراهانی

نشر علم

مرشنامه	: رکلاو، مارک
عنوان و نام پدیدآور	: Reklaui, Marc
مشخصات نشر	: مقصد خوشبختی: ۱۲ اصل ساده برای تغییر زندگی / نویسنده مارک رکلاو، مترجم سامان جلالی فراهانی.
مشخصات ظاهری	: تهران: تمدن علمی، ۱۴۰۰.
شابک	: ۲۲۶ ص.
وضعیت فهرست نویسی	: 978-622-7719-06-2
یادداشت	: فیها
عنوان اصلی:	: Destination happiness: 12 simple principles that will change your life, 2017.
عنوان دیگر	: ۱۲ اصل ساده برای تغییر زندگی.
موضوع	: خوشبختی
موضوع	: Happiness
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
شناسه افزوده	: جلالی فراهانی، سامان، ۱۳۷۳. مترجم
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۷۲۵۳۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیها



انشارات
تمدن علم

مقصد خوشبختی

مارک رکلاو

ترجمه: سامان جلالی فراهانی

چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۵۰ نسخه

لیتوگرافی: ترنج رایانه

چاپ: مهارت نو

خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری

بن بست گرانفر، پلاک ۴، تلفن ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۱۹-۰۶-۲

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه مترجم.....
۹.....	مقدمه.....
۲۱.....	فصل ۱: اصول.....
۲۱.....	۱- به کارگیری علم.....
۲۴.....	قدرت شخصی.....
۲۵.....	چه عواملی روی خوشبختی مان تأثیر دارند.....
۲۹.....	پذیرش احساسات مان.....
۳۱.....	"خوشبختی" هدف نهایی مان باشد.....
۳۷.....	فصل ۲: نیروی باور.....
۳۷.....	باورها، واقعیت ها را می آفرینند.....
۴۱.....	آفرینش وضعیتی مثبت.....
۴۳.....	خودتان را باور کنید.....
۴۳.....	تغییر نحوه عملکرد با استفاده از تغییر باورها.....
۴۷.....	مثبت بودن کمک تان می کند.....
۵۱.....	سه راه دستیابی به موفقیت.....
۵۵.....	فصل ۳: قدرت تمرکز.....
۵۸.....	مزایای سلامتی.....
۵۹.....	چرا همه ما خوش بین نیستیم؟.....
۶۱.....	قدرت سپاسگزاری.....
۶۴.....	تمرکز بر روی مثبت ها.....
۶۵.....	آیا بعضی ها خوش شانس هستند.....

- آموزش مغز برای تمرکز بر مثبت‌ها..... ۶۷
- فصل ۴: نیروی انتخاب..... ۶۹
- افکار تان را انتخاب کنید..... ۶۹
- احساسات تان را انتخاب کنید..... ۷۱
- مسئولیت زندگی تان را به عهده بگیرید..... ۷۴
- انتخاب‌های بیش‌تر..... ۷۸
- آیا بایدی در میان است یا باید انتخاب کرد؟..... ۸۰
- از عادت‌های سمی دست بکشید..... ۸۱
- کنترل را به دست بگیرید..... ۸۳
- حس تسلط بر امور برای سلامتی خوب است..... ۸۵
- فصل ۵: تغییر امکان پذیر است..... ۸۷
- با ترس‌های تان روبرو شوید..... ۸۷
- خودتان تغییر باشید..... ۹۰
- از منطقه امن خود بیرون بیایید..... ۹۱
- نحوه عملکرد تغییر چیست؟ نیروی عادت..... ۹۳
- چرا تغییر این قدر سخت است؟..... ۹۶
- تغییر احساسات..... ۹۸
- تغییر رفتار..... ۹۹
- در خود-انضباطی مبالغه شده است..... ۱۰۲
- طریقه خلق عادات..... ۱۰۵
- فصل ۶: نیروی هدف‌گذاری..... ۱۰۹
- چرا هدف‌گذاری؟..... ۱۱۰
- اهداف و تمرکز بر زمان حال..... ۱۱۳
- یاد بگیرد از پیشرفت لذت ببرید..... ۱۱۴
- اهداف تان را بنویسید..... ۱۱۶
- ارزش‌های تان را بررسی کنید..... ۱۲۰
- دلیل زندگی تان را بیایید..... ۱۲۲
- دلیل اشتغال..... ۱۲۴

فصل ۷: دوقلوهای زشت: کمال گرایی و شکست.....	۱۲۹
یاد بگیرید شکست بخورید یا در یاد گرفتن شکست بخورید.....	۱۳۱
ویژگی‌های کمال گرایی.....	۱۳۶
عواقب کمال گرایی.....	۱۳۹
منابع کمال گرایی.....	۱۴۰
چگونه به کمال گرایی غلبه کنیم.....	۱۴۱
آیا می‌توانم به دیگران کمک کنم به کمال گرایی غلبه کنند؟.....	۱۴۳
چگونه با کمال گرایی روبرو شویم.....	۱۴۳
فصل ۸: غلبه بر قاتل خاموش.....	۱۴۵
غلبه بر استرس.....	۱۴۵
به طور همزمان چند کار را انجام ندهید.....	۱۴۸
تعلل.....	۱۴۹
فصل ۹: افزایش اعتماد به نفس.....	۱۵۱
تعاریف اعتماد به نفس.....	۱۵۲
مزایای اعتماد به نفس.....	۱۵۳
انتقادات.....	۱۵۴
انتقادات بیش‌تر.....	۱۵۶
طریقهٔ ایجاد اعتماد به نفس.....	۱۵۷
اهمیت اعتماد به نفس مستقل.....	۱۶۱
چگونه اعتماد به نفس‌مان را افزایش دهیم؟.....	۱۶۳
فصل ۱۰: عاداتی برای شکوفایی اعتماد به نفس.....	۱۶۵
به خودتان سخت نگیرید.....	۱۶۵
معیارهای تان را بالا ببرید.....	۱۶۶
قانون اول خود دوستی است.....	۱۶۷
زندگی خودتان را داشته باشید.....	۱۶۸
یک گیرنده باشید.....	۱۶۹
روی خودتان سرمایه گذاری کنید.....	۱۷۰
خودتان باشید.....	۱۷۱

مقدمه مترجم

به نام خدا

به راستی خوشبختی چیست؟ آیا واقعاً مقصد است؟ یا آیا باید مادام‌العمر در جستجویش باشیم؟ یا شاید هم روندی است که باید مدام آن را بیاموزیم. خوشبختی واژه‌ای زرین، زیبا و خوشایند است که در هر فرهنگ و تمدنی، ارزشمند و محبوب تلقی می‌شود. و همه ما به دنبال دنیایی مملو از شادی و خوشبختی هستیم. پس اگر خواهان چنین دنیایی هستیم، باید از خودمان آغاز کنیم.

کتاب حاضر راهکارهایی ساده و در عین حال مهم در اختیارمان قرار می‌دهد، جنبه‌های علمی خوشبختی را بررسی می‌کند و نشان می‌دهد خوشبختی چیزی بیش از تصویری است که از آن داریم. در بیش از ۲۰۰ تحقیق ثابت شده است که خوشبختی و مثبت نگری تقریباً در تمام عرصه‌های زندگی، ما را به سوی موفقیت سوق می‌دهند.

جالب‌تر این که با خواندن این کتاب یاد می‌گیریم شاد باشیم. علم عصب‌شناسی ثابت کرده است که مغز ما می‌تواند تغییر کند و واقعاً چنین چیزی وجود دارد. می‌توانیم با کسب عاداتی خاص که

ما را در دستیابی به این هدف حمایت می‌کنند، به موفقیت و خوشبختی در زندگی دست یابیم. و برای این کار به انضباط، شکیبایی و استقامت نیاز داریم. کتاب حاضر با ارائه ۱۲ اصل ساده ما را به سوی خوشبختی هدایت می‌کند و دستورالعمل‌هایی در اختیارمان قرار می‌دهد تا با استفاده از آن‌ها زندگی روزمره‌مان را در دستیابی به شادی و خوشبختی مدیریت کنیم.

سامان جلالی فراهانی

www.ketab.ir