

از مجموعه کتاب‌های «تئوری انتخاب در عمل»

راهنمای تئوری انتخاب برای شادکامی

کارلین گلسر

مترجمان: سعید مادح‌خاکسار، حسن ملکیان

www.ketab.ir

سرشناسه	گلسر، کارلین Glasser, Carleen
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای تئوری انتخاب برای شادکامی: چگونه شادکام باشیم! / نویسنده کارلین گلسر؛ مترجمان سعید مادیخاکسار، حسن ملکیان.
مشخصات نشر	تهران: سایه سخن، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۶۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۷۵-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: A Choice Theory Psychology Guide to HAPPINESS: How to make yourself happy, 2019
یادداشت	نماینه.
عنوان دیگر	چگونه شادکام باشیم!
موضوع	خوشبختی Happiness
موضوع	شادی Cheerfulness
موضوع	راه و رسم زندگی Conduct of life
شناسه افزوده	ملکیان، حسن، ۱۳۲۷، مترجم
شناسه افزوده	مادیخاکسار، سعید، ۱۳۲۷، مترجم
رده بندی کنگره	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۱۷۵۱۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا	



راهنمای تئوری انتخاب برای شادگامی
از مجموعه کتاب های تئوری انتخاب در عمل
نویسنده: کارلین گلسر
مترجمان: سعید مادح خاکسار، حسن ملکیان

طرح جلد: محمد مهدی صنعتی

ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

صفحه آرایی: خرمشاهی

ویرایش ادبی: امیر حمید جلدی، الهام اثنی عشری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: واصف

چاپ متن: عطا

چاپ جلد: همارنگ

صحافی: فرانگر

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه

بهشت آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۹۶۴۱۰ — ۶۶۹۶۲۴۵۶ — ۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

Website: www.sayehsokhan.com @sayehsokhan

.....
به حقوق دیگران احترام بگذاریم.

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف و مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی و بدون اجازه پدیدآورندگان، عملی غیراخلاقی و غیرقانونی و غیرشرعی است. این عمل نادرست، باعث بی اعتمادی در سطح جامعه و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می شود.

فهرست

مقدمه مترجمان: شادکامی چیست؟	۹
پیش‌گفتار: شادکامی؛ نگاهی نو	۱۳
فصل ۱: آیا من شادکامم؟	۱۹
فصل ۲: به چیزهای خوب فکر کنید	۲۵
فصل ۳: شادکامی، موسیقی گوش من است	۳۳
فصل ۴: در هر شرایطی کنار یکدیگر می‌مانیم	۴۱
فصل ۵: کلیدهای شادکامی	۴۹
فصل ۶: سبحان الله والهی آمین	۵۷
فصل ۷: شادکامی در لحظات خوب و بد در کنار یکدیگر	۶۵
فصل ۸: رؤیای غیرممکن	۷۳
فصل ۹: تمام چیزهایی که گمان می‌کردم، می‌دانم	۷۹
فصل ۱۰: انتخاب شادکامی از بین تمام احتمالات	۸۵
فصل ۱۱: آگاهی طبیعی	۹۱

فصل ۱۲: شادکامی ساده	۹۹
فصل ۱۳: بله قربان، این فرزند دل من است	۱۰۳
فصل ۱۴: آیا به سحر و جادو اعتقاد دارید؟	۱۰۹
فصل ۱۵: اگر شادکامی و می دانی که شادکامی	۱۱۳
فصل ۱۶: دوست برای همین است	۱۱۹
فصل ۱۷: زندگی شما، انتخاب شما	۱۲۵
فصل ۱۸: باید حس خوبی باشد که خودتان باشید	۱۳۳
فصل ۱۹: هرچه کنی، به خود کنی	۱۴۱
فصل ۲۰: هیچ راه حل سریعی وجود ندارد	۱۴۹
برای مطالعه بیشتر	۱۵۵
نمایه	۱۵۷

مقدمه مترجمان

شادکامی چیست؟

هرکدام از ما تصویری از شادکامی داریم؛ گاه آن تصویر با تصویر بقیه مردم از شادکامی جور در نمی آید. گاهی می خواهیم کاری کنیم که به هودی خود ارزشمند باشد، حتی اگر برای آن کار رضایت شخصی خود را فدا کنیم. بعضی از ما آدم ها ذاتاً این طوریم. لازم نیست دست به انتخاب بزنیم. زندگی مان به طور طبیعی حول پرورش این قریحه ذاتی شکل گرفته است. نیازی به قربانی کردن چیزی نیست تا به شادکامی برسیم.

شادکامی گاهی در خوردن یک بستنی وانیلی است، گاهی بیست و چهارمین جشن تولد ماست که مادرمان یک کیک بستنی بزرگ خریده است. گاهی شادکامی همان اولین باری است که بارش برف را دیده و با آن آدم برفی درست کرده ایم. گاهی اولین باری است که ماهیگیری می کنیم. گاهی هم به دنیا آوردن یک فرزند سالم است و گاهی شادکامی پیدا کردن تاکسی در یک روز بارانی است.

برخی از بزرگان در رابطه با شادکامی به نکات مهمی اشاره دارند:

✓ آرتور شوپنهاور می گوید: شادکامی نسبی از سه منبع سرچشمه گرفته: آنچه هستی، آنچه داری و آنچه در چشم مردم جلوه می کنی. او معتقد است که باید فقط براولی (آنچه هستی) تمرکز کنیم، چون دوتای دیگر از کنترل ما خارج است و هر دو از ما گرفته می شوند.

✓ دکتر مارتین سلیگمن می گوید: شادکامی مدار مقدس علم است. بسیاری از مردم جهان به زبان می آورند که به دنبال شادکامی اند. ضمن اینکه افراد شادکام با دیگران تفاوت های اساسی دارند. تأکید وی بیش تر روی سه واژه شادی، عشق و مسئولیت پذیری است و براین باور است که ۶۴٪ شادکامی ما در رابطه هایمان نهفته است. مردمی که نمی توانند شادکامی را در روابط خود تجربه کنند به دنبال عوامل بیرونی سرگردانند. ✓ دکتر ویلیام گلسر، خالق تئوری انتخاب، شادکامی را به چهار مؤلفه ربط می دهد که عبارت اند از:

۱. سبکی از یک زندگی شادکام و رضایتبخش.
۲. خوب کنار آمدن با اطرافیان و عزیزان (داشتن یک رابطه درست و معنی دار)
۳. داشتن یک پروژه ارزشمند در زندگی که هر روز صبح به خاطر آن از رختخواب بیرون بزنیم.
۴. برای تحقق موارد ذکر شده هیچ هزینه ای بردوش اطرافیانمان نگذاریم.