



۱۰۰ راز ساده برای داشتن زندگی شاد



دیوید نیون

مترجم: امیر جهانیان نجف آبادی
احسان خیام نکویی، حدیث ایمانی

سرشناسه: نیون، دی‌وی، د. ۱۹۷۱ - Niven, David

عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۰ راز ساده برای داشتن زندگی شاد/تالیف دیوید نیون؛ ترجمه امیر جهانیان نجف‌آبادی، احسان خیام‌نکوویی، حدیث ایمانی.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.

مشخصات نشر: اصفهان: کیاراد، ۱۳۸۹.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۵-۵۱-۶

یادداشت: عنوان اصلی: The 100 simple secrets of happy families: what scientists have learned and how you can use it. 2004.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "۱۰۰ راز خانواده‌ی موفق" توسط انتشارات نسل تواندیش در سال ۱۳۸۷ منتشر شده است. عنوان گسترده: صد راز ساده برای داشتن زندگی شاد.

موضوع: خانواده — جنبه‌های روانشناسی

موضوع: ارتباط در خانواده

شناسه افزوده: جهانیان نجف‌آبادی، امیر، ۱۳۶۶ - مترجم

شناسه افزوده: خیام‌نکوویی، احسان، مترجم

شناسه افزوده: ایمانی، حدیث، مترجم رده بندی کنگره: ۱۳۸۹: ۴ ص ۹/ ۵۱۵ HQ

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸ شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۷۰۹۰۴



۱۰۰ راز ساده برای داشتن زندگی شاد

تالیف: دیوید نیون

مترجمین: امیر جهانیان نجف‌آبادی

احسان خیام‌نکوویی

حدیث ایمانی

ویراستار: امیر جهانیان نجف‌آبادی

انتشارات: کیاراد

مدیر مسئول: حمیدرضا قاسمی‌نژاد

ناشران همکار: شهید فهمیده، بصائر

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۰

تعداد صفحات / قطع: ۲۰۰ / رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۸۵-۵۱-۶

لایوگرافی: پارسا چاپ: رضوی

صحافی: نوید

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بهاء: ۳۶۰۰ تومان

❖ مجری تولید: کتابسرای سلام

• مدیر تولید: مرتضی قاسمی‌پور / همکاران تولید: فرشته میرفندرسکی، نفیسه میرفندرسکی، مصطفی قاسمی‌پور،

آسیه لاریجه، منیر نعمتی، داوود جعفرپور

• مدیر توزیع: عباس فروزنده / همکاران توزیع: اکبر شریفی، مجتبی قاسمی‌پور، سمیه سعیدی، حسن رضایی،

ندا سعیدی، حسین عزیزی، مریم السادات میرحاج



فهرست مطالب

۷. سخنی با خوانندگان
۱. زندگی شما معنا و هدف دارد:
۲. یک استراتژی برای شادی:
۳. مجبور نیستید همیشه برنده باشید:
۴. اهداف شما باید با هم هماهنگ و سازگار باشند:
۵. افرادی که خود را با آنها مقایسه می کنید، به دقت انتخاب کنید:
۶. پربار کردن دوستی ها:
۷. تلویزیون را خاموش کنید:
۸. بدون هیچ پیش شرطی، خود را بپذیرید!
۹. اصلی و مبنا خود را همیشه به خاطر داشته باشید:
۱۰. هر گاه که می خواهید بخواهید:
۱۱. دوستی بر پول پیروز است!
۱۲. انتظارات واقع گرایانه داشته باشید:
۱۳. پذیرای ایده های جدید باشید:
۱۴. به دیگران بگویید که چقدر برای شما مهم هستند:
۱۵. اگر مطمئن نیستید چقدر صحت اندیشانه بزنید:
۱۶. خود را باور داشته باشید:
۱۷. خیلی هم به خود مطمئن نباشید!
۱۸. به تنهایی با مشکلات خود روبرو نشوید:
۱۹. سالمندی چیزی نیست که از آن بترسید:
۲۰. یک برنامه خانگی روزانه برای خود داشته باشید:
۲۱. بیش از اندازه حامی و پشتیبان نباشید:
۲۲. کمی دقت کنید شاید آن چیزی را که می خواهید همین حالا داشته باشید:
۲۳. اجازه ندهید ایمان مذهبی تان کم رنگ شود:
۲۴. آنچه که می گوئید می خواهید انجام دهید را انجام دهید:
۲۵. در برابر خفوله و دوستان خود حالت تهاجمی نداشته باشید:
۲۶. طرفدار تیم خانگی خودتان باشید!
۲۷. همیشه به خاطر داشته باشید که چه چیزی در زندگی تان مهم است:
۲۸. روابط با هم متفاوتند:
۲۹. فکر نکنید که "چه می شد اگر...":
۳۰. داوطلب:
۳۱. اگر نمی توانید به اهدافتان برسید، آن اهداف به شما آسیب می زنند:
۳۲. ورزش کنید:



۳۲. چیزهای کوچک، معانی بزرگی دارند: ۷۲
۳۴. مهم نیست که چه اتفاقی افتاده است، مهم این است ۷۴
۳۵. سعی کنید با عزیزان خود علائق مشترک داشته باشید: ۷۶
۳۶. بخندید: ۷۷
۳۷. نگذارید زندگی تان تنها به یک مولفه وابسته باشد: ۷۹
۳۸. درونیات خود را با دیگران در میان بگذارید: ۸۱
۳۹. مشغول بودن بهتر از کسل و بیکار بودن است: ۸۳
۴۰. رضایتمندی امری نسبی است: ۸۵
۴۱. کار با کامپیوتر را یاد بگیرید: ۸۷
۴۲. سعی کنید در مورد افراد و چیزهایی که آزارتان می دهد کمتر فکر کنید: ۸۹
۴۳. رابطه نزدیکی با خانواده خود داشته باشید: ۹۱
۴۴. هر روز چند تایی میوه میل کنید: ۹۳
۴۵. آنچه که دارید لذت ببرید: ۹۵
۴۶. به چیزهای ملموس فکر کنید: ۹۷
۴۷. هنگامی که افرادی که برایتان مهم هستند بـ ۹۹
۴۸. خود را سرزنش نکنید! ۱۰۰
۴۹. همیشه واسطه آشتی باشید! ۱۰۲
۵۰. حیوانات می توانند در رابطه با عشق نکات زیادی را به ما بیاموزند ۱۰۴
۵۱. کار کردن تنها یک وظیفه نیست: ۱۰۵
۵۲. هرگز اصول اخلاقی خود را به خاطر رسیدن به هدف، معامله نکنید: ۱۰۷
۵۳. تضاهر نکنید کارهای آزار دهنده عزیزان تان را نمی بینید! ۱۰۹
۵۴. شبها خوب بخوابید: ۱۱۱
۵۵. آنچه را که دوست دارید بخرید: ۱۱۳
۵۶. سعی کنید روزی حداقل یک دستاورد یا موفقیت داشته باشید: ۱۱۵
۵۷. منعطف باشید: ۱۱۷
۵۸. همه اتفاقات گذرا هستند: ۱۱۹
۵۹. طرفدار خودتان باشید: ۱۲۱
۶۰. به یک گروه یا انجمن ملحق شوید: ۱۲۲
۶۱. مثبت اندیش باشید: ۱۲۵
۶۲. همیشه یک پایان وجود دارد، اما می توانید خود را برای آن آماده کنید: ۱۲۷
۶۳. اینکه جهان از دید ما چگونه باشد، بسیار مهم تر از این است! ۱۲۹
۶۴. همیشه یک کاغذ و قلم آماده داشته باشید: ۱۳۱
۶۵. به فرد بنفلی خود که به کمی کمک نیاز دارد، کمک کنید: ۱۳۳
۶۶. مواظب باشید که خیلی تند خانواده یا دوستان خود را نقد یا سرزنش نکنید: ۱۳۵



۶۷. برخی افراد به تصاویر کلی اهمیت می‌دهند و برخی افراد به جزئیات: ۱۳۷
۶۸. کارهایی را انجام دهید که در آنها مهارت دارید: ۱۳۹
۶۹. به دین همسایه خود بروید: ۱۴۱
۷۰. لبخند بزنید: ۱۴۳
۷۱. تصویر تلویزیونی از دنیا را نپذیرید: ۱۴۵
۷۲. همیشه امکان انتخاب دارید: ۱۴۷
۷۳. سازگار و ملایم باشید: ۱۴۹
۷۴. حتی از یک قسمت از زندگی خود هم غافل نباشید: ۱۵۱
۷۵. موسیقی گوش کنید: ۱۵۳
۷۶. بگذارید اهداف تان، راهنمای شما باشند: ۱۵۴
۷۷. در بهترین حالت، کار کردن به ما حس هدف داشتن می‌دهد: ۱۵۶
۷۸. تفریح کردن را فراموش نکنید: ۱۵۷
۷۹. به عدالت الهی باور داشته باشید: ۱۵۹
۸۰. به خاطرات خوب فکر کنید: ۱۶۱
۸۱. وظیفه شناس و با وجدان باشید: ۱۶۳
۸۲. روی مشاجرات و تعارضات بی‌فایده سرمایه‌گذاری نکنید! ۱۶۵
۸۳. از کارهای معمولی لذت ببرید: ۱۶۷
۸۴. بیش از ترازوی‌های خنثی، به اسبوارهای آن توجه کنید: ۱۶۹
۸۵. یک سرگرمی برای خود جور کنید: ۱۷۱
۸۶. حسادت به روابط دیگران کاری بی‌فایده است: ۱۷۲
۸۷. برای انطباق با تغییرات کمی به خود زمان بدهید: ۱۷۴
۸۸. روی چیزی تمرکز کنید که واقعاً برای تان مهم است: ۱۷۶
۸۹. این نکته را بپذیرید که رضایت‌مندی مطلق، ممکن نیست! ۱۷۸
۹۰. محیط اطراف خود را مملو از رایحه‌های مطبوع کنید: ۱۸۰
۹۱. نگذارید دیگران برای شما هدف تعیین کنند: ۱۸۲
۹۲. شما یک شخصیت هستید نه یک مدل نمونه! ۱۸۴
۹۳. بدانید که چه چیزهایی شما را شاد یا ناراحت می‌کند: ۱۸۶
۹۴. همیشه کتاب بخوانید: ۱۸۸
۹۵. ما نیاز داریم که به کار بیاییم و مفید واقع شویم: ۱۹۰
۹۶. به خود بگویید "خب که چی؟": ۱۹۲
۹۷. هدف داشته باشید: ۱۹۴
۹۸. شما هنوز بهترین دوران زندگی‌تان تمام نشده است: ۱۹۶
۹۹. پول شادی نمی‌آورد: ۱۹۸
۱۰۰. شما هستید که تصمیم می‌گیرید: ۲۰۰



سخنی با خوانندگان



هر یک از رازهای شادی ارائه شده در این کتاب بر نتایج تحقیقات و مطالعات مختلفی که در مورد شادی و رضایت از زندگی بوده‌اند، تکیه دارد. هر راز شامل یک توصیه، یک مثال، و یک یافته علمی است. یافته‌های علمی که در آخر هر مورد اشاره شده است برگرفته از چند تحقیق هستند بنابراین هر نتیجه‌گیری که در پایان این رازها می‌آید ممکن است دارای اسم چند محقق باشد که همگی روی آن موضوع تحقیق کرده‌اند.



۱. زندگی شما معنا و هدف دارد:

وجود شما تنها برای این نیست که یک جای خالی را پر کنید یا یک شخصیت فرعی در زندگی فردی دیگر باشید.

به خاطر داشته باشید: اگر شما وجود نداشتید، همه چیز تغییر می‌کرد. بدون شما، هر کسی که با او صحبت کرده بودید یا هر مکانی که هر آنجا بوده‌اید، کاملاً تغییر می‌کرد.

همه ما به هم متصل هستیم و به هم ربط داریم و همگی تحت تاثیر تصمیمات و حتی حضور و وجود افرادی که اطراف ما هستند، قرار می‌گیریم.

به مثال پتر که وکیل در کالیفرنیا است و سگش، تاکت، دقت کنید: تاکت به سختی بیمار شده بود و به خاطر نوسوری که در نخاع ستون فقراتش بود، داشت به تدریج فلج می‌شد.

پتر نتوانست پزشک حیوانات مناسبی پیدا کند که بتواند جان تاکت را نجات دهد، ناامید از یافتن فردی که بتواند به او کمک کند، دست کمک به سمت دکتر جراح اعصاب کودکان دراز کرد. این پزشک موافقت کرد که تمام تلاشش را به کار بیند تا تاکت را نجات دهد و در عوض قرار بر این شد که پتر هم به بیمارستان کودکانی که این پزشک در آن کار می‌کرد، کمک بلاعوض بدهد.