

اصول شاد زیستن

آکس لاچ و هلن اکمن
برگردان: شهره عبدالهی



انتشارات شاهنگ

■ سرشناسه: لاج، الکس Llach, Alex ■ عنوان و نام پدیدآورنده: اصول شاد زیستن / الکس لاج و هلن اکمن؛ ترجمه شهره عبدالحی ■ مشخصات نشر: تهران: شبانگ، ۱۳۹۱. ■ مشخصات ظاهری: ۲۶۵ ص.

ISBN: 978-600-130-053-0

■ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

■ یادداشت: Simple Principles to Enjoy Life and be Happy

■ یادداشت: کتاب حاضر تحت عنوان «اصول شاد زیستن» (۲۰۰ اصل کاربردی برای شاد زیستن) با ترجمه سیما فلاح، ماندانا نوران توسط افق دور و جمیم در سال ۱۳۹۰ منتشر شده است. عنوان دیگر: اصولی ساده برای شاد زیستن (۲۰۰ اصل کاربردی برای شاد زیستن). ■ موضوع: شادی ■ موضوع: راه و رسم زندگی ■ موضوع: خوشبختی ■ شناسه افزوده: عبدالهی، شهره (قراچه‌داغی)، ۱۳۳۳ -، مترجم. ■ رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ل ۲ ش / ۵۷۵ BF ■ رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴۲ ■ شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۷۲۳۰۲



انتشارات شباهنگ

اصول شاد زیستن

الکس لاچ و هلن اکمن

شهره عبدالمهی

مینا قربانی

صدف

جمالی

شکیب

۱۳۹۱

جلد ۱۰۰۰

۹۷۸ - ۶۰۰ - ۱۳۰ - ۰۵۳ - ۰

ترجمه

حروفنگاری

لیتوگرافی

چاپخانه

صحافی

چاپ اول

شمارگان

شابک

خیابان انقلاب، پلاک ۱۱۹۲ تلفن ۶۶۴۹۱۰۹۸

خیابان انقلاب، خیابان فروردین، ساختمان نشران، پلاک ۱۶ تلفن ۶۶۴۱۳۱۷۵

خیابان انقلاب، خیابان شهدای زاندارمری، پلاک ۴۹

تلفن ۶- ۶۶۹۶۴۲۳۵ فاکس ۶۶۴۶۰۳۶۵

فروشگاه انقلاب

فروشگاه فروردین

دفتر مرکزی

فهرست



۷	مقدمه
۱۳	خوشبختی در دنیای مدرن
۱۹	مزایای این کتاب را به بیشترین حد برسانید
۲۱	پذیرفتن خودتان به همان شکلی که هستید
۳۳	ایمان و ارزش‌های خودتان را ارتقا دهید
۴۵	یاد بگیرید چگونه ببخشید
۵۹	نگرش خودتان را عوض کنید
۷۱	برای دیگران خوشحال باشید
۸۵	خشم خود را مدیریت کنید
۹۹	به دیگران کمک کنید
۱۱۳	مراقب سلامتی خودتان باشید
۱۲۷	با غم و غصه‌ها کنار بیایید و بر آن‌ها غلبه کنید
۱۴۱	روابطتان را بهتر کنید
۱۵۹	استرس خودتان را مدیریت کنید

- برترس خود غلبه کنید ۱۷۵
- یک حس هدفمندی در خودتان به وجود بیاورید ۱۸۷
- عزت نفس خودتان را بالا ببرید ۲۰۳
- محیط گرم و شادی در اطرافتان به وجود بیاورید ۲۱۷
- برای خودتان وقت صرف کنید ۲۲۷
- دست از یک نگرش مثبت بردارید ۲۳۹
- اطلاعات و نظرات بیشتر ۲۵۷
- فهرست کردن موفقیت‌هایتان ۲۵۹
 - تأیید خودتان ۲۶۰
 - تعیین اهداف ۲۶۲
 - تجسم موفقیت و خوشی و سعادت خودتان ۲۶۴
 - به دست آوردن آرامش ۲۶۶
 - نتیجه‌گیری ۲۶۹

مقدمه

خوشبختی یکی از آن حالاتی است که مردم روی زمین بیش از هر چیزی به دنبالش هستند. اما خوشبخت بودن واقعی یعنی چه؟ از بسیاری جهات، خوشبخت بودن در نتیجه خیلی از حالت‌های دیگر انسان مثل داشتن احساس آرامش، خوشی، احساس رضایت، و شغف و شادی حاصل می‌شود. خوشبخت بودن یعنی لبخند به لب راه رفتن و لذت بردن از روزی که دارید، و بی‌صبرانه منتظر فردا بودن.

بهترین چیز در مورد خوشبختی این است که موجودی آن بسیار زیاد است. فقط کافیست ما به منابع متعددی که در وجود خود داریم دست پیدا کنیم و سطح خوشبینی‌مان را بالا ببریم. در عین حال ما باید جلوی منفی‌گرایی را که می‌خواهد در وجودمان رخنه کند بگیریم و آن را از بین ببریم. به عبارت دیگر، رمز خوشبختی در برقرار کردن موازنه بین کفه‌های ترازویی است که مقدار بازتاب منفی و مثبت و واکنش‌های ما را در درون‌مان اندازه می‌گیرد.

همه می‌خواهند زندگی تمام عیاری سرشار از روابط گرم و محبت‌آمیز، کار رضایت‌بخش، و حس کامل خوشبختی داشته باشند. پس چرا برای خیلی از ماها اینقدر سخت است که شاد و خوشبخت باشیم؟ دنیای ما هر روز خشونت‌بارتر و حزن‌انگیزتر و پراسترس می‌شود و شتاب بیشتری به خود می‌گیرد. در میان چنین محیط و شرایطی به‌دست آوردن حس خوشبختی کار سختی است. این کتاب شما را به ابزاری مجهز

می‌کند که بدون توجه به محیطی که در آن هستید بتوانید انسان خوشبخت‌تری از خودتان بسازید. وجود این ابزارها، یا مهارت‌های سازگاری، برای ما لازم و ضروری است تا بتوانیم از عهده استرس‌ها، بحران‌ها، مصیبت‌ها، شادی‌های پیروزمندانه و تغییرات زندگی برپاییم و آن‌ها را بپذیریم.

مقدار زیادی از بدبختی ما ناشی از این است که به‌جای کنشگر بودن مدام از خودمان واکنش نشان می‌دهیم. اگر شما به‌طور دائم مضطرب باشید، مقدار آدرنالین همیشه در خون شما بالاست و دچار تنش و استرس هستید. اما شما می‌توانید با تغییر دادن طرز فکر و احساس و رفتارتان این واکنش‌های بد را در خود کنترل کنید. البته کنترل داشتن روی زندگی خودتان به معنای این نیست که فردی کنترل‌کننده و سلطه‌گر باشید. تلاش برای در اختیار گرفتن همه کس و همه چیز فقط موجب بدبختی و ناکامی شما می‌شود. از سوی دیگر، این برای رسیدن شما به موفقیت و خوشبختی واقعاً لازم و ضروری است که یاد بگیرید احساسات و واکنش‌های خودتان را مدیریت کنید. تونی رابینز، سخنرانی که به انسان‌ها انگیزه می‌بخشد یک‌بار گفت: «راز موفقیت در این است که یاد بگیرید چطور از غم و شادی استفاده کنید، نه اینکه بگذارید غم و شادی از شما استفاده کند. اگر بتوانید این کار را بکنید آن وقت شما کنترل زندگی‌تان را در اختیار دارید. در غیر این صورت زندگی شما را کنترل می‌کند.» خواندن این کتاب نخستین قدم بسیار مهم برای این است که اختیار زندگی‌تان را در دست بگیرید و بیشتر احساس خوشبختی کنید.

این کتاب راجع به چیست؟

به‌طور خلاصه این کتابی در مورد خوشبختی است. به شکل عمیق‌تر باید گفت کتابی است برای اینکه شما خودتان را همان‌طور که هستید بپذیرید، نگرش سالمی پیدا کنید، و اعتقاد و ارزش‌های‌تان را ارتقاء

بدهید. برای این است که مهارت‌های جدیدی را یاد بگیرید، مثل بخشودن، خوشحال بودن برای دیگران، مدیریت خشم، و طرز کنار آمدن با ناراحتی‌ها. این کتاب در عین حال اطلاعاتی را در اختیار شما می‌گذارد تا بدانید خیرخواه و بخشنده بودن چطور می‌تواند به شاد و خوشبخت‌تر شدن شما کمک کند و چرا بهتر کردن روابط، هدفمندتر شدن، و غلبه کردن بر ترس‌ها از شما انسان خوشبخت‌تری می‌سازد. در نهایت، این کتاب سلامت و عزت‌نفس شما را به حداکثر می‌رساند و محیط بهتری را برای‌تان فراهم می‌کند تا شما به انسان رضایتمندتر، مفیدتر و خلاق‌تر و شاد و خوشبخت‌تری تبدیل شوید. از این کتاب به عنوان وسیله‌ای استفاده کنید که به شما کمک می‌کند تا به یک زندگی شادتر و سعادتمندانه‌تر دست پیدا کنید.

این مهم است که به خاطر داشته باشید زندگی متشکل از یک سری فراز و نشیب‌هاست. جامعه به ما می‌گوید زندگی فقط زمانی ارزش زیستن را دارد که شاد باشد، اما اگر ما غم و ناراحتی را نمی‌شناختیم، شادی را هم نمی‌توانستیم درک کنیم. غم باید باشد تا شادی هم وجود داشته باشد. غیرممکن است که ما صد در صد شاد باشیم، و این هیچ اشکالی هم ندارد.

این کتاب به شما نشان می‌دهد که چطور عزت‌نفس خودتان را، با تغییر دادن آن چیزهایی که می‌توانید عوض کنید و پذیرفتن آن چیزهایی مثل جنسیت و نژادتان که قادر به تغییر دادنشان نیستید، بالا ببرید. خیلی از آدم‌ها وقتی می‌بینند ظرفیت ایجاد یک زندگی شادمانه‌تر کاملاً در دست خودشان است شگفت‌زده می‌شوند.

این کتاب بر نقشی که مثبت‌اندیشی می‌تواند روی خوشبختی کلی شما ایفا کند تأکید دارد. چند قاعده ساده در این کتاب آمده است که به شما کمک می‌کند دست از محاورات منفی با خودتان بردارید. در عین حال قواعدی در آن وجود دارد که به شما کمک می‌کند یاد بگیرید چطور

ذهنتان را در مورد شرایط زندگی و توانایی‌های خود تغییر بدهید.

چه کسانی باید این کتاب را بخوانند؟

این کتاب برای آدم‌هایی نوشته شده که می‌خواهند:

- یاد بگیرند نقاط ضعف خودشان را بپذیرند
 - یاد بگیرند از نقاط قوت‌شان به نفع خود استفاده کنند
 - بفهمند ایمان داشتن چگونه روی خوشبختی آن‌ها تأثیر می‌گذارد
 - به ارزش‌های کلیدی خود پی ببرند
 - یاد بگیرند دیگران و همین‌طور خودشان را ببخشند
 - از احساس‌های حسادت اجتناب نمایند
 - کنترل خشم‌شان را در اختیار بگیرند
 - خیرات کردن را به عنوان یک عمل وارد زندگی‌شان نمایند
 - مراقب سلامت جسم و ذهن خود باشند
 - راهکارهایی را برای مقابله با ناراحتی‌های‌شان بیاموزند
 - یاد بگیرند که روابط‌شان را بهبود ببخشند
 - از تکنیک‌های مخصوص کم کردن استرس و ریلکس کردن استفاده نمایند
 - بر ترس و اضطراب خود غلبه کنند
 - برنامه‌ریزی کنند و هدف زندگی خود را بیابند
 - عزت‌نفس خود را تقویت نمایند
 - یاد بگیرند که محیط و شرایط چطور روی خوشبختی آن‌ها تأثیر می‌گذارد
 - به خودشان این اجازه را بدهند که وقتی را برای خود در نظر بگیرند و صرف کنند
 - نگرش مثبت را در خودشان به وجود بیاورند و آن را حفظ کنند
- و دست آخر، این کتاب برای آدم‌هایی است که می‌خواهند بتوانند به

صفحه‌ای از آن مراجعه کنند که مناسب وضع و حالشان باشد و نکته الهام‌بخشی را در آن بیابند که به سرعت آن‌ها را در مسیر رسیدن به خوشبختی قرار بدهد.

چرا شما باید این کتاب را بخوانید؟

در واقع، حتماً دلیلی وجود داشت که شما را به طرف عنوان این کتاب جلب کرده است. اما واقعیت این است که همه آدم‌ها باید این کتاب را بخوانند. حتی اگر شما از آن کسانی هستید که خودتان را خوشبخت می‌دانید، باز هم در این کتاب چیزی برای شما وجود دارد. شما بهتر است این کتاب را بخوانید چون نکات آموزنده زیادی به شکل قواعد ساده در آن جای دارد که به راحتی قابل مطالعه هستند. اگر شما می‌خواهید زندگی خود را عوض کنید و انسان خیلی شادتری باشید، بهتر است این کتاب را بخوانید. این‌ها برخی از سؤالاتی هستند که شما باید از خودتان بکنید:

- آیا شما از چسبیدن به رنجش‌های قدیمی خسته شده‌اید، اما نمی‌دانید چطور از شر آن‌ها خلاص شوید؟
- آیا خیلی زود و آسان آزردن خاطر می‌شوید؟
- وقتی زمانی را برای برآورده کردن نیازهای خودتان صرف می‌کنید دچار احساس گناه می‌شوید؟
- برای‌تان مشکل است که از موفقیت‌های دیگران استقبال کنید؟
- آیا اسیر کلماتی مثل همیشه و هرگز هستید؟
- آرامش و استراحت کردن برای‌تان غیرممکن است؟
- آیا عزیزی را از دست داده‌اید؟
- آیا از روابط خودتان راضی هستید؟
- آیا ترس مانع از این می‌شود که شما دست به کارهای تازه بزنید؟
- آیا به نقاط ضعف خود با وسواس نگاه و فکر می‌کنید؟
- زندگی شما جهت و هدفی ندارد؟

- آیا پدر و مادران را مسبب بدبختی خود می‌دانید؟
- برای لذت بردن از زندگی خود مشکل دارید؟

این‌ها فقط اندکی از موضوعات متعدد ارائه شده در این کتاب هستند. هر کدام از این سؤال‌ها که ذهن شما را به خود مشغول می‌کنند آن‌ها را مطالعه کنید. اصول و قواعد مندرج در این کتاب همه تحقیق شده هستند و اطلاعات آماری و نقل قول‌های الهام‌بخشی که در هر بخش ذکر شده از منابع موثقی گرفته شده‌اند. قطع کتاب به شما این امکان را می‌دهد که در تمام مدت روز آن را همراه داشته باشید تا هر وقت نیاز داشتید به مطالب مورد نظران مراجعه کنید. شما باید وقتی این کتاب را بخوانید که آمادگی ایجاد تغییراتی را در خودتان داشته باشید و بخواهید نگرش کلی خود را در مورد زندگی بهبود ببخشید.