

نهم

ماییم که اصل شادی و کان غمیم

۲۰ درس عالی برای مدیریت سرفروشت خود

اثر:

دکتر علی صاحبی

مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه ویلیام گلسر

مترجم:

رودابه عسگر نیا

سرشناسه: صاحبی، علی، ۱۳۴۳
عنوان و نام پندیاور: ماییم که اصل شادی و کان غمیم (۲۰ درس عالی برای مدیریت سرنوشت خود)/ علی صاحبی، مترجم رودابه عسگرنیا
مشخصات نشر: تهران، سایه سخن، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری: ۱۱۱ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۰۴-۶۴-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: انگلیسی - فارسی
یادداشت: عنوان اصلی: we are the source of happiness and sadness
موضوع: راه و رسم زندگی
موضوع: شادی
شناسه افزوده: عسگرنیا، رودابه، مترجم.
رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ص ۲ آر BF۶۳۷
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره ثبت ملی: ۲۵۳۲۹۰۴



ماییم که اصل شادی و کان غمیم

۲۰ درس عالی برای مدیریت سرنوشت خود

نویسنده: دکتر علی صاحبی

مترجم: رودابه عسگرنیا

طرح جلد: محمد مهدی صنعتی ، صفحه آرایی: ع.خرمشاهی

ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه ، نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰ ، قیمت: ۴۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف ، چاپ: مهراب ، صحافی: مینو

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوی بهشت آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۴۹۵۲۸۰

حق چاپ محفوظ است



Dedicated to William Glasser

**The founder of Choice Theory who is teaching the
world Choice Theory and the way to get along well
with each other.**



فهرست مطالب

۸.....	سخنی با خواننده.....
۱۲.....	یک زندگینامه در پنج فصل.....
۱۴.....	درس اول: زندگی چگونه عمل می کند؟.....
۲۲.....	درس دوم: کلماتی که باید از آنان اجتناب کرد.....
۲۸.....	درس سوم: انگیزش.....
۳۴.....	درس چهارم: احیای پذیری.....
۴۲.....	درس پنجم: غم و اندوه ناشی از تعطیلات.....
۴۶.....	درس ششم: چگونه تغییر کنیم؟.....
۵۰.....	درس هفتم: تصمیم گیری، تصمیماتی برای سال جدید.....
۵۴.....	درس هشتم: بهبودی.....
۵۸.....	درس نهم: اصلاح - خود.....
۶۴.....	درس دهم: راحتی فلاکت بار.....
۶۸.....	درس یازدهم: بخشایش.....
۷۲.....	درس دوازدهم: مواجهه با بحران.....
۷۶.....	درس سیزدهم: ناخرسندی واقع بینانه.....
۸۲.....	درس چهاردهم: اشتباه کردن.....
۸۶.....	درس پانزدهم: هوشیاری.....
۹۰.....	درس شانزدهم: خود - ارزشمندی.....
۹۴.....	درس هفدهم: افکار خود - آیند (اتوماتیک).....
۹۸.....	درس هجدهم: مسئولیت پذیری.....
۱۰۲.....	درس نوزدهم: جعبه ی زندگی.....
۱۰۸.....	درس بیستم: رفتارهای خلاف عادت.....

List of Contents

A Note for Reader	9
Autobiography in five short chapters.....	13
Lesson 1: How life works	15
Lesson 2 : word & avoid	23
Lesson 3 : motivation.....	29
Lesson 4 : Resiliency	35
Lesson 5 : The Holiday Blues.....	43
Lesson 6 : How & charg	47
Lesson 7 : making resolutions – new year’s resolutions .	51
Lesson 8 : Healing	55
Lesson 9 : self - correct.....	59
Lesson 10 : comfortable misery	65
Lesson 11 : forgiveness.....	69
Lesson 12 : crisis.....	73
Lesson 13 : realistic unhappiness.....	77
Lesson 14 : making mistakes	83
Lesson 15 : working up.....	87
Lesson 16 : self - worth.....	91
Lesson 17 : Automatic thinking	95
Lesson 18 : Responsibility	99
Lesson 19 : Box of life.....	103
Lesson 20 : Being Deviant.....	109

سخنی با خواننده:

پس از تولد روز شمار زندگی شروع می‌شود. هر روز هزاران نفر به دنیا می‌آیند. برخی فقط چند روزی در دنیا می‌مانند و گروهی چند سالی، سپس به سبب بیماری یا حادثه‌ای از دنیا می‌روند، اما همواره یک سؤال اساسی ما را به خود مشغول می‌دارد: هدف و مقصود زندگی چیست؟ چه چیز زندگی ما را معنادار می‌کند؟

واقعیت این است که مقصود و هدف وجودی ما جستجوی "خوشبختی" و "شادمانی" است و علی‌رغم این که خوشبختی و شادمانی از جمله واژگان و مفاهیم پرستفاده در زبان و ذهن بشر بوده و هست، اما اکثر افراد تعریف روشن و اندازه‌پذیری از این واژگان ندارند. در متداول‌ترین تعریف، رفاه و برخورداری، لازمه‌ی اصلی خوشبختی پنداشته می‌شود. تعریفی که رسانه‌های تبلیغاتی ارائه می‌کنند، سه عنصر ثروت، شهرت و زیبایی را عوامل اصلی تضمین سعادت می‌دانند.

سعادت و خوشبختی و شادمانی یک "احساس" است، یک وضعیت روانی - هیجانی است و ما مسئول ساختن این "احساس" هستیم. پژوهش‌های روان‌شناسی مثبت گرا به رهبری دکتر مارتین سلیگمن، نشان می‌دهد که ثروت، شهرت و زیبایی فقط ۷ درصد از سعادت و احساس خوشبختی و شادمانی ما را تضمین می‌کنند. مطالعات ۲۵ ساله‌ی اخیر روان‌شناسی اجتماعی در خصوص خوشبختی و هم‌چنین ویژگی‌های افراد شادمان، با نمونه‌گیری از ۱۲۸ کشور جهان ثابت کرده است که قسمت عظیمی از عوامل مؤثر بر احساس سعادت و شادمانی پایدار، عواملی هستند که هر فردی صد در صد بر آن کنترل دارد.

ابتدا اجازه بدهید سؤالی را طرح کنم: