

راهنمای عملی شادکام زیستن

(رویکرد عملی برای دستیابی به زندگی دلخواه)

نویسنده

دکتر نیا لوبامیرسکی

مترجم

دکتر محسن زنادی

ویراستاری: گروه علمی رسا



تهران ۱۳۹۷

لو بامیرسکی، سونیا (Lyubomirsky, Sonja)

راهنمای عملی شادکام زیستن (رویکرد عملی برای دستیابی به شادی دلخواه) / سونیا لو بامیرسکی؛ مترجم محسن زندی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۹۱ ص: مصور

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۰۳-۳

وضعیت فهرست نویسی: ف

یادداشت: عنوان اصلی: The how of happiness: a scientific approach to getting the life you want, ۲۰۰۸

عنوان دیگر: چگونه شاد باشیم؟: گام به گام تا شادمانی.

موضوع: خوشبختی (Happiness)

شناسه افزوده: زندی، محسن، ۱۳۵۸-، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۹ل خ/۵۷۵ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۷۹۴۴۶

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اخذ اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی و ایجاد محیطی ناسالم در جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی فرد خاطی می‌گردد.

اَهْنَمای عملی شادکام زیستن

(راه‌نمای دستیابی به زندگی دلخواه)

نویسنده: یونیا زبامیرسکی

مترجم: دکتر محسن زندی

ویراستاری: نروه همایون‌زاد

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۷ - شماره‌ان: ۱۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱ تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۱۰۲۶۲

زهرست مطالب

۱۱	سخن مترجم
۱۵	سفر
۱۷	پیشگفتار
۲۷	بخش اول: راه دستیابی به شادکامی واقعی و ماندگار
۲۹	فصل اول: آیا می توان شادکام تر زیست؟
۳۰	برنامه ای برای شادکامی پایدار
۳۲	آیا می دانید چه چیزی شما را شادکام می سازد؟
۳۵	کشف کلیدهای واقعی شادکامی
۴۰	بارزش ترین کاری که می توانید همیشه انجام دهید
۴۱	چرا شادکام زیستن؟

- ۴۳ فصل دوم: شما چگونه و چرا شاد هستید؟
- ۴۶ شما کجای طیف هستید: گرفته یا شادکام؟
- ۵۵ افسانه‌های شادکامی
- ۵۷ محدودیت‌های ناشی از اوضاع و شرایط زندگی
- ۷۰ نقطه تعیین شادکامی
- ۸۱ نویدهای فعالیت ارادی
- ۸۶ نتیجه‌گیری
- ۸۷ فصل سوم: چگونه فعالیت‌های شادکامی بخش متناسب با علایق، ارزش‌ها و نیازها را پیدا کنیم؟
- ۸۷ سه راه تناسب تدابیر
- ۸۸ مسئله سطحی و عمیق بودن
- ۹۰ تشخیص تناسب شخص و فعالیت
- ۹۱ حق انتخاب‌های بیشتر در فعالیت‌های شادکامی بخش
- ۹۶ سخن پایانی
- ۹۷
- ۹۹ بخش دوم: فعالیت‌های شادکامی بخش
- ۱۰۱ مقدمه‌ی بخش دوم: پیش از آن که شروع کنی
- ۱۰۵ فصل چهارم: قدردانی کردن و مثبت اندیشیدن
- ۱۰۶ فعالیت شادکامی بخش شماره یک: بیان قدردانی
- ۱۱۹ فعالیت شادکامی بخش شماره دو: پرورش خوش‌بینی
- ۱۳۰ فعالیت شادکامی بخش شماره سه: پرهیز از تفکر افراطی و مقایسه اجتماعی
- ۱۴۵ فصل پنجم: سرمایه‌گذاری در روابط اجتماعی
- ۱۴۵ فعالیت شادکامی بخش شماره چهار: مهرورزی
- ۱۵۹ فعالیت شادکامی بخش شماره پنج: پرورش روابط اجتماعی
- ۱۷۳ فصل ششم: مدیریت استرس، سختی و آسیب
- ۱۷۴ فعالیت شادکامی بخش شماره شش: تدابیری برای مقابله و سازواری
- ۱۹۳ فعالیت شادکامی بخش شماره هفت: یادگیری بخشایش

فصل هفتم: زندگی در حال

- ۲۰۷ فعالیت شادکامی بخش شماره هشت: افزایش تجربه های غرقگی
 ۲۰۸ فعالیت شادکامی بخش شماره نه: سرمست شدن از شادی های زندگی
 ۲۱۹ کلام آخر
 ۲۳۴

فصل هشتم: فعالیت شادکامی بخش شماره ده: تعهد به اهدافتان

- ۲۳۵ شش فایده برای پیگیری اهداف مورد نظر
 ۲۳۷ چه اهدافی را باید تعقیب کرد؟
 ۲۳۹ پیشنهادها برای پیگیری اهداف مورد نظر
 ۲۴۵

فصل نهم: مراقبت از بدن و روان

- ۲۵۹ فعالیت شادکامی بخش شماره یازده: دین ورزی و معنویت ورزی
 ۲۶۰ فعالیت شادکامی بخش شماره دوازده: مراقبت از بدنتان (مراقبه)
 ۲۷۳ فعالیت شادکامی بخش شماره پانزده: مراقبت از بدنتان (فعالیت بدنی)
 ۲۷۸ فعالیت شادکامی بخش شماره شانزده: مراقبت از بدنتان (عمل کردن همانند فردی شادکام)
 ۲۸۵

بخش سوم: رازهای شادکامی ماندگار

- ۲۹۱
 ۲۹۳ فصل دهم: پنج چگونگی در پس شادکامی ماندگار

- ۲۹۴ نخستین چگونگی: هیجان مثبت
 ۳۰۳ دومین چگونگی: زمان بندی و تنوع بهینه
 ۳۰۸ سومین چگونگی: حمایت اجتماعی
 ۳۱۱ چهارمین چگونگی: انگیزش، تلاش، و تعهد
 ۳۱۵ پنجمین چگونگی: عادت
 ۳۱۹ نتیجه گیری
 ۳۲۱ نوید شادکامی ماندگار
 ۳۲۱ مؤخره

پس گفتار: اگر افسرده اید

- ۳۲۵ افسردگی چیست؟
 ۳۲۹ علل افسردگی
 ۳۳۳ کارآمدترین درمان ها برای افسردگی

۳۴۳

علاج غمگینی، شادکامی است

۷۴۳

ضمیمه: دیگر فعالیت‌های شادکامی بخش متناسب

۳۵۱

نمایه

۳۵۹

نکات

www.ketab.ir

سخن مترجم

تقریباً ناممکن است که آدمی تمام عمرش را غرق در شادکامی و بی‌رنج و محنت بگذراند. شادکام زیستن و زندگی همراه با احساس خوشبختی، عامل متعددی وابسته است: شرایط جسمانی، روانی، خانوادگی، تاریخی، جغرافیایی، اجتماعی، سیاسی، مذهبی، اقتصادی، امنیتی، و حتی جهانی. اعضای جامعه‌ای که در این موارد به ثبات نرسیده باشد، کمتر روی خوشبختی را می‌بینند. اما با وجود بایستگی این عوامل بیرونی، شادکامی احساسی درونی و عمیق‌تر و فراتر از شادی‌های گذرا، که حتی ممکن است فردی در بدترین شرایط هم آن را احساس کند یا در بهترین شرایط نیز آن را احساس نکند. نمونه واضح چنین وضعیتی، ویکتور فرانکل، بنیانگذار معنادرمانی، است که حتی در بدترین شرایط زندگی در اردوگاه کار اجباری نازی‌ها، زندگی پرمعنایی داشت و شادکام زیست. این کتاب محصول نزدیکی به دو دهه پژوهش علمی در این حوزه است، که نه با افراط در جامعه‌نگری و زیستی‌نگری، شادکامی را تماماً محصول طبقه و شرایط اجتماعی یا زیست بدنی می‌شمارد، و نه خواننده را در هیپروت روان‌شناسی‌های سطحی نگر می‌برد.

که «همه چیز تحت اختیار توست و فقط کافی است نگاهت را عوض کنی». در نتیجه نه در دام جامعه‌گرایی و فیزیولوژی‌گرایی می‌افتد، و نه روان‌شناسی را تبدیل به ایدئولوژی خرده بورژواها برای میراندن آگاهی طبقاتی توده‌های مادون و ایجاد رضایت از وضعیت فعلی‌شان می‌کند. البته به هر حال نویسنده در جامعه غربی زندگی می‌کند و هر چقدر هم که تلاش کند باز هم دانش و گرایش او رنگ این جوامع را دارد؛ جوامعی که برخی از مشکلات کشورهای در حال توسعه را ندارند و دست‌کم به سطح درخور توجهی از ثبات، رفاه و عدالت رسیده‌اند. البته این تفاوت فرهنگی نباید باعث شود که تکنیک‌های او را به دیدۀ تردید بنگریم، زیرا همان‌طور که در متن کتاب خواهید دید، مشترکات زیادی بین فرهنگ این جوامع و فرهنگ سنتی، دینی، و به‌ویژه عرفانی ما یافت می‌شود، و شاید به همین دلیل است که برخی، روان‌شناسی مثبت‌نگر را به فرهنگ دینی ما نزدیک یافته‌اند. لوبامیرسکی با پذیرش تأثیر عوامل ژنتیکی و بیرونی در ایجاد و حفظ شادکامی، بر اساس تحقیقات تجربی، نقش چشمگیری برای اراده انسانی در ایجاد و حفظ شادکامی قائل می‌شود. وی در این کتاب، که راهنمایی عملی بر اساس تحقیقات علمی است، می‌کوشد با توجه به اختیار، در شادکام بودن، تکنیک‌هایی یادمان بدهد که با آن‌ها بتوانیم هم از رنج زندگی بکاهیم، و هم از آن را به میزان چشمگیری ارتقا دهیم.

کتاب حاضر از مهم‌ترین کتاب‌های آنتونی رابینز نویای روان‌شناسی مثبت‌نگر است که در میان محققان این رشته ارج و ارزش بسیاری دارد و استاد بسیاری به آن می‌شود. مترجم در حال ترجمه معروف‌ترین کتاب این رشته، نام توانمندی‌ها و فضائل است، که دو تن از بنیانگذاران آن، یعنی کریستوفر پیترسن و مارین لیگن، آن را نوشته‌اند؛ به امید آن‌که ترجمه آن زودتر به پایان رسد و در اختیار محققان و خوانندگان علاقه‌مند در حوزه روان‌شناسی، اخلاق، آموزش و پرورش، مدیریت، متخصصان این رشته، دیگر علاقه‌مندان قرار گیرد. در کنار ترجمه این کتاب، مشغول تطبیق محتوای آن با مباحث ادب فارسی، مثنوی معنوی مولانا، هستم که از خداوند برای اتمام آن یاری می‌جویم.

مهم‌ترین مزیت کتاب حاضر آن است که نویسنده از سویی تماماً بر اساس تحقیقات تجربی استوار است، از این‌رو کتابی است که به کار متخصصان روان‌شناسی می‌آید؛ و از سوی دیگر نویسنده با تمام توان تلاش کرده است تا این تحقیقات را به زبانی ساده برای توده مردم بیان کند و تکنیک‌های عملی در اختیارشان بگذارد تا سطح زندگی‌شان را بهبود بخشند. از این‌رو، خواندن آن را به همه، در هر سطحی از دانش و موقعیت اجتماعی، توصیه می‌کنم.

در پایان لازم می‌دانم از آقای دکتر فرید براتی سده، که از محققان پیشرو روان‌شناسی مثبت‌نگر در کشور هستند، به‌دلیل معرفی این کتاب برای ترجمه، و پیگیری‌هایشان در راستای چاپ آن تشکر کنم. در تمام مدت ترجمه این کتاب، فقط یک چیز انگیزه‌ام را هر روز زنده و پرقدرت نگاه می‌داشت: بهبود زندگی هموطنانم؛ حتی اگر این بهبود فقط شامل «یک» نفر و فقط برای «یک» روز باشد.

محسن زندی

www.ketab.ir