

دفتريچهُ ١٠٠ درصد خوشبختي من



رافائل ژيوردانو | ترجمه زيور ايزدپناه |

دفترچه ۱۰۰ درصد خوشبختي من



بنگاه ترجمه و نشر  
کتاب پارسه

سرشناسه: ژوردانو، رافائل، ۱۹۷۴ م. - Giordano, Raphaelle  
 عنوان و نام پدید آور: دفترچه ۱۰۰ درصد خوشبختی من/رافائل ژوردانو؛ ترجمه ژور ایزدپناه.  
 مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه، ۱۳۹۸.  
 مشخصات ظاهری: ۱۶۵ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.  
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۵۶۴-۱  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۱۷، ۱۰۰٪. Benheur  
 موضوع: خوشبختی -- جنبه های روانشناسی/ راه و رسم زندگی -- جنبه های روانشناسی  
 رده بندی کنگره: BF ۵۷۵  
 رده بندی دیویی: ۱۵۸ / ۱  
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۲۵۰۹۰



## ■ دفترچه ۱۰۰ درصد خوشبختی من

رافائل ژوردانو	ترجمه ژور ایزدپناه
آماده سازی و تولید:	بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه
طراح جلد: پرویز بیانی	طراح گرافیک صفحات داخل: آفرین ذبیح مند
چاپ و صحافی: نقره آبی	نوبت و شمارگان: چاپ اول ۱۳۹۸، ۱۱۰۰ نسخه

همه حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.  
 هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

### بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۴،

طبقه دوم، تلفن، ۶۶۴۷۷۴۰۵

[www.parsehbook.com](http://www.parsehbook.com) / [info@parsehbook.com](mailto:info@parsehbook.com)

[@ketabeparseh](#)   

فروشگاه: تهران، خیابان ولیعصر، نرسیده به خیابان مطهری، پلاک ۱۹۴۱

تلفن: ۸۸۹۱۸۹۴



## رافائل ژيوردانو (۱۹۷۴)

نویسنده، نقاش و مربی خلاقیت... خلاقیت کلیدی ترین واژه زندگی رافائل ژيوردانو است. او فارغ التحصیل رشته هنرهای کاربردی از مدرسه عالی استین است. از کودکی به روان شناسی علاقه داشت، در آن رشته تحصیل کرد و دوره های متعددی را پشت سر گذاشت. بدین ترتیب، در اولین کتاب هایی که منتشر کرد رویکردی قاطع و خلاقانه برای بهبود زندگی فردی، هم در رفتارهای بیرونی و هم در درون فرد، ارائه نمود؛ کتاب هایی مانند من می خواهم دن شوم، رازهای دکتر کولزن (مجموعه ای از چهار کتاب)، زندگی دومت زمانی آغاز می شود که می فهمی یک زندگی بیشتر نداری، الهه عشق با بال های کاغذی و دفترچه ۱۰۰ درصد خوشبختی من.



## مقدمه

اگر در جستجوی زندگی شیرین تر و آسوده‌تری هستید که در آن دغدغه‌ها، بسانِ سُرخوردن از روی پره‌های غاز، از وجودتان به‌در شوند و بتوانید با تمام وجود، طعم شادی‌های هستی را بچشید، **دفترچهٔ مربیگری** می‌تواند این رؤیای شما را محقق کند.

این دفترچه قادر است **استعدادِ خوشبختی شما را بیرواند**.

رازهای ارزشمندی در این کتاب نهفته است که به شما **جادوی تحول** را می‌آموزد: هنر ایجاد تغییراتِ کوچکی که به طرز چشمگیر زندگی شما را زیباتر خواهند کرد.

در این دفترچه، فهرستی از **تعبیر و واژه‌های حکیمانه** گردآوری شده است، **واژه‌هایی کلیدی و تأمل‌برانگیز**.

هرکدام از این واژه‌ها شما را برای به‌تکاپو افتادن در سه محور به تفکر وامی‌دارد:

### درون‌نگری، بازاندیشی، عمل

**دفترچهٔ مربیگری**، شما را گام به گام به سمت یک هستی کاملاً **شکوفای** و رو به پیشرفت هدایت می‌کند.

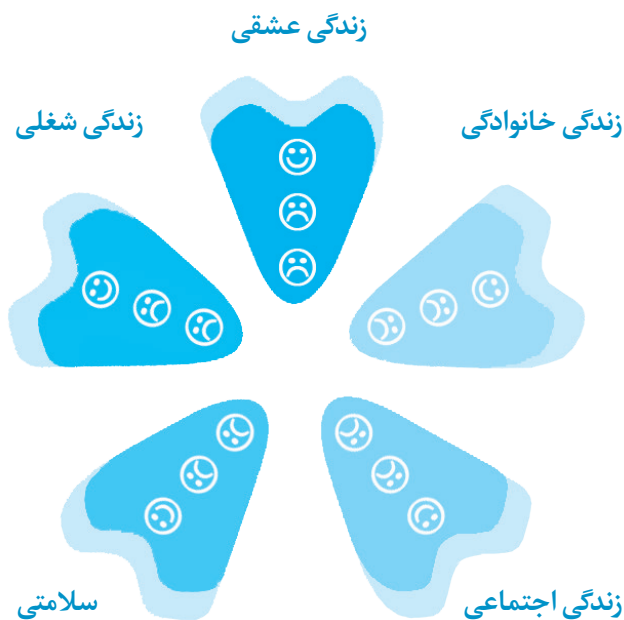
فراموش نکنید: **خوشبختی در درون شماست**. هر زمان که خواستید می‌توانید به آن دست پیدا کنید.

این **دفترچه** به شما نشان می‌دهد که چگونه به خوشبختی برسید.

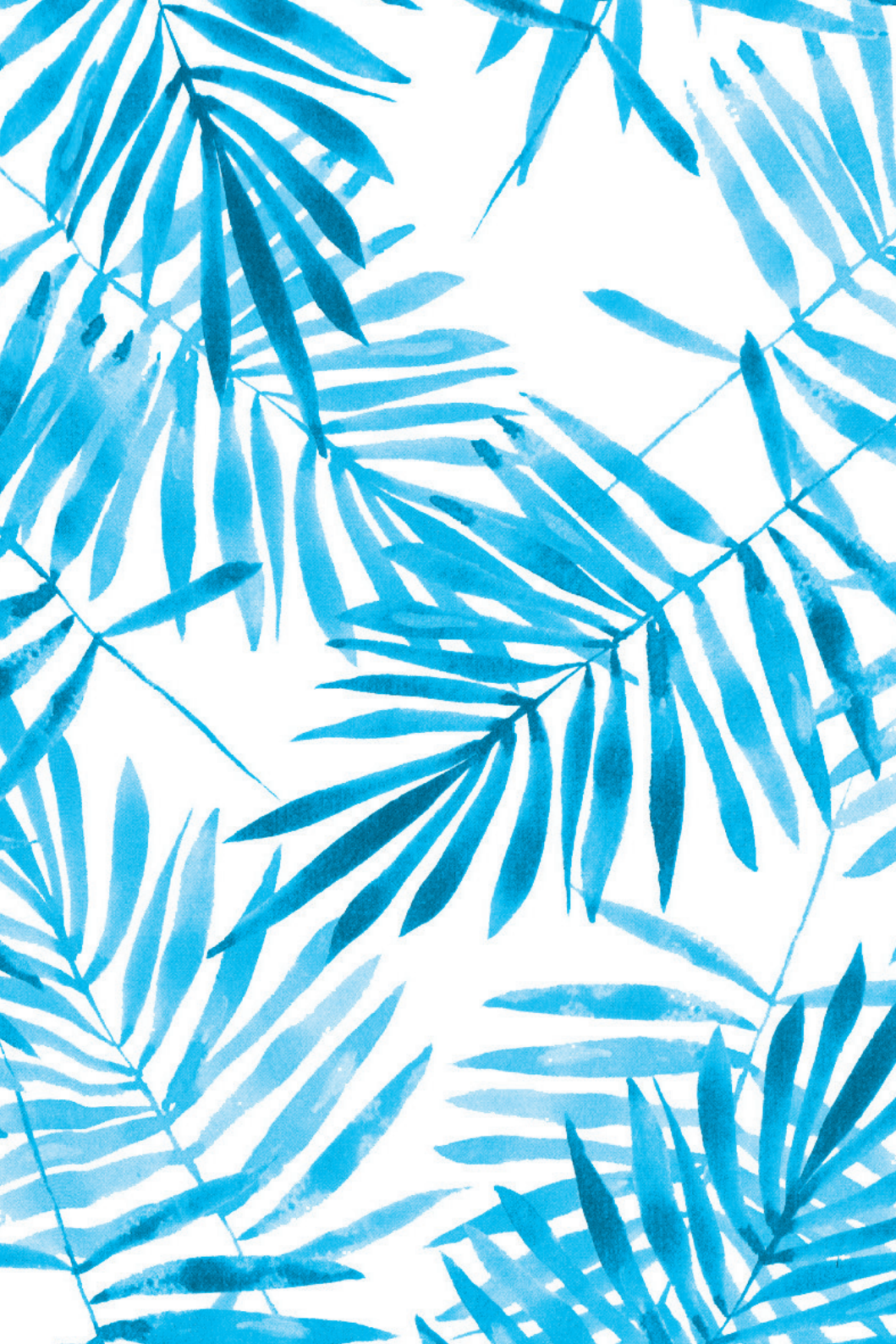
**مسیرتان زیبا!**

پی نوشت: توصیه می‌کنم یک مائیک هایلایت دم دست داشته باشید تا واژه‌هایی را که بیشتر از بقیه با شما سروکار دارند، مشخص کنید.

## رضایت سنج



ابعاد گوناگون زندگی خودتان را ارزیابی کنید و ببینید مایلید در چه زمینه‌هایی وارد عمل شوید. دور شکلی که میزان رضایت‌تان را نشان می‌دهد خط بکشید.







## پذیرش

چنانچه همهٔ قواعد بازی را بپذیرید، از پیشامدهای زندگی کمترنج خواهید برد؛ هستی همان قدر که موقعیت‌های خوشایند دارد شرایطِ ناخوشایند هم دارد. زندگی بالا و پایین دارد.

درد سفید و درد سیاه. برای اینکه بتوانیم زندگی خود را کامل زندگی کنیم، لازم است بدانیم که باید به استقبال لحظه‌های ناخوشایند و دردناک هم برویم و نگاهمان را به آن‌ها تغییر دهیم.

**پذیرید که گاهی باید گفت: بله. زندگی همین است.**

و چرا تلاش نکنیم فلسفهٔ آرنو دژاردن<sup>۱</sup> را اعمال کنیم: «هر اتفاقی را که برایتان رخ می‌دهد هم به منزلهٔ چالش و هم به صورت فرصت در نظر بگیرید.»

**چند گرم خرد برای اینکه روزمان را خوب شروع کنیم:**

به من آرامشی عطا کن که آنچه را تغییرناپذیر است بپذیرم، و نیرویی که آنچه را تغییرپذیر است تغییر دهم، و ذکاوتی که این دورا از هم تمییز دهم.

مارک اورل<sup>۲</sup>



با خواندن این جملات چه چیزی به ذهن تان خطور می‌کند؟ (بنویسید) .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

۱. Arnaud Desjardins؛ نویسنده و پژوهشگر دینی اهل فرانسه (تمام پاورقی‌ها از مترجم است).

۲. Marc-Aurèle؛ یا مارکوس اورلیوس، امپراتور- فیلسوف روم باستان





## عمل

با عمل، شما نوعی تغییر را آغاز می‌کنید و وارد یک چرخه صحیح می‌شوید. هرچه بیشتر کار کنید، تمایل تان برای انجام آن کار بیشتر می‌شود. سخت‌ترین قسمت کار برداشتن قدم اول است. مهم این است که راه بیفتید، حتی اگر فکر می‌کنید نتیجه‌ای در پی ندارد و حتی اگر هنوز به درستی نمی‌دانید که این مسیر شما را به کجا خواهد برد.



### برای تأمل:

برای شروع، نیازی به امیدواری و برای ادامه، نیازی به موفقیت نیست.

گیوم دورانز<sup>۱</sup>

پیش از مبادرت به انجام یک کار، می‌بایست چشم‌انداز و اهداف خود را مشخص کنید. خودکار و کاغذ را بردارید و هدف موردنظر تان را روی کاغذ بیاورید: فهرستی از تمام کارهایی که می‌بایست در این راه انجام بدهید تهیه کنید. سعی کنید تخمین بزنید برای دستیابی به هدف تان چقدر باید وقت بگذارید. سپس برنامه‌ریزی کنید: کارها را در چندین روز یا هفته تقسیم‌بندی کنید و یک تاریخ اتمام مشخص کنید.

همیشه اهدافی ملموس و دست‌یافتنی برای خود تعیین کنید. این خیلی مهم است.



۱. Guillaume d'Orange؛ شاهزاده‌ای هلندی که در قرن ۱۶ در انگلستان سلطنت می‌کرد.





رافائل ژوردانو

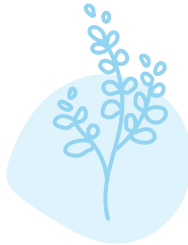
• کارهایی را که باید برای دستیابی به هدف نهایی‌تان انجام دهید  
فهرست کنید:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

• تاریخ پایان کار؟ .....

• همراه شما برای انجام دادن و تحقق بخشیدن به کار یا کارهایتان  
چه کسی است؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....





## دوستان

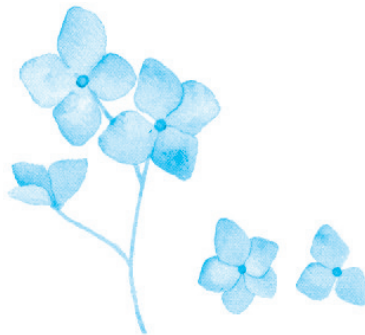
اتحاد قدرت می آورد. پس به فکر پروراندن شبکه دوستی تان باشید. نگذارید رابطه‌هایتان سست شوند.

تنهایی برای هیچ‌کس خوب نیست. خیلی ارزشمند است که بتوانیم برای اعتماد کردن، شریک شدن در لحظه‌های دشوار، تبدیل کردن تفاوت‌ها به فرصت و تبادل تجربیات، روی دوستانی حساب کنیم...

دشمنان دوستی کدام‌اند؟ غفلت، روزمرگی، کاهلی و کم‌تحملی. هیچ‌کس کامل نیست؛ شما عیوبی دارید، دیگران هم همین‌طور... چرا آن‌ها را همان‌طور که هستند نپذیریم و برای آنچه برایمان به ارمغان می‌آورند، آن‌چنان که شایسته است، ارزش قائل نشویم؟

### اگر امروز می‌خواهید گوشی تلفن تان را بردارید...

- ..... دوستی که باید با او تماس بگیرید:
- ..... دوستی که باید با او تماس بگیرید:
- ..... دوستی که باید با او تماس بگیرید:
- ..... دوستی که باید با او تماس بگیرید:





به زياد کردنِ دامنهٔ دوستی‌هایتان هم فکر کنید.  
ملاقات با افرادِ جديدِ دلگرم‌کننده و سازنده است.

### چگونه؟

• شبکه‌های اجتماعی را امتحان کنید.

• عضو یک انجمن شوید.

• سایر ایده‌ها: .....  
.....  
.....  
.....

داشتنِ دوست، نوعی لذت است.

اما برایش باید تلاش هم کرد!

**رفاقت پاینده است.**

معجون ایده‌آل دوستی خود را بسازید:

۱. در یک لیوان خوشگلِ گرد: ته لیوان را با سخاوت بپوشانید.
۲. مقداری گوشِ شنوا و همدلی به آن بیفزایید.
۳. روی آن گردِ شوخ‌طبعی و صمیمیت بپاشید.
۴. مقداری وفاداری و اعتماد روی آن رنده کنید.
۵. با شادی و محبت شیرین‌اش کنید.
۶. با لبخند تزئین‌اش کنید.
۷. حالا مزهٔ خوشبختی حاصل از باهم بودن را بچشید.



دفترچه ۱۰۰ درصد خوشبختی من



## عشق

فرض را بر این بگذارید، برای به دست آوردن عشق، اول باید عشق بدهید...

«عشق باشید» و تفاوت‌های رفتاری اطرافیان را که درباره خودتان مشاهده می‌کنید بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

عشق می‌تواند در هزاران شکل ظاهر شود. سعی کنید همه چهره‌هایش را کشف کنید.





امروز قرار است به چه کسی عشق هدیه کنید؟  
دور تعداد شکل هایی که می خواهید هدیه کنید خط بکشید.

• همسرتان

• فرزندان تان

• دوست تان

• همسایه

• حیوان خانگی

• سایر اشخاص



این کار چه دستاوردهایی برایتان به همراه داشته است؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





## تفریح

آیا سخت گرفتنِ زندگی، باعث آسان تر شدنِ آن می شود؟ یقیناً خیر.  
چه می شود اگر تصمیم بگیرید زندگی را کمتر جدی بگیرید؟  
چه می شود اگر تصمیم بگیرید به زندگی مثل یک بازی نگاه کنید؟  
علاقه هایتان را تعیین کنید؛ کارهایی که شما را تحت تأثیر قرار می دهند. **کودکِ درون تان را دریابید تا بارِ زندگیِ روزمره سبک تر شود.**

*جربتِ تحقق بخشیدن به رؤیاهایتان را داشته باشید.*

چگونه سرگرمی های زندگی تان را بیشتر خواهید کرد؟



- با فرزندان تان بیشتر بازی خواهید کرد؟
- با دوستان تان (دو نفره یا گروهی) بیشتر بازی خواهید کرد؟
- عزیزان تان را خوشحال و شگفت زده خواهید کرد؟
- ایده های دیگر ...

.....

.....

.....

برای خودتان فعالیتی سرگرم کننده پیدا کنید:

.....

.....

.....

.....





## توقعات

آیا احساس می‌کنید اغلب در ارتباط با کارهایی که همسریا دوستان تان برایتان انجام می‌دهند دچار سرخوردگی و یأس می‌شوید؟ از خودتان بپرسید که توقعات تان بیجا نیستند؟

اینکه سطح توقع خود را از دیگران کاهش بدهید و مسئولیت خوشبختی خویش را به دوش آن‌ها نیفکنید چه مزیت‌هایی دارد؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



بهترین فرد برای برطرف کردن نیازهایتان ... خود "شما" هستید. با برعهده‌گرفتن مسئولیت خود و توقع نداشتن از دیگران، طعم آزادی و رضایت را بچشید.

از آن پس به هر نتیجه‌ای هم که برسید، برایتان «گلِ سرسبد» خواهد بود. انتظاراتی را که از همسرتان دارید علامت بزنید.





دورِ شکلک مربوط به میزان رضایت تان خط بکشید.

- |    |   |    |                       |
|----|---|----|-----------------------|
| ☹️ | 😊 | ☺️ | • نیاز به توجه        |
| ☹️ | 😊 | ☺️ | • نیاز به قدردانی     |
| ☹️ | 😊 | ☺️ | • نیاز به محبت        |
| ☹️ | 😊 | ☺️ | • نیاز به حضور        |
| ☹️ | 😊 | ☺️ | • نیاز به تقسیم وظایف |
| ☹️ | 😊 | ☺️ | • نیاز به حمایت       |
| ☹️ | 😊 | ☺️ | • نیاز به آسودگی خیال |
| ☹️ | 😊 | ☺️ | • .....               |
| ☹️ | 😊 | ☺️ | • .....               |
| ☹️ | 😊 | ☺️ | • .....               |



آیا امکانش هست انتظاراتی را که موجب نارضایتی تان شده اند، جور دیگری

- از طریق خودتان - برطرف کنید؟ .....

.....

.....

.....

.....

.....



## توجهات

توجهات جزئی یعنی همان چیزی که قادر است تغییری «بزرگ» در یک رابطهٔ دونفره ایجاد کند.

درست مانند عشق، برای به دست آوردن توجه طرف مقابل، اول باید به او توجه کنی.

و اگر طرف مقابلتان ایده یا راهکاری ندارد، خودتان خواسته‌هایتان را به او بگویید. مستقیماً از او بخواهید. مثلاً بگویید: «چقدر خوشحال می‌شوم اگر گاهی به من گل بدهی» یا «دوست دارم همیشه صبحانه را با هم بخوریم» و...

نشانه‌های توجه‌ای که انتظار دارید به شما بشود و خودتان هم می‌توانید به دیگران داشته باشید چیست:

.....  
.....  
.....

خلاقیت خود را به حرکت درآورید!

ایده‌هایی برای توجهات جزئی فهرست کنید:

- نوشتن حرفی عاشقانه روی برگه‌ها و برجسب‌ها
- آماده کردن یک شام غافلگیرکننده
- هدیه دادن یک کادو، بدون مناسبت خاصی
- ارسال پیامک شاد یا خنده‌دار
- یک تعریف و تمجید از ته دل
- دیگری را دلداری دادن



دفترچه ۱۰۰ درصد خوشبختی من



• سایر ایده‌ها

.....  
.....

به خودتان هم بیشتر توجه کنید:  
این بهترین خدمتی است که می‌توانید به جامعه بشری بکنید.

برای اینکه بتوانید بیشتر به خودتان برسید، چه باید بکنید؟

- تغذیه سالم‌تر
- ورزش کردن
- زندگی را کمتر «سخت بگیرید»
- تعیین فعالیت‌هایی که خستگی‌تان را برطرف می‌کنند
- با خودتان مهربان‌تر باشید
- راه‌های لذت بردن را یاد بگیرید
- خودتان را بیشتر دوست بگیرید و برای خود ارزش قائل شوید
- سایر ایده‌ها

.....  
.....



تمام ایده‌هایتان را روی کاغذ بیاورید تا بتوانید بیشتر به خودتان توجه کنید:

.....  
.....