

ماهییم که اصل شادی و کان غمیم

۲۰ درس عالی برای مدیریت سرنوشت خود

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی
فوق‌دکترای اختلالات و سواس
مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

..... روح لیسه - جمع‌بندی رساله	۴۹
..... روح لیسه، ایهه - جمع‌بندی رساله	۶۷
..... (کتابخانه) بنیاد علم، ایهه - جمع‌بندی رساله	۷۷
..... روح لیسه، ایهه - جمع‌بندی رساله	۱۸
..... روح لیسه، ایهه - جمع‌بندی رساله	۵۸
..... روح لیسه، ایهه - جمع‌بندی رساله	۶۸

فهرست

..... سخنی با خواننده	۷
..... یک زندگینامه در ۵ فصل	۹
..... درس اول - زندگی چگونه عمل می‌کند؟	۱۱
..... درس دوم - جملاتی که باید از آن پرهیز کرد	۱۷
..... درس سوم - انگیزش	۲۱
..... درس چهارم - احیاپذیری	۲۵
..... درس پنجم - غم و اندوه ناشی از تعطیلات	۲۹
..... درس ششم - چگونه تغییر کنیم؟	۳۳
..... درس هفتم - تصمیم‌گیری، تصمیماتی برای سال جدید	۳۷
..... درس هشتم - بهبودی	۴۱
..... درس نهم - خوداصلاحی	۴۵
..... درس دهم - راحتی فلاکت‌بار	۴۹
..... درس یازدهم - بخشایش	۵۳
..... درس دوازدهم - مواجهه با بحران	۵۷
..... درس سیزدهم - ناخرسندی واقع‌بینانه	۶۱
..... درس چهاردهم - اشتباه کردن	۶۵

درس پانزدهم - هشیاری ۶۹

درس شانزدهم - خودارزشمندی ۷۳

درس هفدهم - افکار خودآیند (اتوماتیک) ۷۷

درس هجدهم - مسئولیت پذیری ۸۱

درس نوزدهم - جعبه زندگی ۸۵

درس بیستم - رفتارهای خلاف عادت ۸۹

سخنی با خواننده

پس از تولد روزشمار زندگی شروع می‌شود. هر روز هزاران نفر به دنیا می‌آیند. برخی فقط چند روزی در دنیا می‌مانند و گروهی سالیانی بعد به سبب بیماری یا حادثه‌ای از دنیا می‌روند، اما همواره سؤالی 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 به رغم این‌که خوشبختی و شادمانی از جمله واژگان و مفاهیم پر استفاده در زبان و ذهن بشر بوده و هست، اکثر افراد تعریف روشن و اندازه‌پذیری از این واژگان ندارند. در متداول‌ترین تعریف، رفاه و برخورداری، لازمه اصلی خوشبختی پنداشته می‌شود و رسانه‌های تبلیغاتی سه عنصر ثروت، شهرت و زیبایی را عوامل اصلی تضمین سعادت معرفی می‌کنند.

سعادت و خوشبختی و شادمانی یک «احساس» است؛ یک وضعیت روانی-هیجانی است و ما مسئول ساختن آن هستیم. پژوهش‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا به رهبری دکتر مارتین سلیگمن، نشان می‌دهد که ثروت، شهرت و زیبایی فقط هفت درصد از سعادت و احساس خوشبختی و شادمانی ما را

۷
 ۸
 ۱۱
 ۱۶
 ۵۲
 ۶۲
 ۶۶
 ۷۲
 ۱۹
 ۵۲
 ۶۶
 ۶۵
 ۷۵
 ۱۹
 ۵۹