

انسان شاد

عادت‌های علمی
برای افزایش شادی و خوشبختی

اثر: اس. جی. اسکات | ترجمه: مهدی قراچه‌دافی | ویراستار: زهرا جهانفریان

سرشناسه : اسکات، اس. ج.

Scott, S. J.

عنوان و نام پدیدآور: انسان شاد ۵۳ عادت علمی برای افزایش شادی و خوشبختی / اثر اس. جی. اسکات

؛ ترجمه مهدی قراچه داغی؛ ویراستار جهانفریان، زهره.

مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.؛ ۵/۵۲۱/۱۴ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۵۱۵۰-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Happier Human: 53 Science-Based Ways to Increase Your Happiness.

عنوان دیگر: ۵۳ عادت علمی برای افزایش شادی و خوشبختی.

عنوان گسترده: پنجاه و سه عادت علمی برای افزایش شادی و خوشبختی.

موضوع: شادی

Cheerfulness: موضوع

موضوع: خوشبختی

Happiness: موضوع

موضوع: موفقیت

Success: موضوع

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life: موضوع

شناسه افزوده: قراچه داغی، مهدی، ۱۳۲۶-، مترجم

شناسه افزوده: جهانفریان، زهره، ۱۳۶۸-، ویراستار

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۵۷۲۸۴

امور فنی: آریا نوری / ویراستار: زهرا جهانفر / صفحه‌آرا: یاسر عزاباد / طراح جلد: امیر
علائی / لیتوگرافی: مینا / چاپخانه: کاج / چاپ اول: بهار ۱۳۹۹
شمارگان: ۵۰۰ نسخه / بها: ۳۹۰۰۰ تومان

مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۸۸۴۲۳۱۰۱ - ۸۴۲۳۲۱۱
نشر البرز: تهران، خیابان شهید بهشتی، بین چهارم و پنجمین شهره‌دی، ساختمان
شماره ۶۸
تلفن و نمابر: ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲ - صندوق پستی: ۱۶۵۱۵۸۱

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM
ALBORZPUBLICATION1970@gmail.com
● Alborzpublication
● T.me/Alborzpublication



همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای
نشر البرز محفوظ است. تکثیر، انتشار و
توزیع این ترجمه یا قسمتی از آن به هر
روش بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع است
و پیگرد قانونی دارد.

خرید اینترنتی محصولات

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

بخش ۱ | شادی شما از امروز شروع می‌شود. ۹

۱۱ مقدمه

۱۸ درباره کتاب انسان شاد

۲۰ درباره نویسنده

۲۳ هشت یلی که اشخاص گرفتار ناخشنودی هستند

۴۲ دو ابزار برای رموز سرشختی

بخش ۲ | «اهرم ما» بزرگ رنجایت و شادمانی ۵۱

۵۳ از قانون ۳۰/۸۰ برای تمرکز روی شادمانی استفاده کنید

۶۱ ناخشنودی را از رسی خود حذف کنید

۶۵ هدفمند زندگی کنید

۶۹ با اشخاص مناسب معاشرت کنید

۷۴ به طور منظم ورزش کنید

۷۹ از خانه بیرون بروید

۸۲ شب را به طور کامل بخوابید

۸۵ به دیگران کمک کنید و کارهای داوطلبانه انجام دهید

۸۷ سپاسگزار باشید

بخش ۳ | شادبودن با دیگران ۹۱

۹۳ به عبادتگاه بروید

۹۵ یک نامه تشکر و سپاسگزاری بنویسید

۹۸	با تمام وجود مکالمه کنید	۱۲
۱۰۳	موفقیت‌های خود را با دیگران سهیم شوید	۱۳
۱۰۵	به لحظات کوتاه خوش توجه کنید	۱۴
۱۰۷	برای دیگران پول خرج کنید (سخاوتمند باشید)	۱۵
۱۰۹	برای تجربه‌ها پول خرج کنید	۱۶
۱۱۰	واکنش فعال و سازنده را تمرین کنید	۱۷
۱۱۳	بخش ۴ یافتن شادمانی به تنهایی	
۱۱۵	بیشتر بخندید	۱۸
۱۱۷	بیشتر را تمرین کنید	۱۹
۱۱۹	مراقبت با حضور ذهنی انجام دهید	۲۰
۱۲۳	مراقبت با هرانگ با شقانه انجام دهید	۲۱
۱۲۵	خاطرات خوش بختی را به خاطر بیاورید	۲۲
۱۲۷	تولید انتظار کنید	۲۳
۱۳۰	برخلاف واقعیت‌ها فکر کنید	۲۴
۱۳۲	شاید سریع فکر کنید	۲۵
۱۳۴	به توانمندی‌ها و موفقیت‌هایتان فکر کنید	۲۶
۱۳۵	شاید مصرف‌کافئین	۲۷
۱۳۸	نزدیک به محل کارتان زندگی کنید	۲۸
۱۴۰	چیزهای کوچک فراوان بخرید	۲۹
۱۴۱	از یک سرگرمی لذت ببرید	۳۰
۱۴۱	از فواید احتمالی استفاده از میزهای ایستاده استفاده کنید	۳۱
۱۴۶	راست و قائم بنشینید	۳۲
۱۴۸	شاید از مکمل امگا - ۳ استفاده کنید	۳۳
۱۵۱	تبسم کنید (حتی اگر متظاهرا نه باشد)	۳۴

بخش ۵ | شادی و شادمانی با حذف عادت‌های بد

۱۵۵

۱۵۷	کمتر از تلفن خود استفاده کنید	۳۵
۱۶۰	کمتر از اینترنت استفاده کنید	۳۶
۱۶۳	کمتر با فیس‌بوک (و سایر سایت‌های اینترنتی) صرف وقت کنید	۳۷
۱۶۶	بیش از اندازه تلویزیون تماشا نکنید	۳۸
۱۷۰	فیلم‌های مبتذل نگاه نکنید	۳۹
۱۷۱	اوراق بهادر خود را پیوسته کنترل نکنید	۴۰
۱۷۳	خشم خود را تخلیه نکنید	۴۱
۱۷۵	نداشتن عوارض نکنید	۴۱
۱۷۷	در خیابان غرق نشوید	۴۳
۱۸۲	در تأییدات مثبت استفاده نکنید	۴۴
۱۸۴	شکایت نکنید	۴۵
۱۸۷	متوقف نشوید	۴۶
۱۸۹	انفعالی رفتار نسبی	۴۷
۱۹۲	ضعیف نباشید	۴۸
۱۹۴	الکل ننوشید	۴۹
۱۹۵	تا حد امکان قند و شیرینی مصرف نکنید	۵۰
۱۹۷	مصرف روغن جامد را کاهش دهید	۵۱
۱۹۸	مراقب برنامه غذایی خود باشید	۵۲

بخش ۶ | چگونه عادت شادی و رضایت خاطر را در خود ایجاد کنید

۲۰۱	هشت اقدام برای ایجاد عادت شادی
۲۰۷	سخن آخر کتاب