
بدون دلیل خوشحال باش

نویسنده:

مارسی شیموف

با همکاری کارول کلین

مترجم

نیما راهداری



سرشناسه	شیموف، مارسسی Shimoff, Marci
عنوان و نام پدیدآور	بدون دلیل خوشحال باش/ نویسنده مارسسی شیموف؛ با همکاری کارول کلین ؛ مترجم نیما راهداری.
مشخصات نشر	تهران: نیک ورزان، ۱۳۹۸.
مشخصات فاهری	۳۰۸ ص. ۱۴۱×۲۱۴ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۲۲۳-۵
وضعیت فهرست نویسی	قینا
یادداشت	عنوان اصلی: Happy for no reason : 7 steps to being happy from the inside out, 2008.
یادداشت	کتاب حاضر با عنوان "راز خوشبختی بی قید و شرط (آرامش درونی)" توسط انتشارات راه موفقیت پایدار و پلک در سال ۱۳۸۸ و نیز با عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران در سالهای مختلف منتشر شده است.
عنوان دیگر	راز خوشبختی بی قید و شرط (آرامش درونی).
موضوع	خوشبختی Happiness
شناسه افزوده :	کلاین، کارول، ۱۹۵۷ - م. Kline, Carol
شناسه افزوده :	راهداری، نیما، مترجم
رده یی کسره	BJ۱۴۸۱ :
رده یی دیویی	۱۵۸ :
شناسه کتابشناسی ملی	۶۰۴۲۲۸۰ :



بدون دلیل خوش حال باش

نویسنده:	مارسی شیموف
با همکاری:	کارول کلین
مترجم:	نیما راهداری
ناشر:	انتشارات نیک ورزان
طراح جلد:	جمال سرور
صفحه آرا:	شادی حمیدی
چاپ اول:	۱۳۹۸
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۵۰۰۰ تومان



شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۲۲۳-۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست

مقدمه: یک کانفیگ ۵

بخش اول: ۶. ساختن خانه‌های ساده ۹

مقدمه: به زندگی ساده خود آمیدید ۱۱

فصل ۱: خوشحالی بدون دلیل؟ واقعا؟ ۲۳

فصل ۲: زنجیره‌ی شادی ۳۵

بخش دوم: ساختن خانه‌های برای ساده ۵۹

فصل ۳: پایه و اساس: مالکیت شادی و خوشبختی خود را به دست بگیرید ۶۱

فصل ۴: ستون ذهن، هر چیزی که فکر می‌کنید را ۹۷

فصل ۵: ستون قلب، اجازه دهید عشق حکمرانی کند ۱۳۵

فصل ۶: ستون بدن - سلول‌هایتان را شاد و خوشحال کنید ۱۶۹

فصل ۷: ستون روح، به روح خود متصل شوید ۲۰۷

فصل ۸: پشت‌بام، زندگی خود را با هدفمندی الهام ببخشید و پیش ببرید ۲۴۳

فصل ۹: باغچه، بذرها را بکارید ۲۷۱

بخش سوم: خوشحالی بدون دلیل تا ابد ۲۹۷

مقدمه‌ی جک کانفیلد

پول می‌تواند شادی به ارمغان بیاورد، شما همین الان با خریدن این کتاب، این کار را انجام داده‌اید! یا حداقل اولین و مهم‌ترین قدم را به‌سوی چیزی که دوست و همکاران بیزنس مارتی شیموف، آن را «خوشحالی بدون دلیل» می‌نامد. حالا که اکتان به دست شما رسیده، نیمی از راه را پیموده‌اید و کمی خیالمان از دنیای مادی راحت‌تر شده است، در جست‌وجوی چیزهای بیشتری در زندگی هستیم. مهم نیست که در حال خریدن ماشین شیک یا گذراندن تعطیلات رؤیایی، یا اینکه در شرف گرفتن انعام در کارمان هستیم، ما همیشه امیدواریم که این موارد تجربه‌ی عمیق‌تری از خوشحالی و سرخوشی را برای ما ایجاد کنند، اما اکثر اوقات کوتاه می‌آییم. این روزمانی و اتم‌نیازی اساسی‌تر و جهانی‌تر از نیاز به خوشحالی را متصور شوم.

مارتسی شیموف در این کتاب، به ما میانبری برای رسیدن به خوشحالی پیشنهاد می‌کند. درحالی‌که اکثر کتاب‌ها تمرکزشان بر ایجاد یک خوشحالی بیرونی است، این کتاب راهی پیش پای شما می‌گذارد تا خوشی را در درون به ارمغان بیاورد. شما در صفحات بعدی قدم‌هایی برمی‌دارید که می‌توانید به‌سادگی و با تمرین، بعد عمیق‌تر و دائمی‌تری از خوشی را تصور کنید، آن‌هم بدون این‌که مهم باشد شرایط خارجی شما چگونه است.

اگر فیلم «راز» را تماشا کرده باشید، احتمالاً می‌دانید که من و مارتسی، هر دو از معتقدان سرسخت قانون جذب هستیم، ایده‌ای که می‌گوید شما این قدرت



را دارید تا هر چه را عمیق‌تر بخواهید، به سمت خودتان جذب کنید. با این کتاب، مارسی شیموف اصلی را بنیان نهاده تا بتوانیم به شکلی بسیار مؤثرتر این قانون را تمرین کنیم که باعث می‌شود خوشی و لذتی مستمر را در هستی و وجود خود ابقا کنیم.

وقتی برای اولین بار و در حدود بیست سال پیش، مارسی را در یکی از جلسات دوره‌های خود محترم‌شماری دیدم، او مرا با انرژی و میل وافرش به یادگرفتن، تحت تأثیر قرار داد. بعدها او از برنامه‌های من کمک گرفت و سمینارهایی در رابطه با احترام به خود و موفقیت ارائه کرد. روزی همین گلوله‌ی آتشین و سرشار از انرژی را صدا زد و از ایده‌ی جدیدش برای نوشتن کتاب «سوپ مرغ برای روح» گفت. به او گفتم: «ایده‌ی جالبی به نظر می‌آید.»

این یک همکاری عالی بود و از همان موقع، همکاری من و مارسی با یکدیگر شروع شد. وقتی به چشم‌هایم شعله‌ور شد، برای رهبری ایجاد تحول را تشکیل دهم، موسسه‌ای که از صد نفر از برجسته‌ترین و تأثیرگذارترین افراد در ایجاد تحول در جامعه تشکیل شده است، مارسی دعوت کردم تا عضوی از شورا و البته عضوی از هیئت مدیره باشد.

مارسی بهترین شخص برای نوشتن این کتاب است. از زمانی که او را شناختم، او همواره به دنبال رشد روحی و معنوی و رسیدن به انشمندترین حالت از خوشحالی و شادمانی بوده است. او را در قالب پساذهنی من بینم که بیش از همه به دنبال سرپناه است، یک نگهبان ویژه که تمام زمان‌های اطراف را بررسی می‌کند و با تهیه‌ی نقشه‌ای مفید، کار بقیه را نیز راه می‌اندازد. هر بار که مارسی به من می‌گفت کاری را انجام دهم، از قبل می‌دانستم که اتفاقات خوبی در راه است.

مارسی همیشه استعدادی باورنکردنی در روشن کردن تصورات عمیق و روحانی داشته است. این کتاب رویکردی قطعی و گسترده، برای تحقق خوشحالی به



معنای واقعی را فراهم می‌کند که ترکیبی از بعد عمیق معنوی، تحقیقات در سطح بالا و کاربرد عملی علم روانشناسی است. همچنین خواندن کتاب به‌خودی‌خود، خالی از لطف نیست. از تجربه‌ی کتاب سوپ مرغ برای روح، یاد گرفتیم که موفقیت یک کتاب، نیازمند قصه‌هایی است تا با پیام و هدف اصلی کتاب شوند بخورند و در ذهن ماندگار شوند. از زمانی که ما انسان‌ها در غار دور آتش جمع می‌شدیم، ذهنمان با داستان‌ها و قصه‌ها عجین شده است.

در این کتاب اسرار و دستیارش، کارول کلین، قصه‌هایی واقعی و جذاب جمع‌آوری کرده‌اند، کسانی که اصول گفته شده در این کتاب را در زندگی خود به کار بستند و به دست آوردند. دارند تا با شادی عمیق و تمام‌نشدنی عجین شوند. من همیشه ماریسی را عنوان می‌خوانم. مواهر خود در کاوش برای اسرار زندگی یافته‌ام و از او به‌عنوان روشنگری محضر هفرد و جادویی یاد کرده‌ام. اطمینان دارم اگر تمرین‌های کتاب خیره‌کننده‌اش را دنبال کنید، شما نیز حقیقت شادی و سرور را در تمام عمرتان لمس خواهید کرد.