



يك عمر لذت راايگان؛ هيهمان هن

پرداختن به پروژه شادی و لذت و دیدن بیش از ۳۰۰ نوع لذت‌های
دم‌دستی و ارائه ۳۵ راهکار بسیار مفید برای شاد بودن و لذت بردن از
زندگی در هر شرایطی.

سارا صدر

نشر مانیان

سرشناسه	: صدر، سارا، ۱۳۴۷-۱
عنوان و نام پدیدآور	: یک عمر لذت رایگان؛ میهمان من : پرداختن به پروژه شادی و لذت و دیدن بیش از ۳۰۰ نوع لذت‌های.../ سارا صدر.
مشخصات نشر	: تهران: مانیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۶۲ ص.: جدول (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۲۵-۳۹-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
عنوان دیگر	: پرداختن به پروژه شادی و لذت و دیدن بیش از ۳۰۰ نوع لذت‌های...
موضوع	: لذت
موضوع	: Pleasure
موضوع	: شادی
موضوع	: Cheerfulness
رده بندی کنگره	: ۵۱۵BF
رده بندی دیویی	: ۴۲/۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۳۰۱۸۲۰

عنوان کتاب:	یک عمر لذت رایگان؛ میهمان من
نویسنده:	سارا صدر
صفحه آرای و ویراستاری:	علی‌رضا بخشی ره خلیل
نوبت و سال چاپ:	اول/ ۱۴۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۲۵-۳۹-۱
شمارگان:	۵۰۰ نسخه
قیمت:	۵۵/۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه	۱۰
فصل اول شناخت مقوله لذت و شادی	۱۴
فصل دوم ارائه راهکارهای لذت بردن و شاد بودن	۲۲
داشتن دفترچه یادداشت	۲۲
ورزش	۲۳
باشگاه خنده	۲۳
عدم ثبات شرایط	۲۳
فرصت‌ها	۲۴
لذت بردن از داشته‌ها	۲۴
زندگی در لحظه	۲۵
مراوده با افراد شاد	۲۵
دورهمی‌ها	۲۵
کسب تجارب جدید	۲۶
نوشتن	۲۷

- ۲۷-----گلچین روابط
- ۲۸-----رفتن به استخر
- ۲۸-----انجام بازی‌های کودکانه
- ۲۸-----مرور عکس‌ها و فیلم‌های خانوادگی
- ۲۹-----گوش سپردن به آهنگهای شاد و تماشای فیلم‌های طنز
- ۲۹-----تقسیم شادی
- ۲۹-----انجام کارهای خیر
- ۳۰-----القای حس مفید بودن به دیگران
- ۳۰-----آموزش رایگان
- ۳۱-----پناه به طبیعت
- ۳۱-----بخشنده بودن
- ۳۲-----داشتن معنی در زندگی
- ۳۳-----تزریق واکسن
- ۳۳-----تعهد به خود
- ۳۳-----دوست داشتن خود

به نام خالق شادی‌ها و لذت‌ها

الا بذكر الله تطمئن القلوب

مقدمه

درود و سلام خدمت تمامی سروران گرامی و جامعه اهل تفکر و اهل قلم. اینجانب **سارا صدر** نویسنده کتاب‌های «چگونه باورهای خود و جامعه را شخم بزنیم» و کتاب «۱۴ پادزهر، یک زهر» بر آن شدم که کتاب لذت‌های زندگی را نیز به رشته تحریر درآورم؛ درواقع این کتاب پادزهری برای کتاب ترس‌ها است؛ چراکه ترس مانع لذت بردن انسان و انفعال او می‌شود. موضوع هر سه کتاب به طریقی باهم در ارتباط هستند؛ باورها، ترس‌ها و لذت‌ها.

مزیت کتابی که پیش روی شماست در این است که نویسنده تلاش کرده تا در حد امکان، توجه خواننده را به لذت‌ها و شادی‌های ساده و فراوان محیط اطراف خود معطوف نماید تا نیازی نباشد که آن لذت‌ها را در شرایط خاص و پیچیده جستجو کند؛ و این‌گونه خواننده کتاب بتواند از ساده‌ترین امور لذت برده و حس خوبی را تجربه کند.