

زندگی در تعادل

چهار ریشه شادکامی

دکتر کاتلین مال



ترجمه:

سینا روحانی

فرهاد منصف

از انتشارات انجمن مدیران امریکا

AMACOM

AMERICAN MANAGEMENT ASSOCIATION

- سرشناسه: هال، کاتلین، ۱۹۵۱ - م. Hall, Kathleen. ■ عنوان و نام پدیدآور: زندگی در تعادل: چهار ریشه شادکامی / کاتلین هال؛ ترجمه سینا روحانی، فرهاد منصف. ■ مشخصات نشر: تهران، شباهنگ، ۱۴۰۱. ■ مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م. ■ شابک: ۷ - ۲۷۸ - ۱۳۰ - ۶۰۰ - ۹۷۸ ■ وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا ■ یادداشت: عنوان اصلی: ■ A Life in Balance: Nourishing the Four Roots of True Happiness, © 2006
- عنوان دیگر: زندگی در تعادل: پرورش چهار ریشه خوشبختی حقیقی. ■ عنوان دیگر: چهار ریشه شادکامی ■ موضوع: خودسازی - Self-Actualization Psychology ■ موضوع: مهارت‌های زندگی - Life Skills ■ موضوع: راه و رسم زندگی - Conduct of Life ■ موضوع: معنویت - Spirituality ■ شناسه افزوده: روحانی، سینا، ۱۳۴۶ -، مترجم. ■ شناسه افزوده: منصف، فرهاد، ۱۳۴۱ -، مترجم. ■ رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷ ■ رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱ ■ شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۲۶۳۹۱

This is a Persian Translation of

A Life in Balance

NOURISHING THE FOUR ROOTS
OF TRUE HAPPINESS

Dr. Kathleen Hall

زندگی در تعادل
چهار ریشه شادکامی

دکتر کاتلین هال

ترجمه:

سینا روحانی، فرهاد منصف

لیتوگرافی زیتون، چاپ پارمیدا، صحافی آذین

چاپ یکم ۱۴۰۱، شمارگان ۵۰۰ جلد

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۰-۲۷۸-۷

ISBN 978 - 600 - 130 - 278 - 7

حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است.



انتشارات شباهنگ

مرکز پخش: خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۶۰، تلفن ۶۶۹۶۴۲۳۵-۶

فروشگاه ۱: خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۱۹۴، تلفن ۶۶۴۹۱۰۹۸

فروشگاه ۲: خیابان انقلاب، خیابان فروردین، ساختمان ناشران، پلاک ۲۷۳، تلفن ۶۶۹۵۳۶۰۹-۱۰

فهرست

پیشگفتار

چرا نمی‌توانیم شادمانی واقعی را به دست آوریم؟ ۱۱

بخش اول بازگشت به خانه

فصل ۱ | شادکامی حقیقی چیست؟ ۲۵

فصل ۲ | گذر از فصل‌های روح ۵۳

فصل ۳ | درک مسیر شادکامی ۷۵

فصل ۴ | یافتن پالس ۹۱

بخش دوم ریشه‌های شما

فصل ۵ | چهار ریشه درونی ۱۱۹

فصل ۶ | سرچشمه خود را اصلاح کنید ۱۳۹

فصل ۷ | ورزش، به ضرباهنگ بدن خود جانی تازه بخشید ۱۶۹

فصل ۸ | عشق، صمیمیت خود را دریابید ۱۹۳

فصل ۹ | غذا ۲۱۵

بخش سوم رشد خود را جشن بگیر

فصل ۱۰ | انرژی را کشف کنید ۲۳۷

فصل ۱۱ | قدرت را بشناسید ۲۶۱

فصل ۱۲ | با قصد و نیت زندگی کنید ۲۸۳

فصل ۱۳ | دستیابی به تعادل ۳۰۱

فصل ۱۴ | تجلی امید ۳۲۳

بخش چهارم پیوست‌ها

پیوست A: ۲۵ پیشنهاد کوتاه خانم دکتر کاتلین هال برای زندگی متعادل ۳۳۱

پیوست B: پنج گام اساسی برای تصمیم‌گیری در زندگی ۳۳۵

سخنی با خواننده

دکتر کاتلین هال یکی از کارشناسان به نام حوزه زندگی متعادل (کار - زندگی) و نیز بنیان‌گذار مؤسسه استرس در آمریکا و در ضمن دارای چندین مدرک دکترای در رشته‌هایی چون طب ذهن - بدن، روان‌شناسی و الهیات است. ایشان همچنین از جمله همکاران و مدعوین سخنران در شبکه‌های اجتماعی و خبری از جمله:

CNN, Fortune, Time, Real Simple, Wall Street Journal, Parents, Business Week, Woman's Day, USA Today, ABC News Now, Associated Press, CNN International

و نیز نویسنده مقالات روان‌شناسی در زمینه استرس و تعادل کار - زندگی در نشریات گوناگون از جمله Pink و Balance است.

پیشگفتار و فصل اول کتاب را من ترجمه کرده‌ام و فصل‌های دیگر کتاب را آقای سینا روحانی ترجمه کرده‌اند. ویراستاری کتاب نیز به‌عهده من بود. من در نگارش و ترجمه از جمله‌های کوتاه و فعال زیاد استفاده می‌کنم. به‌خوبی می‌دانم ایرادها و کاستی‌هایی بر ویراستاری این کتاب وارد است که امیدوارم خواننده عزیز به دیده عفو به آن بنگرد.

خانم نسیم صحرایی بعد از ترجمه کتاب لطف و محبت کردند و زحمت بازخوانی آن را عهده‌دار شدند که از ایشان سپاسگزارم. از دیگر بزرگوارانی هم که زحمت تایپ و آماده‌سازی کتاب را به‌عهده گرفتند، سپاسگزارم.

فرهاد منصف