

بسم الله الرحمن الرحيم

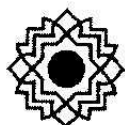
معادله خوشبختی

نویسنده

نیل پاسیچا

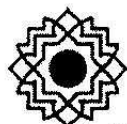
ترجمه

سعید جوی زاده | علیرضا احمدیان



آکادمیک پریس
ACADEMIC PRESS

سرشناسه	پاسریچا، نیل Pasricha, Neil
عنوان و نام پدیدآور	معادله خوشبختی/ نویسنده نیل پاسریچ : ترجمه سعید جوی زاده، علیرضا احمدیان.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات آکادمیک، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۲۳۰ ص: ممبر، جدول.
شابک	978-622-5697-59-1
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	The happiness equation . want nothing + do anything = have اصلی: everything, 2016
موضوع	خوشبختی Happiness راه و رسم زندگی Conduct of life موفقیت Success
شناسه افزوده	جوی زاده، سعید، ۱۳۵۷ - مترجم
شناسه افزوده	احمدیان، علیرضا، ۱۳۶۴ - مترجم
رده بندی کنگره	۵۷۵BF
رده بندی دیویی	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۱۱۶۱۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

معادله خوشبختی

نویسنده	نیل پاسیچا
مترجمین	سعید جوی زاده علیرضا احمدیان
انتشارات	آکادمیک
چاپخانه و صحافی	دانشگاه خوارزمی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۷-۵۹-۱
نوبت چاپ	اول / ۱۴۰۱
شمارگان	۵۰۰ نسخه
قیمت	۱۱۰,۰۰۰ تومان

خیابان شهرداری شمالی، خ هویزه غربی، خ یوسفی، پلاک ۷ طبقه دوم



Academicpress



۰۲۱-۲۸۴۲۹۲۸۴



Academicpress.ir



Academicpubl@gmail.com



فهرست مطالب

راز شماره ۱: اولین کاری که قبل از اینکه بتوانید شاد باشید باید انجام دهید..... ۱۷

۱: ۶ کلمه‌ای که برای همیشه دید شما از شادی را تغییر می‌دهد..... ۱۸

۲: تنها دلیلی که برای شاد بودن خیلی سخت است..... ۲۰

۳: وجه مشترک پزشک، معلم و نام هنرمند شما..... ۲۵

۴: چقدر می‌توانیم کنترل کنیم؟..... ۲۸

۵: ۷ راه برای شاد بودن در حال حاضر..... ۳۱

۶: آخرین درس از صومعه..... ۳۵

راز شماره ۲: این کار را انجام دهید و انتقاد نمی‌تواند شما را لمس کند..... ۳۷

۱: تنها هدفی که تعیین می‌کنید مهم است..... ۳۸

۲: بزرگترین مشکل اهداف خارجی چیست؟..... ۴۲

۳: ۴ کلمه ساده که جلوی همه انتقادها را می‌گیرد..... ۴۳

۴: چرا شغل رویایی شما می‌تواند بدترین شغلی باشد که تا به حال داشته‌اید؟..... ۴۴

۵: ۵۳ موفقیت..... ۴۸

۶: دلیل غم انگیز و تاسف بار ما در وهله اول به حرف منتقدان گوش می‌دهیم..... ۵۱

۷: خط خطی مخفی برای افزایش اعتماد به نفس شما..... ۵۳

۸: ۳ گام ساده برای پذیرش خود..... ۵۷

۹: بودا چگونه از این راز استفاده می‌کند؟..... ۶۱

۱۰: پیامی که به طور مخفیانه در زیر زمین مرکزی ویمبلدون پنهان شده است چه چیزی را به ما نشان

می‌دهد؟..... ۶۳

- ۱۱: من عقب نمی‌نشینم و قضاوت نمی‌کنم. ... انجام میدهم. ۶۶
- راز شماره ۳: سه کلمه‌ای که شما را در بدترین روزهایتان نجات می‌دهد ۶۹
- ۱: اولین جنگی که هر روز دارید می‌جنگید. ۷۰
- ۲: جنگ دومی که هر روز دارید می‌جنگید. ۷۲
- ۳: چیزی که بسیاری از میلیاردرها می‌خواهند اما نمی‌توانند داشته باشند. ۷۵
- ۴: فیلسوف یونانی چه وجه اشتراکی با رولینگ استونز دارد؟ ۷۷
- ۵: چه زمانی به دست آوردن یک میلیون دلار چیزی نیست؟ ۷۸
- ۶: داستان کلاسیک ماهیگیر مکزیک. ۸۰
- ۷: چگونه از سه کلمه در بدترین روزهای خود استفاده کنید. ۸۲
- راز شماره ۴: رویایی که همه ما داریم کاملاً اشتباه است ۸۷
- ۱: تراژدی وحشتناک آقای ویلسون. ۸۸
- ۲: توماس جفرسون و تدی روزولت در این مورد اتفاق نظر دارند. ۹۰
- ۳: سالم‌ترین کودکان صد ساله جهان چه چیزی می‌توانند به ما بیاموزند؟ ۹۱
- ۴: بزرگترین درسی که می‌توانیم از ماجراهای آلیس در سرزمین عجایب بیاموزیم. ۹۳
- ۵: ایده وحشتناک آلمانی‌ها که همه چیز را خراب کرد. ۹۴
- ۶: "وقتی در حال تغییر هستید، در حال تغییر هستید." ۹۷
- ۷: ۵۴ کار. ۱۰۰
- ۸: رویایی که همه ما می‌بینیم کاملاً اشتباه است. ۱۰۸
- راز شماره ۵: چگونه از MBA هاروارد در آمد بیشتری کسب کنیم؟ ۱۱۱
- ۱: هاروارد برای حقوق شما چه می‌کند؟ ۱۱۲
- ۲: "آیا همه دیوانه هستند؟" ۱۱۴
- ۳: محاسبه واحد برای اینکه بفهمید واقعاً چه کاری انجام می‌دهید. ۱۱۶
- ۴: چگونه یک معلم یا دستیار مدیر خرده‌فروشی بیشتر از MBA هاروارد کسب می‌کند؟ ۱۱۸
- راز شماره ۶: راز این که دیگر هرگز بیش از حد مشغول نشویم. ۱۲۱
- ۱: این کار را انجام دهید و ناگهان به زندگی خود باز می‌گردید. ۱۲۲
- ۲: B۳ ایجاد فضا. ۱۲۷
- ۳: اینگونه است که ناسا، آلفرد هیچکاک و نیکول کاتسوراس از این راز استفاده می‌کنند. ۱۲۹
- ۴: حذف شماره ۱: چگونه هر تصمیمی را با دو برابر سرعت اتخاذ کنیم. ۱۳۳
- ۵: حذف شماره ۲: راه غیرمعمول برای داشتن زمان بیشتر. ۱۵۸

- ۶: حذف شماره ۳: چگونه با یک تغییر کوچک یک ساعت به روز اضافه کنیم ۱۶۵
- ۷: "این زندگی چیست اگر پر از مراقبت، زمانی برای ایستادن و خیره شدن نداشته باشیم؟" ۱۷۶
- راز شماره ۷: چگونه بزرگترین ترس خود را به بزرگترین موفقیت خود تبدیل کنید ۱۸۱
- ۱: آسیب‌های دوران کودکی که باعث شد شما را کنار بگذارم ۱۸۲
- ۲: دو مانع در مقابل هر کاری که نمی‌خواهیم انجام دهیم قرار می‌دهیم ۱۸۴
- ۳: خط خطی مخفی برای حرکت از ترس به موفقیت ۱۸۶
- ۴: جری ساینفلد چگونه از این راز برای نوشتن کمدی استفاده می‌کند؟ ۱۹۱
- ۵: گفتنش راحت تر از انجام دادن نیست، انجامش راحت تر از گفتن است ۱۹۳
- ۶: یک تکنیک ۳۰ ثانیه‌ای برای استفاده از این راز در زندگی روزمره ۱۹۴
- ۷: بزرگترین فیزیکدان تمام دوران چه می‌گوید؟ ۱۹۶
- ۸: شعار تبلیغاتی که همه می‌دانند زیرا از این راز پیروی می‌کند ۱۹۷
- ۹: بزرگترین درسی که می‌توانیم از تنهایی در خانه بیاموزیم ۱۹۸
- راز شماره ۸: راه ساده برای تسلط بر مهمترین رابطه شما ۲۰۱
- ۱: "من یک گروه رقص برنیک را اداره می‌کنم." ۲۰۲
- ۲: این اصیل ترین فرد تمام دوران است ۲۰۴
- ۳: "خوشبختی زمانی است که آنچه فکر می‌کنید آنچه می‌گویید و آنچه انجام می‌دهید با هم هماهنگ باشند." ۲۰۶
- ۴: ۳ تست ساده برای کشف این راز درون شما ۲۰۸
- ۵: ۵ تاسف بزرگ مرد در حال مرگ و نحوه اجتناب از آنها ۲۱۵
- ۶: "وقتی هیچ دشمنی در درون نباشد، دشمنان بیرونی نمی‌توانند به شما صدمه بزنند." ۲۱۸
- راز شماره ۹: بهترین نصیحتی که تا به حال خواهید پذیرفت ۲۲۵
- ۱: نود و هفت درصد بیماران مبتلا به سرطان ریه سیگاری هستند و نود و هفت درصد از افراد سیگاری هرگز به سرطان ریه مبتلا نمی‌شوند. ۲۲۶
- ۲: از رایج ترین توصیه ها چه چیزی می‌توانیم بیاموزیم؟ ۲۲۸