

Field, Lynda

فیلد، لیندا

۶۰ [شصت] طریق خوشبختی / لیندا فیلد؛ ترجمه میترا میرشکار. -- تهران:

علم، ۱۳۸۴.

ISBN 964 - 405 - 467 - 9

۲۲۶ ص.

60 ways to heal your life, practical tips for inspiration

عنوان اصلی:

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. خودسازی. ۲. تحول. الف. میرشکار، میترا، مترجم. ب. عنوان.

۱۵۸/۱

۹۳ ف ۹ خ / BF ۶۳۷

۱۳۸۴

۴۳-۴۱۶۰۷ م

کتابخانه ملی ایران

۶۰ طریق خوشبختی

لیندا فیلد

ترجمه: میترا میرشکار

تهران - ۱۳۸۴

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه مترجم.....	۱۱
مقدمه نویسنده.....	۱۳
۱. یک روز خود را تغذیه کنید.....	۱۵
۲. به دنبال آرامش باشید.....	۱۹
۳. مشوق دیگران باشید.....	۲۳
۴. ناگفته‌های تان را بر زبان آورید.....	۲۶
۵. مقایسه را کنار بگذارید.....	۳۰
۶. به ستون فقرات تان استراحت بدهید.....	۳۳
۷. بی‌باک باشید.....	۳۶
۶۰ طریق خوشبختی ✨	۵

۸. روح‌تان را حس کنید..... ۳۹
۹. تعریف‌های دیگران را بپذیرید..... ۴۳
۱۰. به کارهای ناتمام‌تان پایان دهید..... ۴۷
۱۱. از تنهایی لذت ببرید..... ۵۰
۱۲. خود را بازآفرینی کنید..... ۵۳
۱۳. از عصبانیت‌تان سود ببرید..... ۵۷
۱۴. حماسی از نور بگیرید..... ۶۱
۱۵. در محیط پیرامون تغییراتی به وجود آورید..... ۶۴
۱۶. کودکان را تحسین کنید..... ۶۷
۱۷. بخندید..... ۷۱
۱۸. هاله اطراف‌تان را تطهیر کنید..... ۷۴
۱۹. به اهداف‌تان دست یابید..... ۷۷
۲۰. پدر و مادر‌تان را ببخشید..... ۸۱
۲۱. شرایط خود را بازسازی کنید..... ۸۵

۲۲. دعای فرشتگان را بدرقه راهتان کنید..... ۸۹
۲۳. شما مستحق بهترین‌ها هستید..... ۹۳
۲۴. به افکار مثبت توجه کنید..... ۹۷
۲۵. در زمان حال زندگی کنید..... ۱۰۱
۲۶. نگرانی‌های غیر ضروری را زندگی‌تان خارج کنید..... ۱۰۴
۲۷. زندگی را شیرین کنید..... ۱۰۹
۲۸. از اوقات‌تان به‌خوبی استفاده کنید..... ۱۱۲
۲۹. توانستن را جایگزین کنید..... ۱۱۴
۳۰. فهرستی از موفقیت‌های‌تان بنویسید..... ۱۱۸
۳۱. رنگ‌های مورد نیازتان را انتخاب کنید..... ۱۲۱
۳۲. نیروی درون‌تان را افزایش دهید..... ۱۲۵
۳۳. مرکز توجه‌تان را وسعت دهید..... ۱۲۹
۳۴. رسالت خود را مشخص کنید..... ۱۳۳
۳۵. برنامه‌ای سالم برای یک روز شما..... ۱۳۷

۳۶. از موسیقی آسمان‌ها لذت ببرید. ۱۴۱
۳۷. تیم خود را تحسین کنید. ۱۴۴
۳۸. همیشه جوان بمانید. ۱۴۷
۳۹. ارتعاشات مثبت ایجاد کنید. ۱۵۱
۴۰. به دنبال قهرمان درون‌تان باشید. ۱۵۵
۴۱. به پدر یا مادر بودن‌تان احترام بگذارید. ۱۵۹
۴۲. گام به گام پیش بروید. ۱۶۳
۴۳. به کارهای هیجان‌انگیز دست بزنید. ۱۶۶
۴۴. فرصت‌ها را از دست ندهید. ۱۶۹
۴۵. روابط زناشویی‌تان را بهبود بخشید. ۱۷۲
۴۶. خونسرد باشید. ۱۷۵
۴۷. اعتماد به نفس‌تان را افزایش دهید. ۱۷۹
۴۸. به هدف زندگی‌تان پی ببرید. ۱۸۲
۴۹. فقط دست به کار شوید. ۱۸۶

۵۰. برای معیارهای تان ارزش قایل شوید. ۱۹۰
۵۱. معجزات رخ می دهند. ۱۹۳
۵۲. دشمنان تان را دوست بدارید. ۱۹۷
۵۳. زندگی تان را درمان کنید. ۲۰۱
۵۴. با آهنگ زندگی پایکوبی کنید. ۲۰۵
۵۵. ذهن تان را آرام کنید. ۲۰۸
۵۶. نکوهشگر درون تان را به مرخصی بفرستید. ۲۱۱
۵۷. مزرعه سلامتی تان را بیافرینید. ۲۱۴
۵۸. تا فرصت دارید، خوش باشید. ۲۱۷
۵۹. از کارهای تان لذت ببرید. ۲۲۰
۶۰. هیچ گاه تسلیم نشوید. ۲۲۴

مقدمه مترجم

دنیایی را که در آن به سر می‌بریم، دنیایی است که آگاهانه و یا ناآگاهانه آن را انتخاب کرده‌ایم. اگر به دنبال خوشبختی باشیم آن را به دست می‌آوریم و اگر به دنبال ناکامی، با آن روبرو می‌شویم. اعتقادات ما همچون ستونی به زندگی مان شکل می‌دهند و با این اعتقادات است که می‌توانیم به اوج تعالی دست یابیم و یا در قعر مصائب گرفتار شویم. و معجزه، موهبتی ارزشمند است که باید جایگاهی خاص در اعتقادات ما داشته باشد چون با این اعتقاد است که می‌توانیم با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم کنیم.

ما می‌توانیم با ظرافت بیش‌تری زندگی کنیم. می‌توانیم ذهن خود را به کار اندازیم تا با به‌کارگیری رفتارها و تصورات ذهنی درونی، فردی بهتر شویم و دنیایی بهتری بسازیم. در کتاب حاضر ۶۰ راه خوشبختی به گونه‌ای ساده بیان شده‌است. با روش‌های این کتاب می‌توانیم به آرامشی چشمگیر در زندگی دست یابیم. و می‌توانیم با دیدی مثبت به خود و محیط پیرامون و انسان‌هایی که با آن‌ها سروکار داریم، بنگریم. در این کتاب پی می‌بریم که چه‌گونه می‌توان به آرامش دست یافت، جراحت گذشته را التیام بخشید، با شهامت پیش رفت و در عرصه زندگی، موفقیت را نصیب خود کرد.

مقدمه نویسنده

زندگی موهبتی است ارزنده، معجزه آسا و شگفت انگیز، اما ما همیشه قادر نیستیم این معجزه را با تمام وجود تحسین کنیم. هنگامی که با موانع و مشکلات روبرو می شویم، زندگی به صورت چنان کشمکشی درمی آید که از شگفتی هایش غافل می مانیم.

هنگامی که مشکلات گریبان تان را می گیرند و همه امور به نظر سخت و طاقت فرسا می آیند، باید به شگفتی های زندگی توجه کنید؛ باید روح خود را مملو از امید کنید؛ باید به خود نیروی دوباره ای بدهید و خودباوری تان را تقویت کنید تا به راه حل های خلاق برای مشکلات تان

دست یابید و بار دیگر اختیار زندگی را به دست گیرید.

این کتاب مملو از راه‌هایی است که معجزات را به زندگی‌تان باز می‌گردانند. یکی از این راه‌ها را انتخاب کنید و آن را بیازمایید. تمام روش‌های این کتاب ساده و عملی هستند و بارها امتحان شده‌اند.

همواره به خاطر بسپارید که شما فردی خاص و شگفت‌انگیز هستید و دارای استعدادها و نیروهایی منحصر به فرد می‌باشید. از روش‌های این کتاب برای نیل به خوشبختی استفاده کنید تا به احساس شگفت‌انگیز و خارق‌العاده‌ای دست یابید.

لیندا فیلد