

۱۸ قاعده
برای شادمان بودن

نوشته‌ی کارل مور
برگردان فرامرز مومنی - فریبامومنی

نگرش‌هایی ساده
در زندگی روزمره
برای هرچه بیشتر لذت بردن از
شادمانی عمیق
در زندگی‌تان





نشر ماهوما

تهران | فرمانیه غربی | خیابان لاسانی | پلاک ۲۱۷ | واحد ۳۰۱

www.maahoma.com

تلفن ۰۲۱-۲۲۷۳۱۲۸۶-۲۲۷۱۴۶۸۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۵۲۸-۰۰۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ نخست: ۱۳۹۱

قیمت: ۴۲۰۰ تومان

طراحی جلد و درون کتاب:

www.hamidmosaddegh.com

رضا محمد
حمید

سرشناسه: مور، کارول Moore, Carol

عنوان و نام پدیدآور: ۱۸ قاعده برای شادمان بودن

نگرش‌هایی ساده در زندگی روزمره برای

هر چه بیشتر لذت بردن از شادمانی عمیق در زندگی‌تان /

نوشته‌ی کارل مور؛ برگردان فرامرز مومنی، فریبا مومنی.

مشخصات نشر: تهران، نشر ماه و ما، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۵۲۸-۰۰۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان به انگلیسی: The 18 rules of Happiness

عنوان دیگر: نگری‌هایی ساده در زندگی روزمره

برای هر چه بیشتر لذت بردن از شادمانی عمیق در زندگی‌تان.

موضوع: خوشبختی

موضوع: خودسازی

شابک افزوده: مومنی، فرامرز، ۱۳۴۷ - مترجم

شناسه افزوده: مومنی، فریبا، ۱۳۴۰ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۹۸۸.۱۳۹۱ (ج) BFOVS

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۰۲۹۸۱

www.ketaboo.com

- ۵ درباره این کتاب
- ۱۱ قاعده شماره ۱
- دست از دلسوزی کردن برای خودتان بردارید!
- ۱۳ قاعده شماره ۲
- حق شناس باشید!
- ۱۵ قاعده شماره ۳
- بیشتر بله بگویید!
- ۱۷ قاعده شماره ۴
- به دنبال سعادت و خوشبختی خود باشید
- ۱۹ قاعده شماره ۵
- یاد بگیرید راحت باشید و احساساتتان را پنهان نکنید
- ۲۱ قاعده شماره ۶
- همینطوری در حق کسی لطفی کنید
- ۲۳ قاعده شماره ۷
- تنها شادمانی در زمان حال و تا ابد باقی می ماند
- ۲۵ قاعده شماره ۸
- احتکار نکنید، تجربه کنید!
- ۲۷ قاعده شماره ۹
- به هر دو روی سکه ارج بگذارید
- ۲۹ قاعده شماره ۱۰
- اجتماعی تر باشید
- ۳۱ قاعده شماره ۱۱
- بیشتر عشق بورزید!
- ۳۳ قاعده شماره ۱۲
- رؤیایی داشته باشید
- ۳۵ قاعده شماره ۱۳
- نیت، جهت و مسیر را تنظیم می کند
- ۳۷ قاعده شماره ۱۴
- از خوشی های ساده لذت ببرید
- ۳۹ قاعده شماره ۱۵
- آنچه هست را بپذیرید
- ۴۱ قاعده شماره ۱۶
- خوب ورزش کنید و خوب غذا بخورید
- ۴۳ قاعده شماره ۱۷
- کلی تر نگاه کنید و زحمت زیادی نکنید
- ۴۵ قاعده شماره ۱۸
- بلند بخندید و لبخند بزنید!
- ۴۷ قاعده شماره ۱۹
- برای شادمانی - مرور
- ۵۰ نتیجه گیری
- ۵۱ ضمیمه ۱- دوره کوتاه رهاسازی
- ۵۹ ضمیمه ۲- نقل قول های شوق برانگیز
- ۶۲ ضمیمه ۳- غذاهای خوب را احساس کنید

دربارهٔ این کتاب

«هرکسی باید یک نسخه از این کتاب را روی میز خانه، در حمام، یا کنار میز کارش داشته باشد. این کتاب منبعی از لذت و برانگیختن شوق است و هر بار که آن را برداشته‌ام، هیچوقت نشده که بدون آنکه لبخندی بر لبم بیاورد، آن را زمین گذاشته باشم.»

• هنری والش - www.daytradingfreedom.com

«در این کتاب کارل مور به همگی ما نشان می‌دهد چطور می‌توانیم شادمانی را در هر لحظه از زندگی مان پیدا کنیم. برخلاف بسیاری از کتاب‌های خودیاری در این زمینه که زمان زیادی طول می‌کشد تا به ثمر برسد، متوجه شدم که در همان لحظات اولیه این کتاب لبخند را به صورت من نشانده. این ۱۸ قاعدهٔ ساده این قدرت را دارد که برای هر کسی که شروع به خواندنش می‌کند، از همان دقایق اول بهبودی در زندگی‌اش ایجاد نماید، من از این شادتر نمی‌توانستم باشم.»

• جان دریک - www.johnderrick.com

«بسیاری از مردم تنها چند صبحی شادمانی را در زندگی خود تجربه می‌کنند. پاره‌ای دیگر اصلاً آن را تجربه نمی‌کنند. اما در واقع، اگر بدانید چطور، می‌توانید در لحظه لحظهٔ عمر خود شاد باشید. وجه کسی حدس می‌زد این کار در واقع بسیار ساده باشد! شبنم‌های خردمندی به زیبایی در این کتاب متبلور شده‌اند که به شما نشان می‌دهد شاد بودن چقدر ساده است.»

• پی‌تر شیرد - www.trans4mind.com

«کارل سبک ساده شده‌ای را به کار گرفته تا پرده را به کناری زندگی ما نشان دهد شاد بودن در واقع چیست. تمامی کتاب‌های خودیاری را فراموش کنید. خواهید دید چقدر ساده است که بپذیرید و رها کنید و بی خیال شوید و به سوی زندگی شادمان‌تر و رضایتمندانه‌تر پیش روید. خواندن این معرکه بود متشکرم کارل!»

• جین آنگر - www.best-self-helps-sites.com

«با کمک کتاب کارل مور، درآمد من در دو سال گذشته ۱۲۰۰٪ بالاتر رفته است. کارل اسرار موفقیتش را آشکار می‌کند. اگر در زندگی به دنبال شادمانی هستید، من به شدت این کتاب را توصیه می‌کنم. من سال‌هاست که کارل را

می‌شناسم - و این تنها راهنمایی است که در سرتاسر عمر خود برای شاد بودن به آن نیاز داشتید.»

• مارک آناستازی - www.mark-anastasi.com

«این کتاب یک یادآور درباره شاد بودن است که همگی ما باید از قبل آن را بدانیم اما غالباً فراموش می‌کنیم. من عاشق قاعده شماره ۷، «تنها شادمانی در زمان حال و تا ابد باقی می‌ماند» هستم. خوب کارل، الان که کتابت را خوانده‌ام بالاخره به یاد آورده‌ام که چگونه این کار را بکنم!»

• کریس لوی - www.ultrabraintraining.com

«بالاخره... شادمانی هم ساده شد! این کتاب که درکش آسان و پراز خردمندی ذی‌قیمت است، باعث شد یک میلیون بار بگویم «آها! شما تقریباً می‌توانید هر صفحه‌ای از آن را باو کنید و منبع الهام عظیمی را که هم اکنون می‌توانید استفاده کنید، در آن بیابید. این از آن نوع کتاب‌هایی است که هر وقت یک تلنگر لازم دارید باید دم‌دستان باشد. این کتاب یک گنجینه واقعی است. درست مثل نویسنده‌اش، که من او را انسانی با صداقت و دارای قلبی پاک می‌دانم. من به هر چه کارل عرضه کند اعتماد دارم.»

• ربکا مارینا - www.rebeccamarina.com

«خرد ناب! این کتاب دارای رویکرد صریح و ساده و در عین حال نگرشی عمیق و ژرف است! کارل به خوبی از عهده سرگرمی و آموزش با ابزارهای غیرمتعارف برآمده است. عاشق طنزپردازی او خواهید شد. او گام‌های ساده‌ای را به سوی شادمانی ترسیم کرده است - و شما را بدون هیچ تلاشی به آنجا می‌برد. توصیه من این است که به عقب بروید و از همراهی با او لذت ببرید!»

• ایوین عباسی - www.alternatedisputeresolutioninc.com

«من با کشف این کتاب تا ابد «شاد» خواهم بود! من به عنوان یک هوادار مراقبه، طرز تلقی کارل را که می‌گوید برای شادمان بودن واقعی شخص باید خود را در جلو و در مرکز و درست در میان همگنان قرار دهد، عمیقاً تأیید می‌کنم. ما باید نگاه به بیرون برای داشتن معیارهای لذت بردن را متوقف کنیم. این کتاب به زیبایی به ما نشان می‌دهد که اگر فقط اجازه دهیم پرتو شادمانی و آرامش بر ما بتابد، این‌ها چگونه در درون هر یک از ما وجود دارد. و این چه اعتقاد مهمی

برای دوران ماست!

• دانیل تاپ - www.3poundunivers.com

«کارل به خوانندگانش نقشه راه شادمانی را عرضه می‌دارد! او علاوه بر اینکه فنون و استراتژی‌هایی را برای «چگونه انجام دادن آن» در طی این مسیر ارائه می‌نماید، نقل قول‌های شوق برانگیز و فهرستی از آهنگ‌های شاد به خوانندگانش ارائه می‌کند و حتی شما را با غذاهایی که وضعیت خلقی‌تان را عوض می‌کند و لبخندی بر چهره‌تان می‌نشانند، آشنا می‌سازد.»

• سالی کی، آبرین - www.sallykobrien.com

«هیچ کس به جز کارل مور شایستگی نوشتن این قواعد را ندارد. او واقعاً فردی الهام برانگیز است.»

• کارولین آندرسون - Kent Cancer Trust

«ما تجارب خود را به زندگی‌مان جذب می‌کنیم و سپس آن‌ها را یا در جهتی که از ما پشتیبانی کند یا در جهتی که کیفیت زندگی‌مان را نابود سازد تفسیر می‌کنیم. بنابراین، اسرار تجلی شادمانی حقیقی و پایدار در زندگی ما چیست؟ آخرین کتاب کارل مور نقشه راهی برای آکندن زندگی از شادمانی و تمام چیزهای معرکه‌ای است که با داشتن نگرشی متعهد به یافتن فرصت‌هایی برای شادمانی پایان‌ناپذیر امکان‌پذیر می‌شود. چنانچه آماده باشید تا زندگی شاد و رضایتمندانه‌ای را پی بگیرید، این کتاب محل معرکه‌ای برای آغاز سفرتان است.»

• دکتر جو رویینو - www.selfsteemsystem.com

«در این کتاب، کارل مور نقشه راهی را ترسیم کرده که هر کسی که در پی یک زندگی شادتر و رضایتمندانه‌تر است، می‌تواند آن را دنبال کند. من این کتاب کوچک را کاملاً الهام برانگیز یافته‌م و قصد دارم تا توصیه کارل را از امروز به کار گیرم.»

• نیک داوس - www.mywritingblog.com

«کتاب‌های زیادی با عنوان شادمانی نوشته شده‌اند. به ویژه در دنیای غرب که به شادمانی معتاد شده‌ایم. اما اگر یک کتاب در مورد شادمانی وجود داشته

باشد که آن را توصیه کنم، آن این کتاب است! کتاب کارل اصول اولیه‌ای را به ما آموزش می‌دهد که شادمانی همیشه اینجاست اما نیارمند آن است تا پرورش یابد تا خود را ابراز کند. از بینش‌های صریح و زرفی که این کتاب عرضه کرده، به شدت تحت تأثیر قرار گرفتم.»

• والاری کوبورن - www.inspirationplus.net

«شادمانی یک انتخاب است. و در واقع زمانی که قصد کنید شادمان باشید، احتمالاً همین طور خواهید شد. این ۱۸ قاعده در تغییر الگوهایی که برای شما عمل نمی‌کند - الگوهایی که باعث می‌شوند احساس ناشادمانی کنید، اساسی است. زمانی که این قاعده‌ها را دنبال می‌کنید در واقع، شادمانی حقیقی را تجربه می‌کنید! در این کتاب، کارل به زیبایی با سبک خاص خود، آن را برای اشخاص امکان‌پذیر کرده است. فقط با خواندن این کتاب، شادمان نبودن کار دشواری خواهد بود!»

• آرابلا جولی - www.whyte-witch.com

«این کتاب در عین سادگی، چشم را باز می‌کند و کتابی است که باید در هر خانه‌ای باشد. هر کسی که ۱۸ قاعده موجود در کتاب راهنمای کارل را دنبال کند، بدون شک سفر لذت‌بخشی را در سراسر زندگی خواهد داشت.»

• جی. واکر - www.natural-life-choices.con

«زندگی لذت‌بخش، قلب هر زندگی است - و به این دلیل است که این کتاب را باید خواند. کشف شادمانی عمیق و مداوم و لذت بردن از یک زندگی پربارتر و پرمعناتر فقط با دنبال کردن راهنمایی‌های روشنگر کارل، این کتاب راهنما به شما کمک می‌کند تقریباً بدون صرف وقت، خوشی حقیقی خود را بیابید. این کتاب الهام‌برانگیز است!»

• کرول آنه استرنج - www.carolannestrange.com

«در دنیایی که پروراک در آن از محبوبیت زیادی برخوردار است، این کتاب از آن عنوان‌هایی است که باید به اجبار خوانده شود! این کتاب که با سبک خاص کارل مور، آسان، قابل فهم، و بسیار پرکاربرد نوشته شده، دستتان را می‌گیرد و گام به گام شما را به باغ شادمانی رهنمون می‌شود. این کتاب در فهرست توصیه شده تمامی شاگردان من - و به صراحت بگویم دوستان و خانواده‌ام قرار

خواهد داشت. باید به شادمانی به منزله یک موهبت نگریست و یک جورهایی پیدا کردنش هم دشوار است، بسیار دشوار.»

• بیلی دین - www.billidean.cim

«ایجاد شادمانی پایدار مستلزم مهارت، و زمان، به علاوه نیتی آشکار برای تغییر نگرش هایمان نسبت به زندگی است. اما با این حال، ممکن است آن افکار، احساسات و خاطراتی که با برنامه ریزی ما را از شادمانی مان دور می کنند، به دشواری قابل شناسایی باشند. کارل مور برای رسیدن به شادمانی، برای ما ۱۸ گام یا قاعده فراهم کرده است تا شادی بتوانیم شروع به رضایت از زندگی با لذت بردن کنیم.»

• جان اتان بروکز - www.spiritbearcoaching.com

«چه کتاب معرکه‌ای! راهنمایی مفید و مختصر که درکش هم آسان است برای شادمان شدن. من همیشه می دانستم که هر کسی می تواند شادی را در لحظه تجربه کند - و کتاب کارل چگونگی آن را به ما نشان می دهد. شادمانی از درون برمی خیزد و این کتاب نشان می دهد چگونه آن را بیابیم.»

• ویل توماس - www.tampabaydogwhisperer.com

«زمانی که به بازی زندگی مشغولیم، آدم‌ها، حوادث، و شرایط تقریباً به صورتی جادویی از راه می‌رسند تا به ما کمک کنند تا به حد نهایت خود رشد کنیم و شادمانی را با خود می‌آورند. بالاخره اگر قرار باشد که شاد باشیم پس اینجا برای چه آمده‌ایم؟ هر کاری که می‌کنیم برای این مقصد نهایی است. کارل به ما مجموعه‌ای از «قواعد» را برای بازی زندگی عرضه کرده تا به ما نشان دهد چه کار کنیم تا دقیقاً جایزه را ببریم. پیگیری این نکات خردمندانه، شما را شادمان خواهد ساخت!»

• تام موراو - www.borntomanifest.com

«بی نظیره! اگر در زندگی به دنبال شادمانی هستید، این کتاب برای شماست. این ۱۸ قاعده ساده را بخوانید - و از شادمانی و آزادی عمیقی که اکثر افراد آن را کتمان می‌کنند، پرده بردارید. این کتاب واقعاً پیشرفتی رو به جلوست!»

• لاری کرین - www.release technique.com

«الآن به مدت چهار سال است که من لذت کار با کارل را در زمینه توسعه خود دارم. باید به شما بگویم که اگر در این زمینه هر کسی کاری کرده باشد من با او ملاقات داشته‌ام و بگذارید به شما بگویم که کسی نیست که من در این رابطه با او آشنا نباشم. جای تعجبی ندارد که او (کارل مور) به عنوان یکی از ۱۲ استاد فیلم راز معرفی شده است، و دلیل آن هم تنها چند ثانیه پس شروع به خواندن این کتاب بر شما آشکار می‌شود. کارل یک تلاشگر واقعی است و من مفتخرم که او را دوست خود بنامم.»

• جو دیپالما - www.readysctrise.com

www.ketab.ir