

۳۶۵ راه برای شاد بودن

سیمون هارلند

گروه مترجمین خانه فرهنگ

انتشارات خانه فرهنگ

هارلند، سایمون Harland, Simone

۳۶۵ راه برای شاد بودن / هارلند سایمون؛ گروه مترجمین خانه فرهنگ؛

- - تهران: خانه فرهنگ، ۱۳۸۳. ۱۴۴ ص.

عنوان اصلی:

365 Ways to be happy

این کتاب قبلاً تحت عنوان «۳۶۵ راه به سوی شادمانی»

توسط سبزان با ترجمه طاهره فرخ‌رو منتشر شده است.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا

ISBN 964-5557-43-7

۱. شادی. ۲. راه و رسم زندگی. الف. انتشارات خانه فرهنگ.

ب. عنوان: ج. عنوان: ۳۶۵ (سیصد و شصت و پنج) درس برای شاد بودن.

عنوان: ۳۶۵ (سیصد و شصت و پنج) راه به سوی شادمانی.

۹ ص ۲ هـ / ۱۳۸۱ BJ ۱۷۰

کتابخانه ملی ایران ۸۳۰۲۱۳۷۱ م

۳۶۵ درس برای شاد بودن

سایمون هارلند

گروه مترجمین خانه فرهنگ

چاپ اول، بهار ۱۳۸۳

۲۰۰۰ نسخه

حروفچینی و صفحه‌آرایی: ورجاوند

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کاج

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۹۶۴-۵۵۵۷-۴۳-۷

ISBN 964-5557-43-7

آدرس: تهران، صندوق پستی ۱۳۱۴۵/۳۵۱

فهرست

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۱۵	تعادل درونی
۷۵	برای دیدن زیبایی‌ها، دقیق‌تر بنگرید
۸۹	بر مشکلات فائق آمدن
۱۰۱	لحظات شاد با هم بودن، شادی‌ها را افزایش می‌دهد
۱۱۵	موضوعات کوچکی که شما را خوشحال می‌کند

مقدمه

برای دستیابی به شادی حقیقی، باید اول از همه بدانید که چه چیز شما را شاد می‌کند. گرچه بیشتر مردم ممکن است موافق آنچه می‌گویم نباشند. در واقع فقط موفقیت‌های بزرگ در زندگی، ما را شاد نمی‌کنند بلکه چیزهای کوچک و بعضی جزئیات هستند که شادی واقعی را به ما می‌شناسانند.

بنابراین، نکات و راهنمایی‌هایی در این کتاب ذکر شده است که پیش‌نیازهای اساسی برای رسیدن شما به شادی

۱

هیچ وقت شادی را در وجود دیگران جستجو نکنید. اگر از آنها توقع داشته باشید که شما را خوشحال کنند این فقط توقع زیاد داشتن است. شما تنها در صورتی شاد خواهید بود که از خود راضی باشید.

۲

برای این احساس که «من تنها زمانی از خود رضایت خواهم داشت که به یک موفقیت بزرگ دسترسی پیدا کنم»، راه‌هایی بیشتر از آنچه فکر می‌کنید وجود دارند که به شما احساس رضایت بدهند. به عنوان مثال، این احساس رضایت را با یک لحظه در آرامش قرار دادن خود و یا بعد از تهیه یک غذای خوشمزه می‌توانید بدست آورید.

۳

اگر با تمام قدرت موفقیت‌های کوچک و یا لذائذ زندگی روزمره تجربه کنید و یاد بگیرید که قدر هر لحظه را بدانید، دیدتان به زودی در مورد خودتان عوض می‌شود.