

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سناد فکر کن ... شاد باش

قدیمی فوق العاده محبت با دکبری فلسفه خوش بیتی

تالیف: بکا اندرسون

ترجمه: مهرناز نخکه



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

سرشناسه : اندرسن، بکا

Anderson, Becca

عنوان و نام : شاد فکرکن شاد باش.... قدرتی فوق العاده جهت یادگیری فلسفه

پدیدآور : خوش بینی / تالیف بکا اندرسون؛ ترجمه مهرناز نخکه.

وضعیت فهرست : فیبا

نویسی

شناسه افزوده : نخکه، مهرناز، ۱۳۶۳ - مترجم

رده بندی کنگره : BF۵۷۵/خ ۸۸ الف ۱۳۹۷

رده بندی دیویی : ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی : ۵۳۲۹۸۵۳



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

عنوان: شاد فکرکن شاد باش.... قدرتی فوق العاده جهت یادگیری فلسفه خوش بینی

تألیف : بکا اندرسون

ترجمه : مهرناز نخکه

ویراستار : ابوالقاسم قاسمی

انتشارات: آکادمیک

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۹۴۵۷-۶۲۲-۹۷۸-۹-۷

نویت انتشار: اول ۱۳۹۷- تهران چاپخانه دانشگاه خوارزمی



◀ آدرس: خیابان قائم مقام، بالاتر از خ -مطهری، کوچه ۱۰، پلاک ۱۰ -د

پست الکترونیکی: Academicpub1@gmail.com

وبسایت: Academicpress.co

تلفن: ۰۲۱-۲۸۴۲۹۴۸۴

فهرست

- ۱ روز صعود را انتخاب کنید!
- ۱ در جهان هستی «خوب» باش
- ۲ اتفاقات تصادفی، عاشقانه
- ۲ تماس برقرار کنید
- ۳ حیاط خلوت خودتان
- ۳ شادی را در محیط کار پخش کنید
- ۴ خوشحالی را همه پراکند کنید
- ۵ شادی را به دیگران هدیه کنید
- ۵ آنچه در حال حاضر جهان هستی به آن نیاز دارد
- ۶ زبان مهربانی را بیاموزید
- ۷ چیزهای کوچک را به حساب آورید
- ۷ آغوشی باز متعلق به همه!
- ۸ انجام کارهای زیبای بی منظور را فراموش نکنید!
- ۹ هیچ رشته‌ای متصل نیست
- ۱۰ جبران
- ۱۰ عشق را قسمت کنید!
- ۱ همیشه این را به یاد داشته باشید که هر چیزی درباره شما نیست
- ۱۲ زندگی هدفمند و پرمعنایی داشته باشید
- ۱۲ هنر ساختن زندگی
- ۱۳ مأموریت شخص شما چیست؟
- ۱۳ در همه حال به بهترین سناریو فکر کنید
- ۱۴ می‌دانی که چقدر عالی هستی؟

- ۱۴ اهدافتان شما را رشد خواهند داد
- ۱۵ بله، تو می‌توانی!
- ۱۵ دوره‌های زندگی خود را فهرست کنید
- ۱۶ بپرسید «حالت چگونه» و منظورتان از این سؤال را بیان کنید!
- ۱۷ امروز روزی عالیست: به خودتان اجازه دهید که از آن لذت ببرید!
- ۱۸ یقین را پررنگ کنید
- ۱۸ روشنایی روزهای تاریک باشید
- ۱۹ روزانه نمانی را برای سپاسگزاری
- ۲۰ در مسیر رسید به همه چیز نگاه کنید
- ۲۰ شایع است به اساس همه ما را ناشاد می‌کنند
- ۲۱ آنچه را می‌گویید «می‌توانم انجام بدم» انجام دهید
- ۲۱ بی‌قید و شرط پیشنهادی بپذیرید
- ۲۲ کارهای ساده خوبی را تمرین کنید
- زندگی کوتاه است پس زمانه را برای نوشیدن یک فنجان قهوه اختصاص دهید.
- ۲۳ در زمان حیات چه کاری انجام می‌دهی؟
- ۲۴ ارزش مهربانی، بخشنده‌گی، شکیبایی و امید
- ۲۵ فقط بگویید «بله»
- ۲۶ فقط به مسیر ادامه ندهید بلکه توسط آن رشد کنید
- ۲۷ مغزتان را بازسازی کنید تا انرژی مثبت بیشتری داشته باشید
- ۲۸ یادتان باشد همچنان با خود مهربان باشید
- ۲۸ مشوق خوبی باشید
- ۲۸ باعث خوشحالی دیگران باشید (و بگذارید این را بدانند)
- ۲۹ تصورات خود را به سادگی اصلاح کنید

- ۲۹ لذت را در قدرشناسی پیدا کنید
- ۳۰ درواقع عمل از کلمات رساتر است
- ۳۱ علف هرز منفی‌گرایی را در ذهن و زندگی خود هرس کنید
- ۳۲ یادداشت‌های عاشقانه
- ۳۲ خاطرات شادی را بسازید
- ۳۳ رسانی
- ۳۴ یک برنامه مفید
- ۳۴ آخرین بار، که خیرات کردید کی بود؟
- ۳۵ در دنیا تفاوت ایجاد کنید
- ۳۶ من را با اسمم صدا بزن
- ۳۶ مراقبت از خود مسئولیتی "بی‌اس" است
- ۳۷ با دوستان خود بعضی از موضوعات را بررسی کنید
- ۳۷ ترک کردن خجالت
- ۳۸ جهانی فکر کنید
- ۳۹ بارش عشق
- ۳۹ چرت‌زدن ما را سرحال می‌آورد
- ۴۰ انرژی‌های مثبت را با هم قسمت کنیم
- ۴۰ آنچه را که می‌دانید به دیگران هم یاد دهید
- ۴۱ دارائی‌های کوچک زندگی
- ۴۱ دوستانی داشته باشید
- ۴۲ گاهی اوقات کودک باشید
- ۴۳ از مطالعه لذت ببرید
- ۴۴ ادامه دهید و روز کسی را بسازید
- ۴۴ بی‌قید و شرط پیشنهادی مثبت دهید

۴۵

نتیجه

۴۵

راهنمایی برای داشتن روزهای شاد

۴۷

هر کجا خود را تأیید کردی در دفتر وقایع روزانه بنویس

www.ketab.ir

پیشگفتار



حالت حال را انتخاب کنید، زندگی در این نهفته است و واقعاً
 فقط انتخاب‌هایتان را می‌توانید کنترل کنید. انتخاب خوشحالی
 بهترین روشی است برای به دست آوردن آنچه می‌خواهید. در
 اینجا پیشنهادهایی برای اینکه چگونه می‌توان به‌طور قطع شاد بود
 ارائه شده است.

- با معیارها، خدایان می‌توانید بهترین باشید؛
- انسان‌هایی را در کنار خود داشته باشید که به شما الهام
 و احساس خوبی می‌دهند؛
- بر داشته‌هایتان تمرکز کنید - در کمبودها؛
- به یاد داشته باشید که خوش‌بینی بر بدبینی پیروز است؛
- بیشتر اوقات لبخند بزنید، لبخندی واقعی؛
- با خود و دیگران صادق باشید؛
- به دیگران کمک کنید؛
- گذشته‌تان را بپذیرید، در حال زندگی کنید و مسطح
 آنچه در راه است باشید.