

شاد بودن را انتخاب کنید

راهنمای کامل خوشبختی

زیبایی درونی خود را کشف کنید، بر افسردگی
چیره شوید و عشق واقعی را بجوید.

ریما رادندر

مهدی قراچه داغی

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۳۹۱

سرشناسه:	رادنر، ریما	Rudner, Rima
عنوان و نام پدیدآور:	شاد بودن را انتخاب کنید: راهنمای کامل خوشبختی	
مشخصات نشر:	زیبایی درونی خود را کشف کنید... / ریما رادنر؛ مترجم مهدی قراچه‌داغی.	
مشخصات ظاهری:	تهران: ذهن‌آویز، ۱۳۹۱.	
شابک:	۲۸۰ ص.	
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا	978-600-118-098-9	
یادداشتی:	عنوان اصلی:	Choose to be happy, 2007.
موضوع:	خودسازی — خوشبختی	
شناسه افزوده:	قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ = مترجم.	
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۱ ر ۲ ۹ خ / BF ۶۳۷	
رده‌بندی دیویی:	۱۵۸/۱	
شماره کتابخانه ملی:	۲۷۷۰۸۵۷	

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Choose to be Happy

A Guide to total Happiness

by

Rima Rudner

Published in USA by choose, Inc. publishing, 2008

ویراستار: شهلا ارزنگان

آماده‌سازی و اجرا: پژمان آرایش

طرح جلد: سوگل علمی

مدیر تولید: عماد دورنایی

چاپ اول: ۱۳۹۱

شماره نسخه‌های این چاپ: ۱۰۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن‌آویز محفوظ است

چاپ: سپند

صحافی: گسترش ۷۷۳۴۹۴۶۴

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۸ (خط ۸)

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

فهرست

پیشگفتار.....	۱
مقدمه.....	۳
فصل ۱: چرا خوشحال نیستم؟.....	۱۵
فصل ۲: شادی و خوشبختی انتخاب کردنی است.....	۲۱
فصل ۳: رسیدن به آرامش درون.....	۲۷
فصل ۴: رها کنید.....	۵۳
فصل ۵: خودتان را آزاد کنید.....	۶۷
فصل ۶: بخشودن.....	۷۷
فصل ۷: از افسردگی بیرون بیایید.....	۸۷
فصل ۸: فرمولهای جادویی برای رسیدن به نشاط.....	۹۷
فصل ۹: برنده، برنده، برنده!.....	۱۱۳

فصل ۱۰: پذیرفتن.....	۱۲۵
فصل ۱۱: قربانی نباشید.....	۱۳۵
فصل ۱۲: زندگی‌تان را با دیگران مقایسه نکنید.....	۱۵۳
فصل ۱۳: اطرافیان خود را به درستی انتخاب کنید.....	۱۶۷
فصل ۱۴: نگرانی را نپذیرید.....	۱۸۵
فصل ۱۵: اصالت داشته باشید.....	۲۰۱
فصل ۱۶: نگرش خود را تغییر دهید.....	۲۲۷
فصل ۱۷: بخت و اقبال بلند خود را خلق کنید.....	۲۴۵
فصل ۱۸: قوانین شادمانی و خوشبختی.....	۲۵۹