

چگونه شاد باشیم؟

(گام به گام تا شادمانی)

سونجا لیو بومیرسکی

مترجم: مهسار مشتاق



انتشارات
ابوعطا

سرشناسه: لیوبومیرسکی، سونجا Lyubomirsky, Sonja
 عنوان و نام پدیدآور: چگونه شاد باشیم؟: گام به گام تا شادمانی / نویسنده سونجا لیوبومیرسکی؛ مترجم مهیار مشتاق.
 مشخصات نشر: تهران: ابوعطا، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.
 شابک: ۵-۱۸۳-۱۷۰-۹۶۴-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی: The how of happiness : a scientific approach to getting the life you want
 یادداشت: چاپ سوم: ۱۳۹۳ (فیا).
 عنوان دیگر: گام به گام تا شادمانی.
 موضوع: خوشحالی
 شناسه افزوده: مشتاق، مهیار، ۱۳۶۳ - ، مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ج۹ / BF۵۷۵
 رده بندی دیویی: ۱۵۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۸۷۰۷

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب انحصاراً محفوظ و درج نام یا هر قسمت از آن در نشریات یا کتاب‌های دیگر و ... منوط به کسب اجازه کتبی از ناشر است. انتشارات ابوعطا

- عنوان کتاب: چگونه شاد باشیم
- ناشر: انتشارات ابوعطا
- نویسنده: سونجا لیوبومیرسکی
- مترجم: مهیار مشتاق
- ویرایش جدید: گروه ویراستاری انتشارات ابوعطا
- طرح جلد: امیر زارع
- حروفچینی و صفحه‌آرایی: اتلیه طراحی انتشارات ابوعطا
- چاپ و صحافی: پادچاپ
- شمارگان: ۱۰۰ نسخه
- شابک: ۵-۱۸۳-۱۷۰-۹۶۴-۹۷۸
- نشانی: تهران، خیابان آزادی، خیابان جمالزاده جنوبی، نبش کوچه وزیری، ساختمان ۱۴۰، پلاک ۹۴.
- واحد یک: کد پستی: ۱۳۱۳۸۳۶۳۷۱
- تلفن: ۰۹۳۸۳۳۸۰۴۷۹ (خط ۱۰)
- وبسایت: www.abooata.com
- پست الکترونیک: info@abooata.com
- اینستاگرام: [abooata_publication](https://www.instagram.com/abooata_publication)
- نوبت چاپ: هفتم (ویرایش جدید)
- سال انتشار: ۱۴۰۰
- قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه ۸

بخش اول: چگونه به شادمانی واقعی و پایدار دست یابیم

- فصل اول: آیا می‌توان شادتر بود؟ ۱۱
- فصل دوم: چقدر شاد هستید و چرا؟ ۱۹
- فصل سوم: چگونه فعالیت‌های شادی‌بخشی را بیابید که متناسب با علائق، ارزش‌ها و نیازهایتان باشد ۳۳

بخش دوم: فعالیت‌های شاد

- فصل چهارم: تمرین قدردانی و تفکر مثبت ۴۷
- فصل پنجم: سرمایه‌گذاری در روابط اجتماعی ۶۱
- فصل ششم: مدیریت استرس، سختی و آسیب ۷۳
- فصل هفتم: زندگی در حال ۸۷
- فصل هشتم: به اهدافتان متعهد باشید ۹۵
- فصل نهم: مراقب جسم و روحتان باشید ۱۰۳

بخش سوم: رازهایی برای حفظ شادمانی

- فصل دهم: پنج روش برای حفظ و دوام شادمانی ۱۱۱
- نتیجه‌گیری ۱۱۷

مقدمه

همه‌ی ما دوست داریم شاد باشیم؛ حتی اگر به ظاهر آن را نپذیریم یا آن را با واژه‌های دیگر تعریف کنیم. رؤیایمان درباره‌ی موفقیت شغلی، داشتن روحیه‌ی قوی، برقراری روابط، هدف زندگی و عشق هرچه باشد، فقط به این دلیل است که اعتقاد داریم این رؤیاها و دستیابی به آنها ما را شادتر خواهند کرد. اما عده‌ی کمی از ما می‌دانیم که چگونه می‌توانیم شادتر باشیم. پیش از آنکه بخواهید راه‌های شادتر بودن را دنبال کنید باید بدانید که حصول شادی امکان‌پذیر است، انجام این کار در توان شماست و این کار مهم‌ترین و ارزشمندترین کاری است که می‌توانید در حق خود و اطرافیانتان انجام دهید. از آنجا که دوران نوجوانی و جوانی‌ام در روسیه و آمریکا سپری شده، با افراد بسیاری آشنا شدم که به اندازه‌ی کافی شاد نبودند. در کنار این افراد، دوستانی هم داشتم که با رشد و تغییر در رسیدن به بلوغ فکری، توانستند زندگی شادتری را تجربه کنند. این کتاب حاصل سال‌ها تفکر، مطالعه و تحقیق درباره‌ی داشتن یک زندگی شادتر است. اگر می‌خواهید زندگی شادتری را برای خود بسازید یا از نظر روان‌شناسان درباره‌ی علل این اتفاق مطلع شوید، مطمئن باشید که بهترین کتاب را انتخاب کرده‌اید.