

۱۴۳۴۲۷۱

خوشحالی بی دلیل

مارسی شیموف

گیسو ناصری

www.ketab.ir



انتشارات لیوسا

Shimoff, Marci

شیموف، مارس
خوشحالی بی دلیل / شیموف مارس
۳۸۴ ص.

Happy for no reason: 7 steps to being happy
from the inside out.

خوشبختی، راز خوشبختی بی قید و شرط

۲۹ ش/ ۸۱/ ۴۸ BJ

۱۵۸/۱

۵۵۱۴۰۰۸

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



- نوبت چاپ: دهم ۱۴۰۰ (چهارم لیوسا)
- تیراژ: ۳۰۰ نسخه
- چاپ: فراجاپ
- صفحه‌ها: ۱۷۲
- قیمت: ۸۰۰۰ تومان

- نام کتاب: خوشحالی بی دلیل
- نویسنده: مارس شیموف
- مترجم: گیسو ناصری
- ویراستار: حمیده رستمی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۹۱-۷



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف. (کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست مطالب

۵	بخش اول: خوشحالی و سعادتی که می‌خواهد باقی بماند
۶	پیشگفتار
۱۵	فصل یک: خوشحالی بی‌دلیل ... واقعا؟
۳۷	فصل دو: تمرین خوشحالی
۶۳	بخش دوم: خانه‌ی خود را برای خوشبختی بسازید
۶۴	فصل سه: پی‌ریزی - مالک خوشبختی خودتان باشید
۱۰۹	فصل چهار: ستون ذهن - هر فکری را که به ذهنتان می‌آید، باور نکنید
۱۵۶	فصل پنج: ستون قلب - بگذارید عشق رهبری کند
۲۰۰	فصل شش: ستون بدن - سلول‌های بدنتان را شاد کنید
۲۲۷	فصل هفت: ستون روح و روان بدن - خودتان را به خداوند متصل کنید
۲۸۸	فصل هشت: سقف - معنا و مقصود زندگی را دریابید
۳۲۵	فصل نه: بوستان - پرورش و تقویت روابط
۳۶۹	بخش سوم: از این به بعد، خوشحالی بی‌دلیل
۳۷۰	فصل ده: خوشحالی بی‌دلیل، برنامه‌ای برای زندگی