

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: ایوری، مت Matt , Avery
عنوان و نام پدیدآور	: راز زندگی افراد شاد / تألیف مت ایوری؛ مترجم سمانه صدیقی اشرفی ویراستاران: محسن کرمانی پور، نادره موسوی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات ابجد، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۸۱ ص.
شابک	: 978-622-94037-4-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: 2014 Secrets of happy people: 50 techniques to feel good
یادداشت	: کتاب حاضر با عنوان "رازهای شاد زیستن" با ترجمه سمانه صدیقی اشرفی توسط ابجد در سال ۱۴۰۰ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: رازهای شاد زیستن.
موضوع	: خوشبختی Happiness خودسازی (Psychology) actualization-Self
شناسه افزوده	: صدیقی اشرفی، سمانه، ۱۳۶۱-، مترجم
شناسه افزوده	: Samaneh ,Ashrafy Sedigh
رده بندی کنگره	: BF575
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۲۸۱۱۴۵
اطلاعات رگورد کتابشناسی	: فیبا

به نام خدا

راز زندگی افراد شاد

تألیف: مت ایوری

مترجم: سمانه صدیق اشرفی





تهران: خیابان انقلاب - مقابل دانشگاه تهران

خیابان ۱۲ فروردین - کوچه الوندی - پلاک ۱۶ - واحد ۱

☎ ۶۶۴۰۱۹۸۳ - ۶۶۴۱۵۱۰۳

☎ ۰۹۱۰۱۲۲۸۱۸۵

📷 abjad.publication

✉ Mohsen.kermanipour@yahoo.com

راز زندگی افراد شاد

تألیف: مت ایوری

ترجمه: سمانه صدیق اشرفی

ویراستاران: محسن کرمانی پور / نادره موسوی

چاپ اول / سال ۱۴۰۲ / چاپ و صحافی: محسن

قطع: وزیری / ۸۹ صفحه / تیراژ: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۳۷-۴-۷

طراح جلد: مهنوش امیری

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.»

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

سخن ناشر

این کتاب در چهارده فصل تحت عنوان رازهای شاد زیستن از نویسنده مشهور Matt Every توسط خاتم سمانه صدیق اشرفی ترجمه شده است توجه شما خواننده عزیز را به مطالب کتاب معطوف می‌دارد.

- در هر فصل گفتاری کوتاه و پربار از بزرگان علم و ادب ارائه شده است.
- سپس یک داستان پندآمیز را خواهید خواند.
- در مرحله بعدی برای اجرای یادگیری مراحل شاد شدن سه گزینه با شرح کامل را ملاحظه می‌نمایید.
- در نهایت جمع‌بندی هر فصل و مطالب ارائه‌شده به نظر شما خواهد رسید.

محسن کرمانی پور

www.ketab.ir

راز زندگی افراد شاد

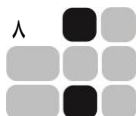


فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل ۱: انگیزه و پاداش	۱۱
فصل ۲: اکنون آن را انجام بده	۱۷
فصل ۳: هدف چیست؟	۲۳
فصل ۴: کافی است	۲۹
فصل ۵: ترویج فعال حالت مثبت منفعل	۳۵
فصل ۶: نعمتی که از آن متنفر می شوید	۳۹
فصل ۷: آن را انجام بده	۴۳
فصل ۸: بهترین امروز شما فردا است	۴۷
فصل ۹: فکر می کنید زندگی شما بد است؟	۵۳
فصل ۱۰: از چیزهایی که متنفر هستید، لذت ببرید	۵۹
فصل ۱۱: ده نوع خوشحالی و نحوه دستیابی به آن ها	۶۵
فصل ۱۲: ده نوع ناراحتی و چگونگی مقابله با آن ها	۷۱
فصل ۱۳: پول همه چیز است	۷۷
فصل ۱۴: شرح زندگی خود را بنویسید	۸۵

www.ketab.ir

راز زندگی افراد شاد



مقدمه

- خوشبختی فاصله دو تا بدبختی است یعنی همین قدر که بدبختی نداشته باشی پس خوشبخت هستی.

چارلی چاپلین

مثبت بودن، کمک به افزایش شادی شما و دیگران است. به کسی بگو که زیبا و باهوش است خواهید دید که تمام وقت خود را تقویت می کند و قبل از اینکه به آن اعتقاد پیدا کند، توانایی هایش به عنوان یک نتیجه؛ رشد پیدا می کند و باعث شادی او می شود. به همان شخص بگویید که زشت و احمق است و در مقابل خواهید دید که غمگین خواهد شد؛ بنابراین ایجاد و حفظ یک محیط مثبت و یک نگرش مثبت و خوشبینی در زندگی برای خوشحال بودن ضروری است. خودتان را مثبت (مردم، نگرش ها، موفقیت ها، احساس خوشبینی و ...) جلوه دهید از این طریق به سادگی شادتر خواهید بود. این درست است که شما در زندگی خود نمی توانید از هیچ گونه منفی بودن اجتناب کنید؛ اما در همان حال هم باید به سمتی تمایل پیدا کنید که به سمت نگرش مثبت با سرعت کامل حرکت کنید. سعی کنید شادی خود را به عنوان یک کاسه بزرگ و هرگونه نگرانی بر روی آن را آب کثیف تصور کنید در انتهای کاسه یک شیر تخلیه وجود دارد آن را باز کنید تا آب کثیف به تدریج خارج شود.

تخلیه کاسه برای این است که تا آنجا که ممکن است خوشحال باشید، لازم است کاسه را از پر شدن آب منفی و کثیف حفظ کنید زیرا مشکلات فقط زمانی اتفاق

می‌افتد که کاسه کاملاً پر شود و آب مجاز به سرریز شدن باشد؛ بنابراین شما باید مقدار ورودی آب را مدنظر داشته باشید که حجم آب کثیف بیشتر نشود. هیچ‌گاه اجازه ندهید که حجم ناراحتی و افکار منفی آن‌قدر زیاد شود که شما مجبور شوید کاسه را بزرگ‌تر کنید.

www.ketab.ir

راز زندگی افراد شاد

