

سرشناسه: گارتون، جین Garton, Jane

هنوان و پدیدآور: شاد باشید: ۱۰۰ راهنمایی برای داشتن احساس خوب / جین گارتون؛

ترجمه مزگان انصاری راد

مشخصات نشر: تهران، پیکان، ۱۳۸۶، مشخصات ظاهری: ۱۰۷ ص: مصور.

شابک: 978-964-328-549-4 وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Happy: 100 tips to feel great, 2003

عنوان دیگر: ۱۰۰ [صل] راهنمایی برای داشتن احساس خوب. موضوع: خوشبختی.

شناسه افزوده: انصاری راد، مزگان، ۱۳۵۲، مترجم.

رده بندی کنگره: ۱۳۸۶ ۲ کی ۹ خ / BF۵۷۵ رده بندی دیویی: ۱۵۲/۲۲

شماره کتابخانه ملی: ۱۰۲۷۸۸۷



HAPPY

100 tips to feel great

Barron's, North America, 2003

Jane Garton

شاد باشید

۱۰۰ راهنمایی برای داشتن احساس خوب

جین گارتون

مترجم: مزگان انصاری راد

ویراستار: ارمغان جزایری (armaghanjazayeri@yahoo.com)

آماده سازی و اجرا: دایرة تولید نشر پیکان، فهیمه محبی زنگنه

حروفچینی: شبستری

لیتوگرافی: بهار چاپ: چاپخانه آمیزه فن و هنر

صحافی: پیکان نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۶ تیراز: ۳۰۰۰

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر و پخش: شریعتی، بالاتر از همت، خیابان کوشا، خیابان بدیع، کرچه بشر دوست، پلاک ۱۳

www.paykanpress.ir

نقش و دورنگار: ۲۲۹۰۳۶۲۷-۵۰

فهرست

۲	مقدمه
۴	فصل اول: افکار شادی آفرین در سرپرورانید
۲۴	فصل دوم: شاد شوید
۴۶	فصل سوم: غذاهای شادی آفرین میل کنید
۶۶	فصل چهارم: صرفاً شاد باشید
۸۸	فصل پنجم: محیط خانه را شاد نگه دارید

مقدمه

شادی شاید مفهومی گنگ به نظر برسد، اما کافی است یک بار طعم آن را بچشید تا به مذاقتان خوش بیاید. برخلاف آنچه اغلب مردم تصور می‌کنند، توانایی شما برای لذت بردن نه کاملاً وراثتی است و نه کاملاً مربوط به محیط می‌شود. در واقع می‌توانید میزان شادی‌تان را فقط با تغییر نحوه نگرستان به دنیا تغییر دهید. اگر بدبینانه فکر کنید، می‌بینید همه چیز بد پیش می‌رود. اما اگر مثبت بیندیشید و رفتار کنید، نود درصد نتایج خوشایند خواهد بود.

اگر خواهان یافتن لذت در زندگی هستید اما نمی‌دانید از کجا آغاز کنید، درست از همین جا شروع کنید. در صفحات تمام‌رنگی کتاب شاد باشید غرق شوید و ۱۰۰ راهنمایی عالی برای رسیدن به احساس خوب بیابید. برای نمونه، لبخند زدن را در نظر بگیرید. اکنون ثابت شده که فقط با کشیدن گوشه‌های دهانتان و لبخند زدن، مغزتان سروتونین ترشح می‌کند و این ماده شیمیایی بی‌درنگ روحیه شما را

تغییر می‌دهد. ساده و مؤثر است. این تنها یکی از بسیار راهکارهایی است که زندگی شما را بهتر می‌کند.

مهم‌تر از همه اینکه شادی به طرزی باورنکردنی مسری است. به همین دلیل است که باید اشاعه آن را هدف خود قرار دهید. پس در حق خود و دوستانان لطفی بکنید و سرعت شاد شدنشان را افزایش دهید. این کتاب الهام‌بخش کوچک به شما نشان می‌دهد چگونه این کار را بکنید. از هم‌اکنون می‌توانید به وجه درخشان زندگی نگاه کنید و ببینید که زندگی‌تان قید و بندها را کنار می‌زنید و پیشرفت می‌کنید.