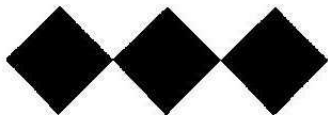


مؤسسہ «مدرسہ زندگی»
ترجمہ اعظم بہادر پور

سرخوشانہ لذت برین



عنوان و نام پدیدآور: سرخوشانه لذت بردن / مؤسسه مدرسه زندگی؛ مترجم اعظم بهادرپور
مشخصات نشر: تهران: نشرهنوز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۲۸۴ ص. ۵/۱۴×۲۱/۵ س. م
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۷۵-۸-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Small Pleasures.

یادداشت: واژه نامه.

یادداشت: کتابنامه.

یادداشت: نمایه.

موضوع: لذت

موضوع: Pleasure

موضوع: شادی

موضوع: Cheerfulness

شناسه افزوده: بهادرپور، اعظم، ۱۳۶۰-، مترجم

شناسه افزوده: مدرسه زندگی (شرکت تجاری)

شناسه افزوده: School of Life (Business Enterprise)

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ س / ۴۵۱۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۳۸۲۶۰

سرخوشانه لذت بردن
مؤسسه «مدرسه زندگی»

مترجم: اعظم بهادرپور

ویراستار: مریم رضازاده

چاپ اول، زمستان ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۹۰۰۰ تومان

طراحی کتاب: استودیوکارگاه- مصطفی بهزادی

اجرا: یاسر عزاباد

ناظر فنی چاپ: مصطفی شریفی

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. هرگونه استفاده از متن این کتاب منوط به اجازه کتبی ناشر است.
نشرهنوز، تهران، صندوق پستی ۱۴۸۶-۱۹۳۹۵ ... info@hanoozpub.com ... www.hanoozbooks.com

۱۱	مقدمه: هدف این کتاب چیست؟
۱۵	۱. مغازه ماهی فروشی
۲۱	۲. جزایر کوچک
۲۷	۳. ستاره‌ها
۳۱	۴. مادر بزرگ‌ها
۳۷	۵. دوستی که به حرف‌های شما گوش می‌دهد
۴۳	۶. پرواز هواپیما
۴۷	۷. شبی تنها در هتل
۵۱	۸. حمام آفتاب
۵۵	۹. بیابان

- ۵۹ ۱۰. احساس امنیت در کشوری بیگانه
- ۶۳ ۱۱. بیدار بودن تا پاسی از شب
- ۶۷ ۱۲. جذابیت گاوها
- ۷۱ ۱۳. بیدار شدن در زمان طلوع خورشید
- ۷۷ ۱۱. زل زدن به بیرون پنجره
- ۸۱ ۱۵. وان آب گرم
- ۸۷ ۱۶. بدبینی پشت
- ۹۳ ۱۷. درختن باغ خودمان
- ۹۷ ۱۸. کراش
- ۱۰۱ ۱۹. نقاشی های کودکان
- ۱۰۷ ۲۰. بخش حوادث روزنامه
- ۱۱۱ ۲۱. رانندگی در سکوت شب
- ۱۱۷ ۲۲. صبح روز تعطیل
- ۱۲۳ ۲۳. مچ دست دوست
- ۱۲۷ ۲۴. ژاکت قدیمی دوست داشتنی
- ۱۳۱ ۲۵. گرفتن دست کودکان
- ۱۳۵ ۲۶. دیوارهای سنگی قدیمی
- ۱۳۹ ۲۷. اشتراک نظر در مورد دوست نداشتن شخصیتی مشهور
- ۱۴۳ ۲۸. احساس آرامش در دریا
- ۱۴۷ ۲۹. مجلات «بد»
- ۱۵۱ ۳۰. ترانه ای که بارها و بارها گوش می کنید و از گوش دادن به آن سیر نمی شوید
- ۱۵۵ ۳۱. کتابی که شما را درک می کند

- ۱۶۱ ۳۲. گریه کردن برای مرگ شخصیت داستان
- ۱۶۷ ۳۳. لذت خسته بودن پس از یک روز پرکار
- ۱۷۱ ۳۴. عکس‌های قدیمی پدر و مادر
- ۱۷۷ ۳۵. درخت سرو
- ۱۸۱ ۳۶. ابزار کشفیات علمی
- ۱۸۷ ۳۷. اثاث باهات دیگران
- ۱۹۳ ۳۸. وقتی دوستان قدیمی سربه سر شما می‌گذارند
- ۱۹۷ ۳۹. فراموش کردن شش‌جیره
- ۲۰۳ ۴۰. برنامه‌ریزی ابدی برای کارهای روزانه
- ۲۰۹ ۴۱. جلب احترام هر کس که نسبت به شما بدگمان است
- ۲۱۳ ۴۲. درک کردن معنای ابری‌های
- ۲۱۹ ۴۳. شوخی تلخ
- ۲۲۳ ۴۴. پیاده‌روی‌های شبانه
- ۲۳۳ ۴۵. نخستین روز پس از بهبود بیماری
- ۲۳۷ ۴۶. گل مینا
- ۲۴۱ ۴۷. انجیر
- ۲۴۷ ۴۸. فهرستی از لذت‌های خیلی خیلی کوچک
- ۲۶۷ سخن آخر: ایده‌هایی درباره لذت‌های کوچک
- ۲۷۷ فهرست نام‌ها

مقدمه

هدف این کتاب چیست؟

تعداد چیزهای کوچکی که ما را عجب خود می‌کنند بسیار زیاد است. برای مثال ژاکت قدیمی مورد علاقه‌مان، صحبت‌های درگه‌ش و درناریکی شب، طعم دلنشین انجیر و چیزهایی از این دست که زمانی را صرف لذت بردن از آن‌ها می‌کنیم. این‌ها لذت‌های کوچک زندگی روزمره هستند. در این کتاب به ۴۸ مورد از این لذت‌ها به تفصیل نگاهی انداخته‌ایم. معمولاً کسی آن‌قدرها به لذت‌های کوچک زندگی نمی‌دهد و در مورد آن‌ها صحبت نمی‌کند. برای این که بهتر متوجه بشویم چه چیزی در این لذت‌ها نهفته است که ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و خنده بر لب‌های ما می‌نشانند، در مریک از اسلاید های این کتاب یکی از همین لذت‌ها بررسی می‌شود تا هر چیزی را که در پس این لذت‌ها به صورت نامحسوس حال ما را خوب می‌کند بهتر بشناسیم و درک کنیم. از قرار معلوم، این لذت‌های کوچک خیلی هم بزرگ هستند و می‌توان آن‌ها را نقطه آغازی دانست برای پیوند انسان به درون مایه‌های بسیار مهم زندگی.