

شادی

به زبان آدمیزاد

اثر دوایل جنتری

ترجمه‌ی گلنوش فرهمندی

www.darbaramcin.com

مجله‌ها

۹۷-۹۶-۹۵-۹۴-۹۳-۹۲-۹۱-۹۰-۸۹-۸۸-۸۷

روایت‌ها و یادها

۸۶-۸۵-۸۴-۸۳-۸۲-۸۱-۸۰-۷۹-۷۸-۷۷-۷۶-۷۵-۷۴-۷۳-۷۲-۷۱-۷۰-۶۹-۶۸-۶۷-۶۶-۶۵-۶۴-۶۳-۶۲-۶۱-۶۰-۵۹-۵۸-۵۷-۵۶-۵۵-۵۴-۵۳-۵۲-۵۱-۵۰-۴۹-۴۸-۴۷-۴۶-۴۵-۴۴-۴۳-۴۲-۴۱-۴۰-۳۹-۳۸-۳۷-۳۶-۳۵-۳۴-۳۳-۳۲-۳۱-۳۰-۲۹-۲۸-۲۷-۲۶-۲۵-۲۴-۲۳-۲۲-۲۱-۲۰-۱۹-۱۸-۱۷-۱۶-۱۵-۱۴-۱۳-۱۲-۱۱-۱۰-۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱

یادداشت‌ها

۹۷-۹۶-۹۵-۹۴-۹۳-۹۲-۹۱-۹۰-۸۹-۸۸-۸۷

یادداشت‌ها

۹۷-۹۶-۹۵-۹۴-۹۳-۹۲-۹۱-۹۰-۸۹-۸۸-۸۷

مقاله‌ها

۹۷-۹۶-۹۵-۹۴-۹۳-۹۲-۹۱-۹۰-۸۹-۸۸-۸۷

مجموعه‌ها

۹۷-۹۶-۹۵-۹۴-۹۳-۹۲-۹۱-۹۰-۸۹-۸۸-۸۷

مجموعه‌ها

۹۷-۹۶-۹۵-۹۴-۹۳-۹۲-۹۱-۹۰-۸۹-۸۸-۸۷

مجموعه‌ها

۹۷-۹۶-۹۵-۹۴-۹۳-۹۲-۹۱-۹۰-۸۹-۸۸-۸۷

مجموعه‌ها

۹۷-۹۶-۹۵-۹۴-۹۳-۹۲-۹۱-۹۰-۸۹-۸۸-۸۷

مجموعه‌ها

۹۷-۹۶-۹۵-۹۴-۹۳-۹۲-۹۱-۹۰-۸۹-۸۸-۸۷

مجموعه‌ها

۹۷-۹۶-۹۵-۹۴-۹۳-۹۲-۹۱-۹۰-۸۹-۸۸-۸۷

مجموعه‌ها

۹۷-۹۶-۹۵-۹۴-۹۳-۹۲-۹۱-۹۰-۸۹-۸۸-۸۷

مجموعه‌ها

۹۷-۹۶-۹۵-۹۴-۹۳-۹۲-۹۱-۹۰-۸۹-۸۸-۸۷

مجموعه‌ها

۹۷-۹۶-۹۵-۹۴-۹۳-۹۲-۹۱-۹۰-۸۹-۸۸-۸۷



هیرمند

۹۷۵۸-۶

فهرست کوتاه

۱۹	مقدمه.....
۲۷	بخش ۱: تعریف شاری.....
۲۹	هر کسی می تواند خوشحال باشد.....
۴۷	دستورالعمل شاد بودن.....
۶۱	چه چیزهایی نمی تواند شادی به ارمغان آورد؟.....
۷۳	نگاه کردن به شادی به دید یک نشانه، نه یکی از علایم بیماری.....
۸۳	بخش ۲: خصوصیات شفقیتی ای که باعث شاری می شوند.....
۸۵	خوش بینی.....
۹۹	سرسختی.....
۱۱۵	وجدان.....
۱۲۷	بخش ۳: کم برداشتن به سوی شاری.....
۱۲۹	سوار شدن بر جریان زندگی.....
۱۴۷	یافتن منفعت در چالش های زندگی.....
۱۶۱	قابلیت سازگاری در زندگی.....
۱۷۵	اعتراف روزانه.....
۱۸۷	حفظ ظاهر شاد.....
۱۹۹	بخش ۴: رسیدن به تعادل.....
۲۰۱	گرفتاری ها و انگیزه.....
۲۱۱	نظم و قاعده در مقابل آزادی.....
۲۲۷	کار در مقابل تفریح.....
۲۴۳	اجتماعی بودن در مقابل انزواطلبی.....
۲۵۷	خودخواهی در مقابل سخاوت.....
۲۶۹	بخش ۵: دستیابی به شاری در روابط کلیدی.....
۲۷۱	در محل کار.....

مقدمه

شادی بخش مهمی از زندگی است، همچون خشم، غم و ترس، که خود با زندگی آغاز می‌شود: کدام مادری است که نتواند شادی را در چهره‌ی کودک نوزادش تشخیص دهد؟ همه‌ی انسان‌ها از یک استعداد عصبی غریزی بالقوه برای شادی برخوردارند، اما اینکه آیا این پتانسیل سرانجام به واقعیت بدل می‌شود یا نه، بستگی به انتخاب ما برای روش زندگی دارد. به عبارت دیگر، شادی، تصادفی و یا هدیه‌ای از جانب خداوند نیست، بلکه هدیه‌ای است که خود شما به خودتان می‌دهید!

برخلاف مدینه‌ی فاضله (بهشت افسانه‌ای روی زمین)، شادی نه محدود به مکان خاصی است و نه نتیجه‌ی هیچ‌گونه فعالیت به‌خصوص یا شرایط زندگی. شادی حالت فیزیکی، روحی و رفاه عاطفی شخصی است که می‌توانید آن را در هر جا و هر زمانی تجربه کنید. به عنوان مثال، امروز صبح، قبل از شروع به کار روی این کتاب، لحظات شادی را گذراندم؛ در حالی که در سکوت و آرامش در ورودی حیاط خانه‌ام به تماشای دو سگ شکاری پا کوتاهم، مکس و دیکسی، نشسته بودم، روز دیگری را در میان رایحه‌های گوناگون بسویار، در یک صبح پاییزی پرطراوت و پرچینیا تجربه کردم.

شما هم مثل من، در تجربه‌ی شادی بیش از حد منفعل هستید. به جای استفاده از حق خود برای دستیابی به شادی، منتظر می‌مانید تا شادی به سراغ شما بیاید. اکثر مردم در یافتن شادی منفعل هستند و دقیقاً به همین دلیل است که شادی گریزان و دست‌نیافتنی به نظر می‌رسد! بیایید با این واقعیت روبه‌رو شویم: ما در دوران عدم انفعال و عمل‌گرایی زندگی می‌کنیم. در سرتاسر جهان، مردم منتظر آزادی نمی‌مانند بلکه برای دستیابی به آن می‌جنگند. امروزه ثروت، چیزی نیست که تنها از طریق ارث بتوان به آن دست یافت، بلکه می‌توانید آن را خلق کنید. این روزها انسان‌ها عمر طولانی‌تری دارند. چرا؟ به دلیل اینکه ما دائماً در حال یادگیری هستیم و می‌توانیم کیفیت زندگی را از طریق انتخاب‌های روزمره ارتقا ببخشیم. شادی به زبان آدمیزاد به شما یاد می‌دهد که چگونه برای داشتن یک زندگی طولانی و شاد، مبارزه و آن را خلق کنید. این کتاب شما را خالق سرنوشت شاد خودتان می‌کند!