

زندگی شاد

جول اُستین

ترجمہ ی مریم کاویانی

www.ketab.ir

سرشناسه : اُستین، جول -
 عنوان و نام پدیدآور : زندگی شاد- جول اُستین.
 مشخصات نشر : ندای دوست، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۲۱-۵۵-۳
 موضوع : زندگی، شادی و موفقیت.
 شناسه افزوده : کاویانی، مریم، مترجم.
 رده بندی کنگره : الف ۱۳۹۱ هـ ۵۰۳/ RJ
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۰۰۸۳۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۱-۲۷۲۵۹ م

مرکز پخش: تهران، اتوبان آهنگ، پلاک ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳ ۴۵۰

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

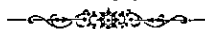
aienedaneh@yahoo.com

زندگی شاد

جول اُستین - ترجمه و ویرایش: مریم کاویانی، کاظم عابدینی

ناشر ندای دوست
 نوبت چاپ اول، ۱۳۹۱
 قیمت ۴۵۰۰ تومان
 شمارگان ۵۰۰ جلد
 چاپخانه جعفری
 لیتوگرافی صیام
 مرکز پخش انتشارات فن افزار

فهرست



۱۱ مقدمه

۱۳ ● فصل اول: دید خود را وسیع کنید

۱۴ جرئت رؤیاپردازی داشته باشید

۱۶ چیزهای بزرگ جذب کنید

۱۸ از آنچه که می‌خواهید بهترین‌ها را انتظار داشته باشید

۱۸ به مرحله‌ی جدید ارتقا پیدا کنید

۲۰ درهای فرصت‌ها برای شما در حال باز و بسته شدن هستند

۲۱ آنچه شما دریافت می‌کنید، دقیقاً همانی است که بدان اعتقاد دارید

۲۱ مرزها را بشکنید

۲۲ چه چیزی شما را به عقب می‌کشد؟

۲۳ لطف و احساس خداوند را به وضوح بیان کنید

۲۴ آیا چیزی را از دست داده‌اید؟

۲۷ ● فصل دوم: یک تصویر شخصی سالم به وجود آورید

۲۸ خود را همان‌گونه ببینید که خداوند شما را می‌بیند

۲۹ خود را چگونه می‌بینید؟

- ۳۰ قوی و شجاع باشید.....
- ۳۰ روی نقاط ضعفتان تمرکز نکنید، فقط به خداوند ببندیشید.....
- ۳۴ یاد بگیرید شاد باشید.....
- ۳۴ جرئت کنید با همان وجودی که هستید شاد باشید.....
- ۳۵ همانی شوید که باور دارید.....
- ۳۷ پس به چه چیزی اعتقاد دارید؟.....

- فصل سوم: نیروی تفکرات و واژه‌های خود را کشف کنید.....
- ۳۹ در ذهنتان فاتح و پر از موفقیت باشید!.....
- ۴۰ در مورد افکار تان فکر کنید.....
- ۴۴ ما باید از خیلی مسائل چشم‌پوشی کنیم.....
- ۴۵ در دهان شما معجزه‌هایی وجود دارد.....
- ۴۶ به کلام خداوند اعتراف کنید!.....
- ۴۸ آیا تا به حال به واژه‌هایتان گوش داده‌اید؟.....

- فصل چهارم: گذشته را رها کنید.....
- ۵۱ آیا شما در گذشته زندانی هستید؟.....
- ۵۴ بلند شوید و حرکت کنید.....
- ۵۵ ببخش تا آزاد باشی.....
- ۵۹ فقط برای پیش رفتن تلاش کنید.....

- فصل پنجم: از گرفتاری‌ها قدرت کسب کنید.....
- ۶۵ از درون برخیزید.....
- ۶۶ چه قدر مصمم و بااراده هستید؟.....
- ۶۸ به زمانبندی خداوند معتقد باشید.....
- ۷۱ صبور باشید.....
- ۷۱ آیا شما می‌خواهید در را به زور باز کنید؟.....
- ۷۳ قدم گذاشتن در آتش را تمرین کنید.....

۷۷	● فصل ششم: زندگی کنید و ببخشید
۷۸	بخشنده باشید
۷۹	آیا واقعاً می‌دانید چه چیزی با ارزش است
۸۰	در عشق قدم بگذارید
۸۰	آیا می‌توانید در مقابل دشمنی، دوستی کنید؟
۸۲	درهای قلبتان را باز نگه دارید
۸۴	آیا شما یک دوست خوب خواهید بود؟
۸۵	تا به حال چه قدر دانه کاشتید؟

۸۷	● فصل هفتم: شما باشید
۸۸	همیشه شاد باشید
۹۰	شما منتظر چه چیزی هستید؟
۹۱	در صداقت و درستی بی‌نظیر باشید
۹۱	آیا دوست دارید پولی بپردازید تا کاری درست انجام شود؟
۹۴	از بهترین زندگی‌تان لذت ببرید

مقدمه

«آینده برای شماست» این یکی از جمله‌های معروفی است که اغلب برای القای حس امیدواری و تمایز و تمویق، به کارمندان جدید یا زوج‌های جوان در روز عروسی گفته می‌شود. چرا در حالی که برخی افراد (مردم) زندگی را با اشتیاق بسیار در دست گرفته‌اند و آینده‌ی خود را دقیقاً شبیه به یک تعهد و قول بزرگ تحت کنترل دارند، هنوز عده‌یی از آن بی‌بهره‌اند؟ شوق و اشتیاق و جاذبه برای همه خوب از کار در نمی‌آید؟ چرا بدین گونه است؟

شادی، موفقیت و عمل به قول و انجام وظیفه یادگرفتنی است و عواملی هستند برای اینکه همه یاد بگیرند چه گونه همین حالا به بهترین شکل زندگی کنند. آنها تمامی لحظات و امکانات جدید خود را به کار می‌گیرند و از این طریق آینده‌ی خود را بهتر می‌سازند. شما هم می‌توانید، اصلاً مهم نیست کجا هستید و یا با چه مشکلاتی روبه‌روید! می‌توانید همین حالا از زندگی خود لذت ببرید. عدم اعتماد به نفس، تمرکز بر روی نکات منفی، حس زیردستی و حقیر بودن، عمده‌ترین دلایل برای شاد نبودن بسیاری از مردم است. دیگران اغلب شادی خود را تا فرا رسیدن زمان مشخص به تأخیر می‌اندازند. به یاد داشته

باشیم که امروز تنها روزی است که ما در اختیار داریم. ما درباره‌ی گذشته کاری نمی‌توانیم انجام دهیم و از طرفی نمی‌دانیم که آینده با خود چه همراه دارد. اما می‌توانیم با توان و انرژی کامل، همین لحظه را زندگی کنیم. در این کتاب، شما کشف خواهید کرد که چه گونه این کار را انجام دهید. در هر صفحه، هفت مرحله‌ی ساده و اساسی برای آغاز بهترین و عالی‌ترین زندگی خود می‌یابید. اگر می‌خواهید بهترین زندگی خود را همین حالا شروع کنید، ما مطالب و موارد زیر را مورد بررسی قرار می‌دهیم که چه گونه:

* دید وسیع داشته باشید.

* یک تصویر ذهنی سالم طراحی نمایید.

* قدرت فکر و ایده‌های خود را کشف کنید.

* گذشته را از یاد ببرید.

* قدرت را از بین مشکلات و سختی‌ها دریابید.

* زندگی کنید تا به دست آورید.

* شاد بودن را انتخاب نمایید.

من شما را مجبور می‌کنم تا از سخت گذراندن زندگی بیرون بیایید تا بهترین کسی شوید که می‌توانید باشید، نه یک فرد متوسط یا معمولی. این کار را انجام دهید تا ببینید چه گونه می‌توانید از تمامی تفکرات منفی که در ذهن خود دارید، رها شده و حرکت کنید! دوست من! این همان چیزی است که به معنای «آغاز زندگی بهتر» است.