

خوشبختی

تنها یک ایده از این کتاب می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد

اگر من می‌توانم خوشحال باشم پس شما هم می‌توانید

۲۵ کاری که روزانه انجام می‌دهم تا همیشه، هر لحظه، هر روز

خوشحال، شاد و پرشور باشم

www.ketab.ir

نویسنده: ویشال گوپتا

ترجمه: یاسین قاسمی — طلعت اصغری درمیان



سر شناسنامه:	گوپتا، ویشال - Gupta, Vishal
عنوان:	خوشبختی: تنها یک ایده از این کتاب می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد اگر من می‌توانم خوشحال باشم پس شما هم می‌توانید...
نام پدیدآور:	نویسنده ویشال گوپتا؛ مترجمین یاسین قاسمی، طلعت اصغری.
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات پل، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۹۱ ص.
شابک:	978-964-233-379-0
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا.
عنوان اصلی:	Kefi: 25 Things I do Everyday to keep Myself Happy
موضوع:	خوشبختی - Happiness
موضوع:	راه و رسم زندگی - Conduct of life
رده‌بندی کنگره:	BF5۷۵
رده‌بندی دیویی:	۷/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی:	۸۶۹۷۱۶۵

خوشبختی
نویسنده: ویشال گوپتا
مترجمین: یاسین قاسمی، طلعت اصغری
ویراستار: مهدی محمودی
صفحه‌آرا: ز. لطفی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۳-۳۷۹-۰
سال چاپ: اول ۱۴۰۱
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۴۱۰۰۰ تومان

instagram: poul_publication



«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مترجم محفوظ می‌باشد»

آدرس: تهران انقلاب - خیابان لبافی نژاد - بین خیابان فخررازی و
خیابان دانشگاه - پلاک ۱۷۴ - طبقه ۲ - واحد ۴ - تلفن: ۶۶۴۶۹۶۰۸

فهرست

مقدمه	۷
۱- هر روز حداقل به ۳ موقعیت لبخند بزن	۱۱
۲- نعمت‌هایم را می‌شمارم	۱۵
۳- هر روز حداقل ۱۰ دقیقه مراقبه انجام می‌دهم	۱۸
۴- هر روز حداقل ۲۰ دقیقه حمام آفتاب می‌گیرم	۲۱
۵- من هر روز ۲۰ دقیقه ورزش می‌کنم	۲۴
۶- هر روز حداقل ۲ دقیقه دعا می‌خوانم	۲۷
۷- هر روز تولد یک نفر را تبریک می‌گویم	۳۰
۸- هر روز به یک نفر کمک می‌کنم	۳۳
۹- هر روز سعی می‌کنم چیز جدیدی یاد بگیرم	۳۶
۱۰- من دست از شکایت، غرزدن و گریه کردن برداشتم	۳۹
۱۱- هر روز حداقل یک بار از کسی هوشمندانه تعریف می‌کنم	۴۲
۱۲- فراموش کردن و رها کردن را تمرین می‌کنم	۴۷
۱۳- نادیده گرفتن افراد منفی و آزاردهنده را تمرین می‌کنم	۵۰
۱۴- دست از تلاش برای تغییر دیگران برداشتم	۵۴
۱۵- هر روز یک جمله الهام‌بخش می‌خوانم	۵۷
۱۶- هر روز حداقل یک بار می‌خندم	۶۰
۱۷- سعی می‌کنم کمال‌گرا نباشم	۶۳

- ۱۸- من تمام انتظاراتم را از دیگران کنار گذاشتم ۶۶
- ۱۹- تا جای ممکن غذای سالم می‌خورم ۶۹
- ۲۰- من صبر را تمرین می‌کنم ۷۲
- ۲۱- از وسواس کنترل کردن دست برداشتم ۷۷
- ۲۲- دست از مقایسه افراد، وسایل و شرایط برداشتم ۸۰
- ۲۳- دست از قضاوت دیگران برداشتم ۸۳
- ۲۴- قبل از خواب همه را می‌بخشم ۸۶
- کلام آخر ۸۹

مقدمه

کلمه خوشبختی دارای تمایز دوگانه است و یکی از پرکاربردترین و همچنین یکی از پراستفاده‌ترین کلمات در زبان انگلیسی است.

هر کس معنی و برداشت خود را از این کلمه دارد. بنابراین، قبل از ورود به فصول اصلی کتاب، ضروری است که این واژه مهم را به طور معناداری مورد بحث قرار دهیم تا خواننده با نویسنده در یک جهت قرار گیرد.

کلمات زیادی وجود دارند که مترادف یا مشابه کلمه خوشبختی هستند. با این حال، همان خوشبختی نیستند و معنای کاملاً متفاوتی دارند. اما در اصطلاح رایج، بسیاری از این کلمات به عنوان جایگزین یا هم معنی کلمه خوشبختی به کار می‌روند.

بیایید به برخی از این کلمات نگاه کنیم: سرخوشی، شور، نشاط، شادی، لذت، سعادت، رضایت، هیجان، شوق.

بسیاری از کلمات فوق به عنوان جایگزینی برای خوشبختی استفاده می‌شود، اما آن‌ها یکسان نیستند. قرار نیست وارد بحث مفصلی در مورد معنای هر کلمه و تفاوت آن با دیگری شویم. اما برای بهره‌مندی از این کتاب، فقط برخی از ویژگی‌های کلیدی که کلمه خوشبختی را از بقیه این کلمات متمایز می‌کند، مشاهده می‌کنیم.

لطفاً توجه داشته باشید دیدگاه‌های این کتاب دیدگاه‌های شخصی نویسنده است و او سعی نمی‌کند درک خود را به اجبار به خواننده تحمیل

کند. نویسنده صرفاً در مورد معنا بحث می‌کند تا خوانندگان در هنگام خواندن این کتاب نیز متوجه آن باشند و نویسنده پیام و تجربه خود را به بهترین شکل ممکن و دقیق به خواننده منتقل کند.

برای نویسنده، خوشبختی یک احساس مستمر، نهفته و دائمی توأم از آرامش، آسایش، آسودگی و رضایت خاطر است. فقدان استرس، اضطراب، غم، تنش، افسردگی، غم و اندوه است.

برای نویسنده، خوشبختی یک احساس نیست، بلکه حالتی است که به هیچ شخص یا شیء خارجی وابسته نیست. حالتی که با درک و خرد خاصی به دست می‌آید که ادراک فرد را تغییر می‌دهد و به همین دلیل فرد می‌تواند احساسات منفی مانند ترس، خشم، انتقام و غیره را از خود دور کند.

نویسنده می‌خواهد توضیح دهد اگر چه سعی در تعریف و تمایز واژه خوشبختی داشته، اما در حقیقت کلمه خوشبختی را نمی‌توان با کلمات یا نمادها توصیف کرد و فقط می‌توان آن را تجربه کرد.

سایر کلمات ذکر شده در بالا نوعی احساس مثبت و خوب را منتقل می‌کنند. یا آن احساسات موقتی هستند، یا نمایانگر یک جنبه از خوشبختی اند و نه کل احساس. به عنوان مثال، شور می‌تواند نشان‌دهنده بخشی از خوشبختی باشد، اما ممکن است به معنای خوشبختی نباشد.

برای درک آنچه نویسنده سعی در بیان آن دارد، اجازه دهید چند کلمه دیگر را تحلیل کنیم.

کلمه لذت بیشتر با احساس عالی حاصل از حواس ۵ گانه مرتبط است و معمولاً به یک شی یا شخص متصل است و ماهیتی موقتی دارد.