

راشده

کتاب کوچک  
خوشبختی

The little book of  
**HAPPINESS**

- لوسی لین -

ترجمه دکتر هومن نامور، دکتر مسعود قاصدی

سرشناسه: لین، لوسی

Lane, Lucy

عنوان و نام پدیدآور: خوشبختی/ لوسی لین؛ ترجمه هومن نامور، مسعود قاصدی؛  
ویراستار فاطمه سلیمی علویجه.

مشخصات نشر: تهران: روان شناسی و هنر، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص. ۱۱ × ۱۷ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۵۱۹-۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The little book of Happiness.

موضوع: خوشبختی

Happiness

خوشبختی -- کلمات قصار

Happiness -- Quotaions, maxims, etc.

شناسه افزوده: نامور، هومن، ۱۳۵۷-، مترجم

قاصدی، مسعود، ۱۳۴۷-، مترجم

## کتاب کوچک خوشبختی

نویسنده: لوسی لین

مترجمین: دکتر هومن نامور، دکتر مسعود قاصدی

ناشر: روان شناسی و هنر

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه

طراح جلد: احسان رضوانی

صفحه آرا: لیلی بزرگان نیا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش

نوبت چاپ: چهارم-۱۴۰۴ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه | قیمت: ۱۴۴,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۵۱۹-۲-۵

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

تلفن: ۰۹۱۲۷۳۸۱۶۲۲

سایت: [raftarinstitute.com](http://raftarinstitute.com)



## \* مقدمه

زندگی می‌تواند استرس‌زا باشد؛ اما بعضی وقت‌ها ما به سادگی می‌توانیم انتظارات مان را تنظیم کنیم و به فرایندهایی فکر کنیم که ما را به خوشبختی برسانند. با تعریف کردن جوک برای دوستان، کمک کردن به دیگران، لحظه‌ای سر جای خود ایستادن و لذت بردن از دنیای اطراف مان می‌توان به خوشبختی رسید. این مجموعه پیشنهادات الهام‌بخش و جملات شادی‌بخش، شما را در مسیر خوشبختی قرار می‌دهد و شما می‌توانید از هر چیزی که زندگی روبرویتان قرار می‌دهد بهترین استفاده را بکنید.

## \* خوشی‌های ساده بهترند

طعم هر چیز که از آن لذت می‌بری بچش. روی هر چیزی که دوست داری تمرکز کن. می‌خواهد بغل کردن حیوان خانگی باشد یا نوشیدن آبمیوه گوارا یا بو کردن غذایی که قصد داری بخوری. به خودت فرصت بده که به این چیزهای ساده توجه کنی و این چنین زندگی پراز خوشی‌های ساده می‌شود.

ثروت در داشتن  
دارایی زیاد نیست

بلکه در داشتن  
**خواسته‌های اندک**  
است.

• اپیکتتوس

در لحظه  
هیچ چیز  
جز کاری که  
انجامش  
می دهی،  
اهمیتی ندارد.

• ایلین کدی

## \* یک روز خوب را شروع کن

روزت را با فعالیت‌های مثبت شروع کن. برای مراقبه زمانی اختصاص بده (یا حداقل یک حرکت کششی داشته باش). صبحانه سالم و کمی ورزش صبحگاهی را فراموش نکن. این طوری روزت با آرامش و شادی آغاز می‌شود.

گریه نکن، تموم شد

# بخند، اتفاقیه که افتاده

• دکتر سئوس

خوشبختی واقعی  
این است؛

قدرت درونی طبیعی،

شفابخشی،

فراوانی و

همیشه در دسترس بودن.

## \* فراموش نکن چقدر فوق‌العاده‌ای

توجه کن خودسرزنشگری چه وقت‌هایی ذهنت را مشغول می‌کند. عزت نفس پایین با عدم خوشبختی ربط دارد، پس سعی کن همه چیز را از دور ببینی. به خاطر توانایی‌ها، ویژگی‌ها و داشته‌هایت در زندگی قدر دانی کن.

# خنده

مورخصی ساعتی است.

• میلتنون برل

# با روز جدید، قدرت جدید و افکار جدید می آید.

• النور روزولت

## \* زبان‌ت را تغییر بده

کلمات را عوض کن آن وقت احساسات تغییر خواهد یافت. به جای «مجبورم انجامش بدهم» بگو «می‌خواهم انجامش بدهم». این انرژی‌ای در تو ایجاد می‌کند که تو را قادر می‌سازد احساس قدرت بیشتری داشته باشی. سعی کن همیشه به فکرش کنی که کدام یک بهتر است «مجبورم» یا «می‌خواهم». سعی کن بیشتر «بله» بگویی این زندگی‌ات را عوض می‌کند.