

家



# قول وقرارهای روزانه

یکصد راه برای احساس شادی  
در زندگی شما

دومونیک برتولوچی  
هانیه تیماج چی

سرشناسه: برتولوچی، دومونیک

Bertolucci, Domonique

عنوان و نام پدیدآور: قول و قرارهای روزانه: یکصد راه برای احساس شادی در زندگی شما/ دومونیک برتولوچی؛ ترجمه‌ی هانیه تیماج‌چی.

مشخصات نشر: تهران: ویان، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۲۳۳ ص: ۱۲×۱۷ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۳۷-۶۰-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: زبان: انگلیسی - فارسی.

یادداشت: عنوان اصلی: The daily promise : ۱۰۰ ways to feel

happy about your life, ۲۰۱۶.

یادداشت: کتاب حاضر توسط ناشران متفاوت در سالهای مختلف

منتشر شده است.

عنوان دیگر: یکصد راه برای احساس شادی در زندگی شما.

موضوع: خوشبختی

Happiness

خودسازی

(Self-actualization (Psychology

شناسه افزوده: تیماج‌چی، هانیه، ۱۳۵۷-، مترجم

رده بندی کنگره: ۹ خ/ BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۹۹۷۶۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا





## قول و قرارهای روزانه: یکصد راه برای احساس شادی در زندگی شما

---

نویسنده: دومونیک برتولوچی

مترجم: هانیه تیماچی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

صحافی و چاپ: پیشگامان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۳۷-۶۰-۲


قیمت: ۱۷۰۰۰۰ تومان

---

آدرس: میدان انقلاب، کارگر جنوبی، خیابان شهدای ژاندارمری،

نرسیده به منیری جاوید، پلاک ۱۱۷، طبقه سوم، واحد ۳

۰۲۱-۶۶۴۸۰۰۱۷

 vianbook.ir

## مقدمه

"مهمترین رابطه در زندگی شما رابطه‌ای است که با خود دارید. زیرا هر اتفاقی هم که بیفتد، همیشه با خود خواهید ماند." دایان فون فورستنبرگ

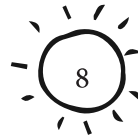
## Preface

"The most important relationship in your life is the relationship you have with yourself. Because no matter what happens, you will always be with yourself."

DIANE VON FORSTENBERG

مردم اغلب به من می‌گویند: "شما خیلی خوشحال و سرحال به نظر می‌آیید؛ آیا هرگز روز بدی ندارید؟" البته که دارم، اگر این گونه نبود که انسان نبودم. اما آنچه که من انجام نمی‌دهم این است که به احساسم نسبت به روزی که داشته‌ام اجازه دهم که احساسم نسبت به خودم را تغییر دهد.

People often say to me: "You seem so happy and cheerful; don't you ever have a bad day?" Of course I do, I wouldn't be human if I didn't. But what I don't do is let the way I feel about my day change the way I feel about myself.



اکثر مردم به دنبال راه‌هایی برای ایجاد احساس خوب در درون خود هستند. حقیقت این است که اگرچه آنها تنها کسی هستند که می‌توانند اعتماد به نفس خود را افزایش دهند، اما نحوه تفکر و عملکرد آنها کاری جز خراب کردن احساسشان نیست.

Most people are looking outside themselves for ways to feel good on the inside. The truth is that although they are the only person who can build their confidence up, the way they think and act is doing nothing but tear it down.



اگر در چهل و اندی سال گذشته چیزی آموخته باشم، این است که هیچ کس نمی تواند باعث شود که من احساس خوب یا بدی نسبت به خودم داشته باشم. این که من می خواهم چه احساسی داشته باشم به خود من بستگی دارد، پس تصمیم گرفتم بدون توجه به جزئیات در هر زمان، احساس خوبی داشته باشم.

If there is anything I've learned in my forty-something years, it's that nobody else can make me feel good or bad about myself. It is up to me to decide how I want to feel and I've decided that, regardless of the details at any given time, I'm going to feel good.