

شادی در پوست گردو

Happiness in a Nutshell



نویسنده: اندرو متیوس
مترجم: حامد ق
hahoo

www.seashell.com.au

شادی در پوست گردو



Nutshell هم به معنی پوست گردو و هم به معنی مختصر می باشد. پس میتوان عنوان کتاب را (شادی در بیانی مختصر) هم ترجمه کرد ولی با توجه به تصویر جلد کتاب و طنزآمیز بودن کتاب عنوان (شادی در پوست گردو) انتخاب گردید.

Happiness in a Nutshell

Copyright © 1999 by Andrew Matthews
and Seashell Publishers

Published by:
SEASHELL PUBLISHERS PTY LTD
PO Box 325, Trinity Beach
Queensland, AUSTRALIA, 4879
Fax: 61 740 576 966
Website: www.seashell.com.au
Email: info@seashell.com.au

Layout and design by:
Seashell Publishers

First Published October 1999
Reprinted 11 times

ISBN 0 9579802 5 6

Happiness in a Nutshell

نویسنده و تصویرگر:
اندرو متیوس

انتشارات Seashell صاحب حق نشر این کتاب می باشد.
ترجمه این اثر اولین بار، بصورت آزاد و کاملاً رایگان در سایت کتابناک منتشر می شود و با توجه به این که این کتاب از سوی انتشارات Seashell بصورت رایگان در اینترنت منتشر شده، هرگونه بهره برداری مادی از این اثر اخلاقاً غیر مجاز میباشد.

Seashell Publishers
AUSTRALIA



معمولا، بهترین جا
برای (مطلق) آغازی نوین
همانجایی است که هستید!

پیش از تغییر دادن آدرستان،
به تغییر افکارتان اقدام کنید!

وقتی شما (فرد) تغییر می کنید،
موقعیت شما هم تغییر می کند.
این (یک) قانون است.



Usually, the best place
to make a new start
is where you are!

Before changing your address,
consider changing your thinking!

When you change, your
situation changes. It is
law.

همه ما شکست میخوریم.
اما آنچه واقعا آزارمان میدهد شکست خوردن
نیست. بلکه این است که بدانی که
به بهترین نحو عمل نکردی.



We all fail.

But it is not failing that hurts.
What hurts is knowing that
you didn't give your best.

HAPPINESS IN A NUTSHELL

برای انجام چیزهای کوچکی که
دوست نداری نظم و انضباط
داشته باش -

تا بتوانی زندگی را صرف انجام
چیزهای بزرگی کنی که دوست داری.



Have the discipline to do
little things you don't like -
and you can spend your life
doing the big things you do like.

شاد باشم؟ من وقتی برای شاد بودن ندارم!



HAPPINESS IN A NUTSHELL

مردمان شاد

نه تنها تغییر کردن را می پذیرند،
بلکه آنرا در آغوش می کشند!
آنان مردمی هستند که می گویند:
چرا من باید بنواهم
که پنج سال آینده ام
مانند پنج سال گذشته باشد؟



Happy people don't
just accept change,
they embrace it!

They are the people who say:
"Why would I want
my next five years
to be like my last five?"

لنظہ ای کہ

به چیزی، شخصی، پول و...
زیاد وابسته میشوی،
آنرا از خود میرانی!

در زندگی، مبارزه
برای قدردانی از همه چیز
و وابسته نبودن به هیچ چیز
است.



HAPPINESS IN A NUTSHELL



The moment you get
too attached to things,
people, money ...
you screw it up!

The challenge of life
is to appreciate everything
and attach yourself
to nothing.

در مشورت و رایزنی:

اگر مردم از شما سوالی نمی پرسند،
معمولا علتش این است که آنها
اطلاعاتی نمی خواهند!



*O*n giving advice:
If people aren't asking you,
they usually don't want
the information!

اولین قانون توسعه نظم است.
 هر چیزی برای رشد نیاز به سیستم دارد.
 به یک گل نگاه کن، یک پرتقال را ببر،
 هم-آراستگی یک درخت یا یک کندوی
 عسل را بررسی کن.
 در آنها نظام وجود دارد.
 طبیعت آنچه را که لازم
 است نگه می‌دارد و نالازم
 را دور میریزد.
 به این می‌گویند سازمان.

The first law of expansion is “order”.
 For something to grow, it needs system.

Look at a flower, cut an orange,
 check out the symmetry
 of a tree or a beehive.

There is discipline.

Nature keeps what is essential
 and gets rid of the garbage.
 It's called organisation.

شما با انجام کارها انگیزه می آورید
کارها را به دست می آورید نه
با فکر کردن در مورد آنها.



You get motivated by doing things,
not thinking about them.

HAPPINESS IN A NUTSHELL

دفعه بعد که غمگین هستید،
 به یاد آورید که طرز فکری که درباره مردم
 دارید، بیش از خود آنان شما را
 غمگین میسازد.
 تمامی افکاری که باعث رنجش
 شما میشوند، نهایتاً فقط
 فکر هستند.
 شما می توانید یک فکر را تغییر دهید.



*N*ext time you are upset,
 remember it's not so much
 people who make you angry,
 as your thoughts about them.

Whatever thoughts are
 causing you pain, they
 are only thoughts.
 You can change a thought.



هرقدر که بیشتر در مورد چیزی
احساساتی هستید،
کنترل کمتری بر آن دارید.

بیشتر مردم
نسبت به پول بسیار احساسی
هستند پس کنترل کمتری بر آن
دارند.

*T*he more emotional
you are about things,
the less control you have.

Most people are
very emotional about money -
so they are out of control.



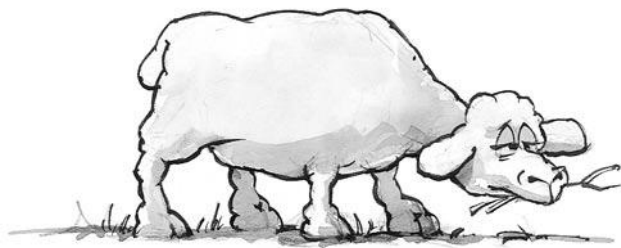
در پی رویای خود بودن
 تضمینی بر پیشروی آسان نیست.
 زندگی معمولا متلاطم تر هم می شود،
 مگر اینکه سیری بیرونی را طی کنید
 که منجر به آغاز سیری درونی شود.
 شما شانس برای شکوفا شدنتان دارید
 برای دیدن آنچه که واقعا هستید.



*F*ollowing your dream
 is no guarantee of an easy ride.
 Life usually becomes more challenging,
 but you embark on an outer journey
 which starts the inner journey.
 You have a chance to blossom -
 to see who you really are.

HAPPINESS IN A NUTSHELL

ما این فکر را از کجا گرفته ایم که اگر
مردم را نبخشیم آنها در رنج خواهند بود؟



*W*here did we get the idea that
if we don't forgive people, they suffer?

برای اینکه دنیا با شما خوب
تا کند، اول باید با خودتان
خوب رفتار کنید.

پطور می توانید خود را مانند یک شخص مبتکر
و تاثیرگذار احساس کنید وقتی لباس زیرتان
سوراخ سوراخ است؟



*F*or the world to treat you well,
you have to treat yourself well.

How can you feel
like a mover and shaker
when you have holes
in your underwear?

HAPPINESS IN A NUTSHELL

هر بديباری در زندگی شما
بیش از اینکه یک بديباری باشد،
موقعیتی است در انتظار شما تا
ذهنیت تان را در مورد آن تغییر دهید.



Every “disaster” in your life
is not so much a disaster,
as a situation waiting for you
to change your mind about it.

بیشتر ما همه چیز را
برعکس یاد میگیریم!
ما یاد گرفته ایم که:

اگر شغلت را دوست نداشتی، آنرا عوض کنی.
اگر زنت را دوست نداشتی، آنرا عوض کنی.

بعضی مواقع تغییر دادن شغل
یا همسر لازم است. ولی اگر به
تبع آن خودتان تغییر نکنید،
خود را برای چیزی مشابه
همان آماده کرده اید.

*M*ost of us learned things inside out!

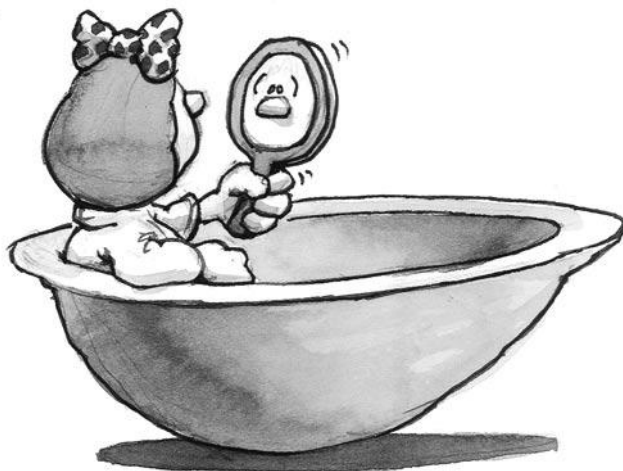
We learned:

*"If you don't like your job, change it.
If you don't like your wife, change her."*

Sometimes it's appropriate
to change your job or your partner.
But if you don't change too,
you are setting yourself up
for more of the same.

HAPPINESS IN A NUTSHELL

زمانی که ما خود را می بخشیم، از سرزنش
ایراد گرفتن از مردم هم دست می کشیم.



*W*hen we forgive ourselves, we
stop criticising other people.

ما همیشه تجربیات آموختنی را به سوی خود جذب میکنیم
که نیاز داریم، به همین خاطر، اغلب چیزهایی را جذب
میکنیم که از آن می ترسیم.

اگر از تنهایی می ترسید،
آن را جذب خواهید کرد.
اگر از فحالت کشیدن می ترسید،
با صورت زمین خواهید خورد.

این روش زندگی است تا ما را تشویق به رشد کند.
تنها راه کنار زدن ترس،
روبرو شدن با آن است.



Because we are always attracting
the learning experiences we need,
we often attract what we fear.

If you fear loneliness,
you'll attract that.
If you fear embarrassment,
you'll fall on your face.

It's life's way of encouraging us to grow.
The only way to beat fear is to face it.

HAPPINESS IN A NUTSHELL

زمانیکه بدنتان آسیب می بیند، درد گوشزد
 میکند که باید استراحت کنید یا شاید کفش
 تان را عوض کنید یا راهی بهتر پیدا کنید.

زمانی که روان تان آسیب می بیند، درد به شما
 اطلاع میدهد که نگرانی را متوقف کنید یا بیشتر
 بخشنده باشید یا به طریق متفاوت باندیشید.

درد دشمن شما نیست.
 درد دوست شماست!

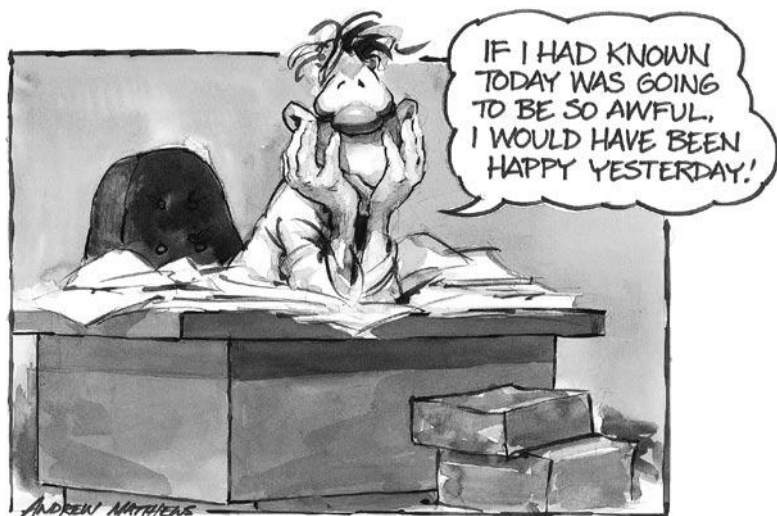


When your body hurts, pain reminds you
 to take a rest, or maybe to change your shoes or
 to find a better way.

When your mind hurts, pain reminds you
 to quit worrying or to be more forgiving,
 or to think a different way.

Pain is not your enemy.
 Pain is your friend!

اگر می دانستم امروز اینقدر روز دلگیری میشه
دیروز را با شادی سپری می کردم.



شجاعت نبود ترس نیست
بلکه عمل کردن علی رغم وجود ترس است.

مردمی که هیچ کاری برای زندگیشان
نمی کنند به همان اندازه افرادی که
ریسک های بالا میکنند، می ترسند.

با این تفاوت که گروه اول از
چیزهای کوچک میترسند.

حالا چرا از یک چیز پراهمیت ترسیم؟

*C*ourage is not the absence of fear -
courage is acting in spite of fear.

People who do nothing
with their lives are just as scared
as people who take major risks.

It's just that the first group
get scared over tiny things.

Why not get scared
over something significant?

اگر با خودمان صادق باشیم،
می‌توانیم لیستی از تقریباً تمام اتفاقاتی که
تا کنون بر ایمان افتاده تهیه کنیم -
و ببینیم که چقدر به وجود آمدنشان کمک کرده ایم.



If we are honest with ourselves,
we can list almost everything
that's ever happened to us -
and see how we helped create it.

HAPPINESS IN A NUTSHELL

از هر جایی که می توانی شروع کن.

هر آنچه که راه تو را سد کرده را به بهترین شکل
ممکن کنار بزن آنگاه فرصت ها تو را فزایند یافت.

به این می گویند عزت و بزرگی.



Start anywhere you can.

Give your best shot
to whatever is in front of you,
and opportunity will begin to find you.

It's called developing a reputation.

شادترین مردم کسانی اند
که پنداران اهمیت نمیدهند
که زندگی عادلانه هست یا
نه.

آنها فقط با زندگی کنار می آیند.



*T*he happiest people
don't worry too much
about whether life is fair or not.

They just get on with it.

HAPPINESS IN A NUTSHELL

اگر آرامش ذهنی بیشتری را
طالب هستید پس از زدن بر چسب هایی
چون خوب و بد، بر روی اتفاقاتی
که رخ می دهند، بپرهیزید.



If you want
more peace of mind,
stop labeling
everything that happens
as “good” or “bad”.



اگر فکر می کنی دنیا برعلیه
توست، همینطور هم هست.
مقصر دانستن دیگران کاری
به پیش نمی برد.

هرگاه با زندگی بینگید،
زندگی همواره پیروز می شود.

HAPPINESS IN A NUTSHELL



If you think the world
is against you, it is.
Blaming other people
doesn't work.

When you fight life,
life always wins.

کائنات پیوسته با سقلمه هایی
 به ما هشدار میدهد. هرگاه که
 ما سقلمه ها را نادیده می گیریم،
 با ضربه پتک به ما هشدار می دهد.
 هرچه ما بیشتر مقاومت می کنیم،
 رشد ما در زندگی دردناک تر می شود.



*T*he universe is always nudging
 us with gentle signals. When we
 miss the signals,
 it nudges us with a
 sledgehammer.

Growth is most painful
 when we resist it.

HAPPINESS IN A NUTSHELL



اگر در زندگیتان چیزی
هست که آنرا نمیخواهید،
از نگرانی و صحبت در
مورد آن دست بکشید!

انرژی که صرف آن می کنید
آنرا زنده و فعال نگه می دارد.
انرژی تان را از آن بگیرید و آن
متما از شما دور خواهد شد.



If there is something
in your life you don't want,
stop worrying about it
and stop talking about it!

The energy you put into it
keeps it alive.

Withdraw your energy
and it will likely go away.

ماموریت تو در زندگی
با انگیزه زیستن است نه بدون
مشکل زیستن.



Your mission in life
is not to be
without problems -
your mission
is to get excited.

بر روی هر موضوعی که تمرکز
کنید همان بسط می یابد ...
پس در مورد چیزی فکر کنید
که می خواهید!



*W*hat you
focus on expands ...
so think about
what you want!

HAPPINESS IN A NUTSHELL

بی خیالی، مهمترین دلیل
افزایش ثروت ثروتمندان است.

آنها نگرانی زیادی از
بی پول شدن ندارند.

تفاوت عظیمی در گرایش افراد فقیری که
آرزو می کنند که داشته باشند و ثروتمندانی
که به این باور می رسند که به دست خواهند آورد،
وجود دارد.



Detachment is a major reason
why rich people get richer.

They don't care so much -
they're not desperate.

There's a big difference between a
poor person's attitude - wishing
you had it -
and a wealthy person's approach -
believing you'll get it.

همه ما خوب می دانیم این مساله چقدر مهم است...



برای اینکه بتوانید همه چیز را
 متفاوت ببینید، نیازی به نیروی
 اراده ی قوی، اعتماد به نفس بالا
 یا جراحی مغز ندارید. شما تنها نیاز به
 شجاعت متفاوت اندیشیدن را دارید.

باورهای شما کیفیت زندگی
 شما را تعیین می کنند.

To see things differently,
you don't need willpower,
self confidence,
or brain surgery.
You just need the courage
to think the unfamiliar.
Your beliefs determine
your quality of life.



مبلغ موجود در حساب
بانکی شما معیار
و میزان دارایی
شما نیست.

دارایی شما آن پیزی
است که در زندگی شما
به گردش در می آید.



HAPPINESS IN A NUTSHELL



*T*he balance
in your bank book
is not the measure
of your abundance.

Abundance is
what's circulating
through your life.

زندگی تو تنها زمانی پیشرفت خواهد کرد که
مسئولیت کامل انتخاب هایی که در زندگی
می کنی را بر عهده بگیری.

انتخاب شغلی، در راس لیست
انتخاب های زندگی ات قرار دارد.



Your life will only work when
you take full responsibility for
your choices.

Your choice of vocation
is at the top of the list.

 HAPPINESS IN A NUTSHELL

طبیعت در پی تعادل است،
و شما نمی توانید در عین تقلا کردن متعادل هم باشید.

زندگی الزاما نباید نبردی بی پایان باشد.
بگذار همه چیز در جریان باشد.



*N*ature seeks balance,
and you can't be
desperate and balanced.

Life doesn't have to be
an endless struggle.
Let things flow.

هیچ کس در جهان سوگلی و منتفب نیست.
 موفقیت و شادی شما وابسته به یک سری قوانین و
 اصول طبیعت است و اینکه شما چگونه از آن
 قوانین و اصول استفاده می کنید.



*T*he universe has no favourites.
 Your success and happiness
 depend on natural laws and principles -
 and how you use them.

هر رویدادی این قابلیت را دارد
که ما را متصل کند، و در این میان
بدیاری‌ها والاترین قابلیت را برای
تغییر دادن طرز فکر ما دارند.



Every event
has the potential
to transform us,
and disasters have
the greatest potential
to change our thinking.



زندگی موج وار به پیش می رود.
این بدان معناست که مشکلات فانوادگی،
دعوت نامه های جشن ازدواج و تعمیرات خودرو
متمایل به حرکت گروهی و دسته ای هستند.

وقتی پیش می آید که یک ماه هیچ
صورت پرداختی نداری، به خودت
می گویی: من چیزی را هم برای
موج بعدی کنار می گذارم.

وقتی با موج بعدی مواجه شدی،
به خودت می گویی:
این وضعیت موقتی است.

Life happens in waves.

This means family crises,
wedding invitations and car repairs
tend to travel in bunches.

When you strike a month without
bills, you say to yourself: *"I'll put
something aside
for the next wave."*

When you get swamped by the
next wave, you say to yourself:
"This is only temporary".

ما اینجا نیستیم تا تنبیه شویم.
ما اینجاییم تا آموزش ببینیم.



We are not here
to be punished.

We are here
to be educated.

زندگی را برای خودت ساده تر بگیر.
سعی نکن همه کارها را خارج از عادت
انجام دهی. برخی زواید را از جریان عادی
امور کنار بزن آنگاه مسیرت را شفاف تر
فواهی دید.



*S*implify your life.
Quit doing things out of habit.
Eliminate some of the garbage
from your routine so you can see
your path more clearly.



زندگی شما بازتاب
کاملی از باورهای
شماست.

زمانی که عمیق ترین
باورهایتان را درباره ی کل
دنیا تغییر می دهید،
زندگی تان هم به تبع
آن تغییر می کند.



Your life is
a perfect reflection
of your beliefs.

When you change
your deepest beliefs
about the world,
your life changes
accordingly.

یکبار که تصمیم به انجام کاری می گیریم،
 اسباب و وسایل آن جور می شود. شاید
 ما این خوش شانسی ها را به اتفاقی
 بودن تعبیر کنیم. اما با مشاهده دقیق،
 متوجه خواهیم شد که مرتبا از این قبیل
 اتفاقات میافتند.



Once we make a decision
 to do a thing,
 the means appear.
 We might explain away
 these lucky breaks
 as coincidence.
 But with keen observation,
 we notice it happens regularly.

HAPPINESS IN A NUTSHELL

برای موفقیت در هر کاری،
الزاماً نیاز نیست که یک نابغه باشید.
بلکه نیاز است که نقشه فوبی داشته باشید!
بیشتر مردم بی خیالش میشن!



*T*o succeed at anything,
you don't need to be a genius.
But you do need a good plan!

Most people quit!

هر روزت را با نیت در
آرامش بودن آغاز کن.

بعضی روزها تا لظه ی رقتن به تفتنواب به
گشت و گذار فواهی پردانت و روزهای
هم فواهد بود که فرصت ففواهی کرد که
صبانه ات را تا آخر بفوری.

اگر هدف هر روز تو داشتن آرامش درونی باشد،
هر روز تو بهتر و بهتر فواهد شد.



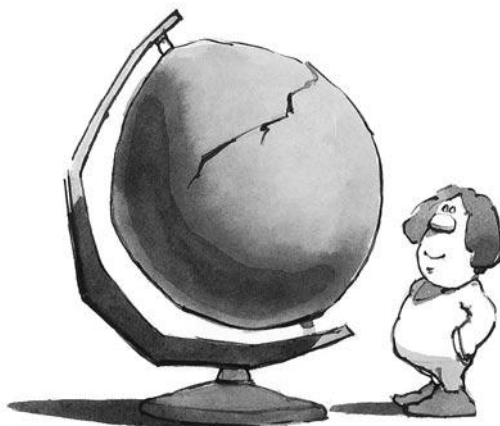
Start every day
with an intention
to be balanced and peaceful.

Some days you will cruise
through until bedtime, and
some days you won't make it
past breakfast.

If peace of mind is your daily goal,
you will get better and better.

HAPPINESS IN A NUTSHELL

ماموریت تو در زندگی این نیست
 که جهان را دگرگون کنی.
 ماموریت تو تغییر دادن خودت، هست.
 در بیرون راه علی وجود ندارد.
 راه علی ها همگی در درونتان هستند.



*Y*our mission in life
 is not to change the world.

Your mission is to change yourself.

There are no "outside" solutions,
 only "inside" solutions.



You give your best
not because you need
to impress people.

You give your best because
that's the only way
to enjoy your work.

HAPPINESS IN A NUTSHELL



بی خیال زانوت، پاشو یه کاری بکن!
“Get off your butt and do something!”

تو بهترین کارایی و بازده ات را ارائه می کنی،
 نه به خاطر اینکه مردم را تحت تاثیر قرار بدهی.

تو بهترین کارایی ات را نشان میدهی
 زیرا این تنها راهی است که می توانی
 از کارت لذت ببری.

لذت در انجام دادن و توسعه
کاری است که خودتان
انتخاب می کنید نه کاری که
مجبور به انجام آن هستید.

هر کاری که برای کسی انجام می دهید،
وسیله ای است برای ایجاد ارتباط با مردم.



*T*he joy is in doing your thing -
and stretching because you choose to,
not because you have to.

Whatever you do for a living
is a vehicle to connect with
people.

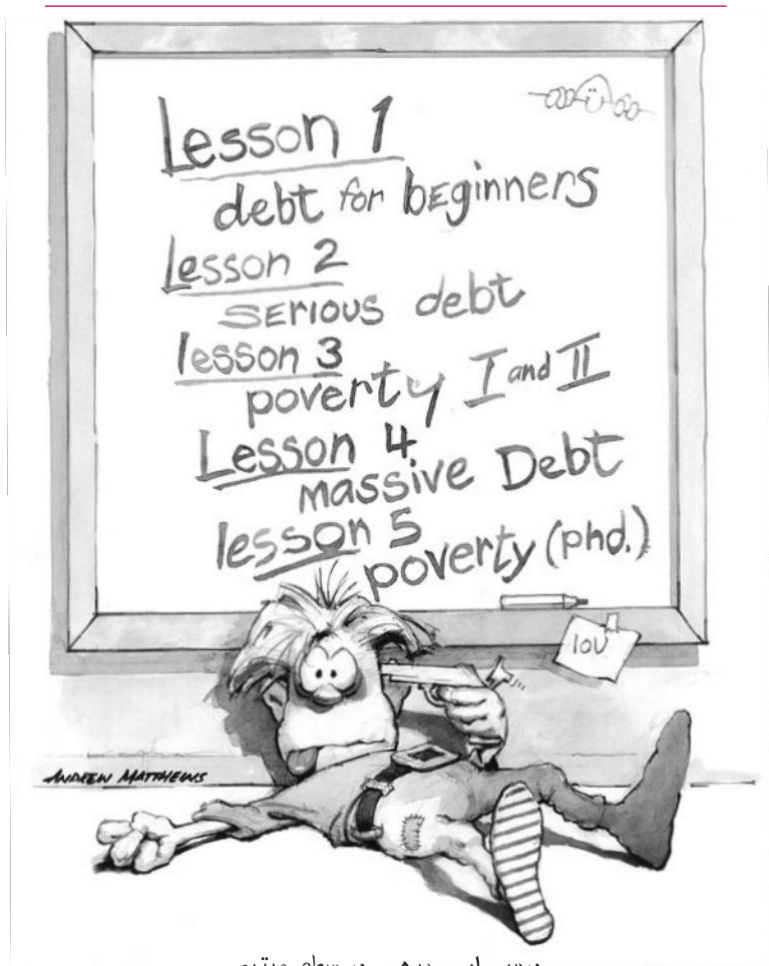
HAPPINESS IN A NUTSHELL

فرد می گوید:

زندگی آشفته من دلیل
داشتن این طرز فکر و
عمل من هست.
نه فرد، این طرز فکر و عمل تو
دلیل زندگی آشفته ی توست.



Fred says:
*"I think like I do
 because my life is a mess!"*
 No Fred, your life is a mess
 because you think
 like you do!



درس ۱: بدهی در سطح مبتدی

درس ۲: بدهی جدی

درس ۳: فقر ۱ و ۲

درس ۴: بدهی کلان

درس ۵: فقر (سطح دکترا)

HAPPINESS IN A NUTSHELL

ما در این جهان هستیم تا
درس های زندگی را بیاموزیم،
و این جهان آموزگار ماست.

وقتی ما در آموختن درسی شکست
میخوریم، میخوریم که دوباره
و سه باره آن را برداریم.

یکبار که درسی را آموختیم،
به سراغ درس دیگر می رویم.

(و درس های ما هرگز تمام نمی شوند!)

We are here to learn lessons,
and the world is our teacher.

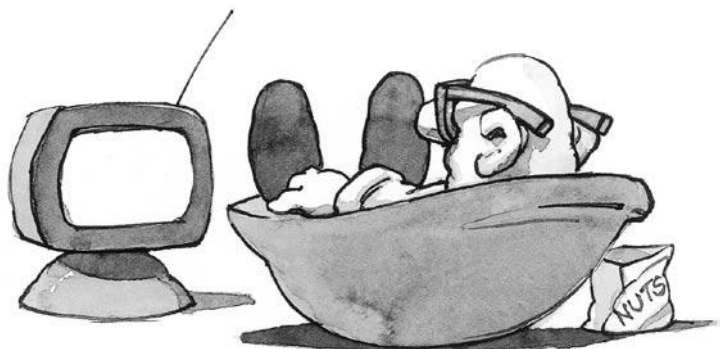
When we fail to learn a lesson, we
get to take it again ... and again!

Once we have learned the lesson,
we move on to the next one.

(And we never run out of lessons!)

فدا هرگز از بالای ابری
 پایین نمی آید تا بگوید:
 تو اکنون اجازه داری که
 موفق شوی!

تو خودت باید به خودت اجازه بدهی.



God is never
 going to come down
 from a cloud and say:
 "You now have permission
 to be successful!"

You have to
 give yourself
 permission.

 HAPPINESS IN A NUTSHELL

پیوسته این سوال مطرح است که:
 با داشته هایتان چه کاری انجام
 می دهید؟

تا زمانی که باستان این
 است که کار زیادی
 نکرده ام، چیزی بهتر نمی شود.
 کائنات تلاش را پاداش میدهد.
 نه عذر و توجیه را.



The question is always:
 “What are you doing
 with what you have?”

While the answer is “not much”,
 nothing gets better.

The universe rewards effort,
 not excuses.

قانون دانه :

تلاش + صبر = نتایج

شما پس از کشت محصول

آن را برداشت می کنید.



The law of the seed:
effort + patience = results.
You reap your harvest
after you do the work.

HAPPINESS IN A NUTSHELL

انجام آنچه که دوست داریم، دستورالعملی
برای داشتن زندگی راحت تر نیست.

بلکه دستورالعملی برای داشتن
یک زندگی لذت بخش است.



Doing what you love
is not a recipe for an easier life.
It is a recipe for an interesting life.



 HAPPINESS IN A NUTSHELL

اگر نمیدانی به چه کاری دوست داری
 مشغول شوی، احتمالاً به این دلیل است که
 سال‌هاست از گوش دادن به (ندای درونی)
 خودت دست کشیده‌ای.

بسیاری از ما برای جلب رضایت همه، به
 انسانی غیر از خود(واقعی)مان تبدیل شده ایم.



If you don't know
 what you like doing,
 maybe you stopped listening
 to yourself years ago.

Many of us became different people
 in order to please everyone else.

آنگاه که زندگی شیرین است
و صدایی خفیف گفت که: این خوشی تا ابد نخواهد پایید
به خودت بگو: شاید از این هم بهتر شود.



When life is sweet,
and that little voice says:
“It can’t last!” Tell yourself:
“Maybe it’s about to get better!”

 HAPPINESS IN A NUTSHELL

زندگی بدین گونه پیش می رود که...
 سنگریزه هایی را به عنوان هشدار به
 سمت ما پرتاب می کند. وقتی ما
 سنگریزه ها را نادیده می گیریم، پاره
 آجری را به سوی ما پرتاب می کند.
 آنگاه که پاره آجر را هم نادیده گرفتیم،
 زیر یک تخته سنگ له می شویم.

اگر صادق باشیم، فوالهیم دید که
 ما کجاها آن علایم هشدار را نادیده
 گرفته ایم. و آنگاه جرات کرده ایم
 که بگوییم: چرا من؟

Life goes like this ...

We get hit by little pebbles -
 as a kind of warning.

When we ignore the pebbles,
 we get hit by a brick.

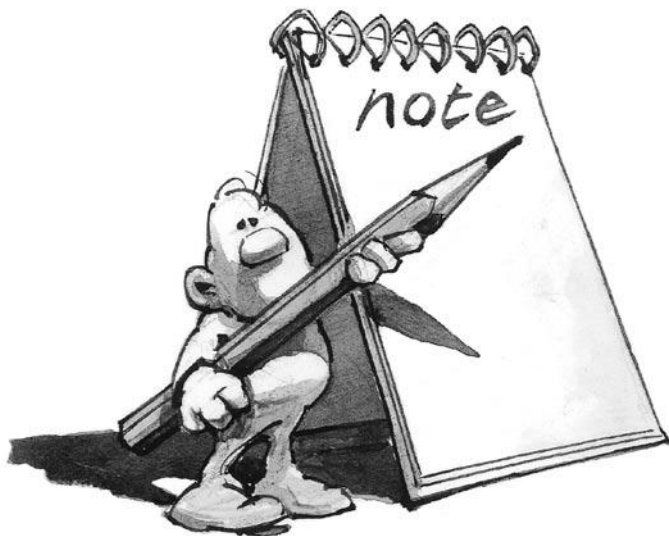
Ignore the brick and we get
 wiped out by a boulder.

If we are honest, we can see
 where we have ignored the warning signs.

And then we have the nerve to say:

“Why me?”

آرامش ذهنی از مشکلات
 کمتر به دست نمی آید -
 بلکه از غر زدن کمتر به دست می آید.



*P*ace of mind doesn't come
 from having less problems -
 it comes from being less critical!

HAPPINESS IN A NUTSHELL

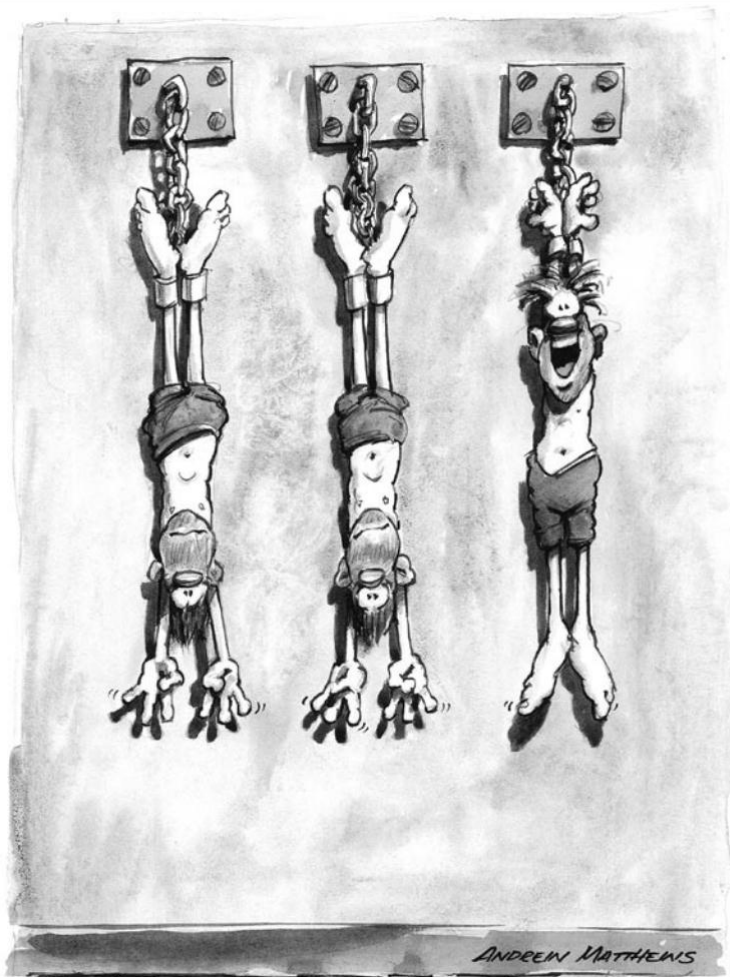
دوست داشتن اشخاص به معنای
دادن این آزادی به آنان است تا
همانی باشند که خود برمی‌گزینند و
آنجایی باشند که خود برمی‌گزینند.

عشق، اجازه دادن به اشخاص است تا
به انتخاب خودشان در زندگی شما باشند.



{
 Loving people means
 giving them the freedom
 to be who they choose to be
 and where they choose to be.

Love is allowing people to be
 in your life out of choice.



بعضی وقت ها از خودم می پرسم: چرا من همیشه شانس می آورم؟

*"Sometimes I ask myself:
'Why am I the lucky one?'"*

 HAPPINESS IN A NUTSHELL

مهم ترین تصمیمات زندگی ات را در چه مواقعی گرفته ای؟
 آنگاه که پس از فاجعه ای روی زمین می خزیدی،
 پس از عقب نشستن ها، پس از آنکه بلایی به سرت آمد.
 این زمانی است که ما به خود میگوییم:
 من از بیکاری ملول شده ام،
 من از عاطل و باطل بودن خسته شده ام،
 من از آدم متوسط بودن خسته شده ام،
 می روم که کاری بکنم.

ما بزرگترین درس هایمان را زمانی می آموزیم
 که اوضاع سخت و دشوار می شود.

*W*hen have you made
 the most important decisions in your life?

When you were on your knees -
 after disasters, after knock-backs,
 when you've been kicked in the head.

That's when we say to ourselves:

*"I'm sick of being broke,
 sick of being kicked around.
 I'm tired of being mediocre.
 I'm going to do something."*

We learn our biggest lessons
 when things get rough.

برای داشتن و نگاه داشتن هر چیزی در زندگی -

فواه یک شغل باشد، یا یک رابطه -

باید با آن راحت باشی.

برای کسب پول و نگه داشتن آن،

باید با پول راحت باشید.



In order to have something
in your life and keep it -
whether it's a job, or a relationship -
you have to be comfortable with it.

To make money and keep it,
you must be comfortable with money!

باید بهویی تابایی.

اگر مسیر (صیح) زندگی را گم کرده ای،
آن را با پناه بردن به الکل و نوشگذرانی
کردن تفواهی یافت.

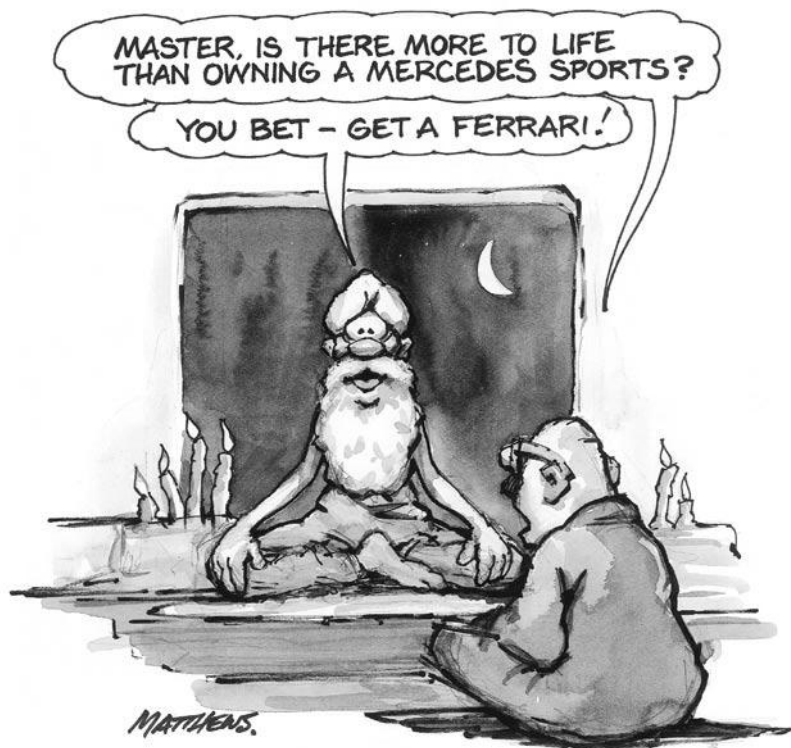
به فوت یک استراحت بده، به فوت زمان
و فضایی را اختصاص بده تا دریایی که بر تو
در زندگی چه می گذرد.



*T*o find, you have to seek.

If you have lost your life direction,
you probably won't find it
between drinks at the local bar.

Give yourself a break,
give yourself some time and space
to examine what counts for you.



استاد، آیا در زندگی چیزی فراتر از داشتن یک
ماشین مرسدس بنز اسپرت، وجود دارد؟

قطعاً، به ماشین فراری بنر!

طوری عمل کن که گویی هر رویدادی هدفی دارد، تا زندگی ات به واقع هدفی داشته باشد.

دریاب که چرا به تجربه ی معینی نیاز داشتی، بر آن اشراف و تسلط داشته باشی، آنگاه دیگر نیازی به تکرار آن تجربه نخواهی داشت.

نهایتاً، فقط می توانی به راهنمایی درونی ات تکیه داشته باشی – به بیان دیگر، پیرو قلبت (ندای درونی ات) باشی.

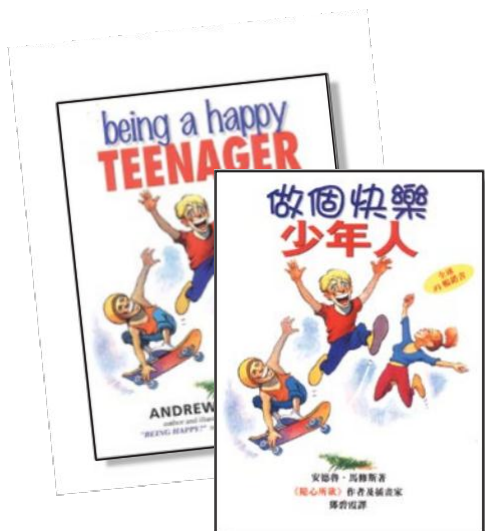
Act as if every event has a purpose,
and your life will have purpose.

Figure out why you needed
an experience, conquer it,
and you won't need it again.

Ultimately, you can only depend
on your inner guidance - in other
words,
follow your heart.



安德魯·馬修斯的另一傑作：



Also by Andrew Mathews:

“BEING A HAPPY TEENAGER”

ISBN 095788143-6

The international bestseller.

This book is about:

- Z** making friends
- Z** developing self confidence
- Z** saying “No” to drugs
- Z** feeling good about yourself

安德魯·馬修斯的另一傑作：



Also by Andrew Mathews: "FOLLOW YOUR HEART"

ISBN 064631066-6

Over 1 million copies sold!

This book is about:

- Z** doing what you love
- Z** how rich people think
- Z** dealing with disasters
- Z** finding purpose in your life and work