



چهل اصل شادی بخش

۱. شادی خود را به هیچ چیز و هیچ کس وابسته نکن تا همیشه از آن برخوردار باشی .
۲. انتظار نداشته باش همیشه آن چه در اطرافت اتفاق می افتد مطابق میل و خواسته ات باشد.
۳. هنگام عصبانیت هیچ تصمیمی نگیر.
۴. از سختی ها و مشکلات زندگی استقبال کن و با غلبه بر آنها به خود پاداش بده.
۵. اجازه نده اتفاقات ناخوشایند روحیه ات را خراب کند.
۶. با بحث های بی نتیجه انرژی خود را هدر نده .
۷. انتظار نداشته باش با منفی نگری جسمی سالم داشته باشی.
۸. از هیچ کس و هیچ چیز توقع نداشته باش.
۹. تا با خود مهربان نباشی نمی توانی مهر بورزی.
۱۰. قبل از مطمئن شدن در مورد هیچ چیز قضاوت نکن.
۱۱. به تفسیر و تعبیر کارهای دیگران نپرداز.
۱۲. هر کاری را با علاقه و تمرکز انجام بده.
۱۳. زندگی خود را هدفمند کن و برای رسیدن به اهدافت تلاش کن.
۱۴. هر کاری را با علاقه و تمرکز انجام بده.
۱۵. قلبت را از نفرت خالی کن تا خوش بختی در آن لانه کند.
۱۶. برای انجام کارهای مورد علاقه ات زیاد به نظرات دیگران اهمیت نده.



۲۲. برای اینکه شاد باشی باید شادی آفرین باشی.
۲۳. در زندگی به جای شناور بودن شناگر باش.
۲۴. اندوه روز نیامده را بر روز آمده ات نیفزا.
۲۵. هرگز سعی نکن به دیگران بقبولانی که حرفت درست است.
۲۶. قبل از انجام کاری یا گفتن چیزی به ضرورت آن بیندیش.
۲۷. بی احترامی دیگران را با بی اعتنائی جواب بده.
۲۸. بجای بیزاری از انسانها از رفتارهای بد آنها متنفر باش.
۲۹. بگذار دیگران از تو به عنوان فردی آرامش بخش و خوشرو یاد کنند.
۳۰. یگانه داروی آرام بخش روح و جان ما یاد خداست.
۳۱. خود را از اسارت زنجیره های بدبینی، منفی نگری و نا امیدي آزاد کن.
۳۳. به دیگران کمک کن آن چه را می خواهند بدست آورند.
۳۴. در فرهنگ لغات خود شکست را تجربه کن.
۳۵. با شرایط زندگی سازگار باش.
۳۶. هنگام از دست دادن ناراحت نشو وقتی هم چیزی بدست آوردی خوشحال نباش.



۳۹. به قدر توان تلاش کن و نتیجه را به خدا واگذار کن.

۴۰. هرگز خودت را با دیگران مقایسه نکن چرا که تو چیزهایی داری که دیگران در

حسرت آنها هستند.

در سایت یکمین دات کام

www.1omin.com

علاوه بر « فروشگاه اینترنتی یکمین » قسمتهای متنوعی از جمله کتابخانه مجازی فارسی با امکان دانلود رایگان کتابهای الکترونیکی فارسی ، لینکستان ، عکس و مطالب مفید دیگر نیز وجود دارد.

جهت دریافت رایگان مطالب متنوع و کتابهای الکترونیکی فارسی به

نشانی سایت یکمین:

www.1omin.com

مراجعه فرمایید.

1omin.com@gmail.com