

الكتاب الصغير عن السعادة



الكتاب : الكتاب الصغير عن السعادة

المؤلف: ألين كانسيليري - إيما ألتومار

التصنيف: فكر

الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى: مارس 2019

التصنيف العمري: E

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: 8 - 994 - 24 - 9948 - 978 ISBN:

رقم إذن الطباعة: MC-10-01-5628652

الطباعة: Masar Printing Press

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقا

لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.

للتواصل مع الدار: 0097143460891

موقع الدار: www.darmolhimon.com



فور
FOUR
CORNERS
Group

4translationGRP 4translationGRP 4translationGroup

ترجمة : مجموعة فور كورنرز

ملهمون
DAR MOLHIMON

جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة للمهمون للنشر والتوزيع، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.



info.darmolhimon@gmail.com



darmolhimon



@DarMolhimon



@DarMolhimon



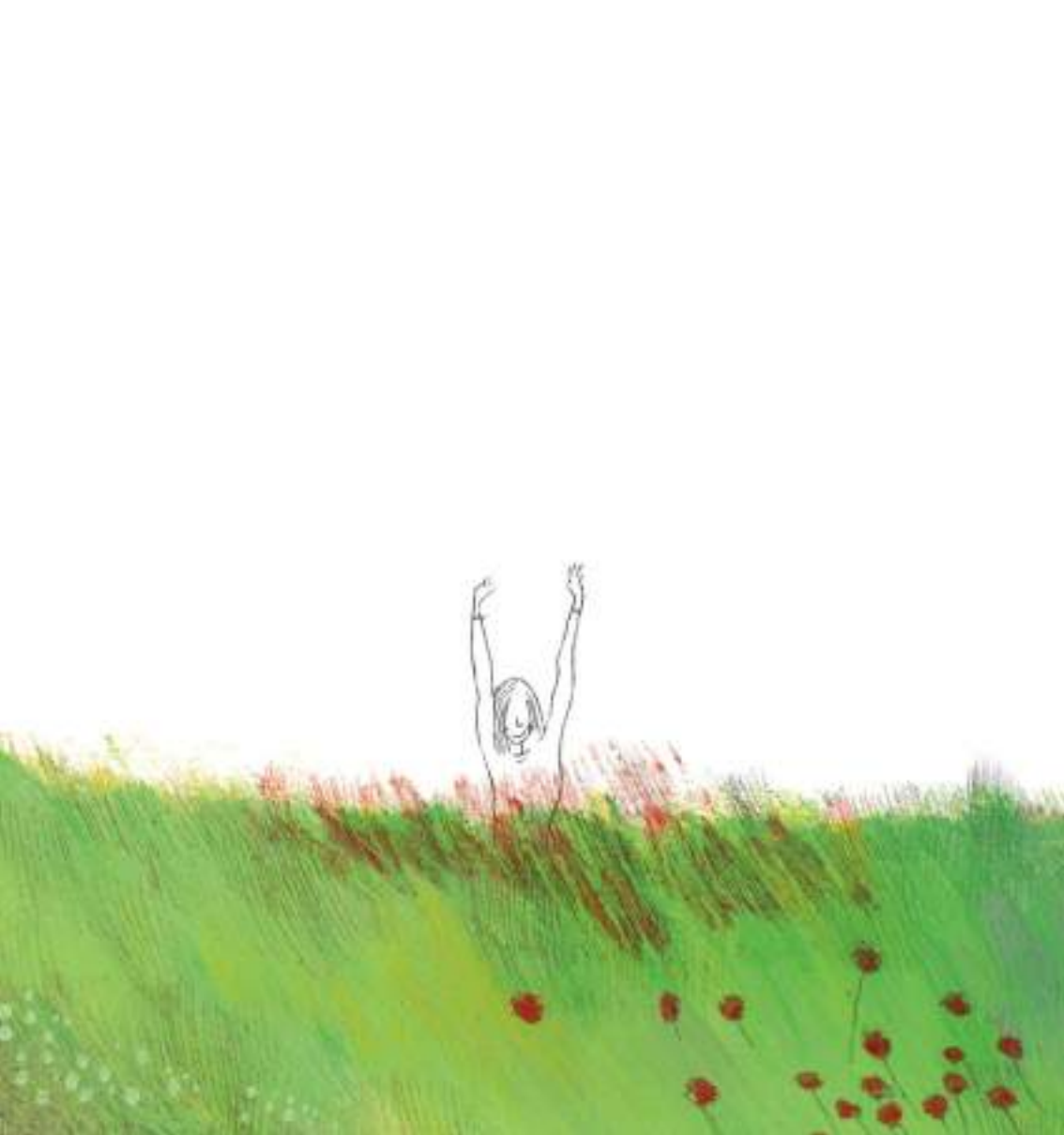
المقدمة :

عادةً ما يجيب الناس عن سؤال ماهي السعادة؛ بألف إجابة مختلفة، وعندما يسألنا أحد عن تعريف السعادة، نبدأ في التفكير في كل شيء يجعلنا نشعر بالسعادة، ربما صور جميلة من الأماكن الرائعة التي نود رؤيتها، أو ربما تخيل شيء ما ممنوع لذا نحلم به سرًا، وبالتالي نواري السعادة وراء ظهورنا ونضعها في مكان لا زال في مرحلة التكوين أو في أماكن يتعين علينا تكوينها بأنفسنا. ولكن إذا حاولنا تذكر آخر وقت كنا فيه سعداء؛ ستحضر في ذهننا أشياء صغيرة، مثل فعل شيء نحبه في فترة بعد الظهيرة، أو السير على الأقدام في حقل الخشخاش، أو التحدث مع بعض الأصدقاء، أو السباحة في البحر أو القفز في الهواء. إذن فالسعادة أبسط بكثير مما نعتقد، لذلك دعنا نتعمق في هذه الصور والكلمات في رحلة للبحث عن السعادة التي يصفونها، ووفقًا لما قاله كورت فونيجت: «أدعوكم إلى ملاحظة الوقت الذي تكونون سعداء فيه».

«تأخذنا لحظات السعادة التي نستمتع بها على حين غرة، فتملكنا
وتسيطر علينا»

القائل: أشلي مونتاغو





«الشخص السعيد هو الذي يستطيع أن يتحكم في أيامه فيجعلها أفضل
من مثيلاتها، وهو الذي يستطيع أن يعيش كل يوم من حياته بشكل مميز»

القائل: هوراس





«الأطفال دائماً سعداء لأنهم لا يشغلون عقولهم بما قد يحدث لاحقاً»

القائل: ماريان ويليامسون



«السعادة هي أبسط شيء في الوجود»

القائل: فرانسوا تروفو



« لقد قررت أنّ أكون سعيداً سواء أكان ذلك للحظة واحدة أو لمدى
الحياة»

القائل: إدفانيا بيس



«كل شخص يريد أن يعيش على قمة الجبل، ولكن تكمن السعادة الحقيقية في تسلق هذا الجبل»

القائل: آندي روني

«تکمن السعادة في الأشياء الصغيرة، لذا تقف النحلة على بتلة الورد
لفترة قصيرة لترشف الرحيق وتطير»

القائل: تریلوسا



«الخيال هو أحد أقدم الأمور التي استخدمها البشر ليشعروا بالسعادة»

القائل: جاكومو ليوباردي



«كُنْ عَلَى سَجِيَّتِكَ وَدَع شَمْسَكَ تَشْرُقُ عَلَى الْعَالَمِ»

القائل: داين كوك





«فكر في الجمال الموجود حولك وسوف تكون سعيداً»

القائل: آن فرانك



«النمو في حد ذاته يحتوي على جرثومة السعادة»

القائل: بيرل سيدينستريكر باك





«تصبح السعادة حقيقة فقط عندما نشاركها مع الآخرين»

من فيلم «إلى البرية Into the Wild»

«لا تكمن السعادة في اقتناء ما تريد، ولكن السعادة تكمن في أن تحب ما هو لديك بالفعل»

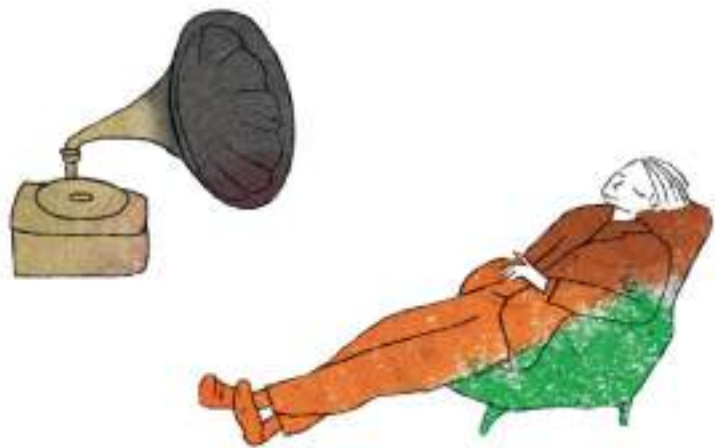
القائل: أوسكار وايلد





«الشخص السعيد هو الذي يفعل ما يرغب به، ويستمتع بما فعله»

القائل: يوهان فولفغانغ فون غوته



«الحرية هي أن تفعل ما تريده، والحب هو أن تفعل ما يجعلك سعيداً»

القائل: أنونيموس



«تولد اللحظات القصيرة من السعادة الحقيقية؛ ذبذبات قوية لدرجة
أنها قد تصل إلى السماء، حينها تتحول هندسة ومحاور النجوم ويتغير
الجبر اللانهائي للكون»

القائل: فابريزيو كاراماجنا



«تَعَلَّمْ أَنْ تَتْرَكَ نَفْسَكَ تَتَحَرَّكَ حَيْثَمَا تَرِيدُ؛ فَهَذَا هُوَ مِفْتَاحُ السَّعَادَةِ»

القائل: بوذا



«السعادة شيء روعي وليس ظاهري، ولذلك فإن السعادة لا تعتمد على ما لدينا، ولكنها تعتمد على ما نحن عليه»

القائل: هنري فان دايك

«تتولد السعادة من اللا شيء، ولكن عندما نعيشها تمثل كل شيء
بالنسبة لنا»

القائل: جيم موريسون





«يجب على الجميع مشاركة شعور السعادة مع الآخرين، فالسعادة تعني
المشاركة»

القائل: جورج غوردون بايرون

«سر السعادة هي الحرية، وسر الحرية هو الشجاعة»

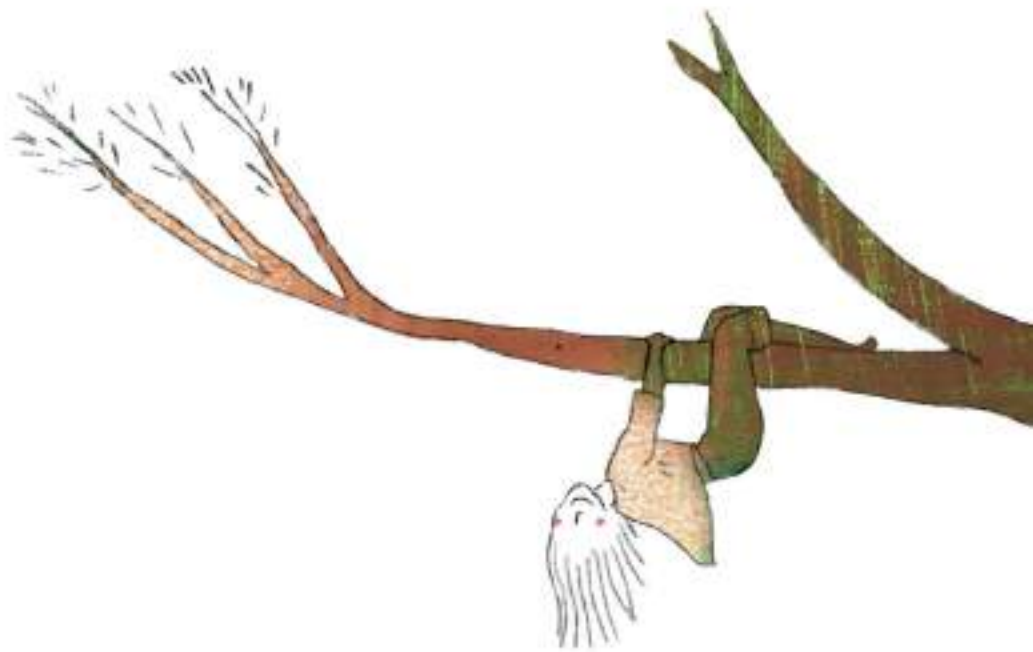
القائل: نوسيدديس



«الطريقة الوحيدة للشعور بالسعادة هي إسعاد الآخرين»

القائل: روبرت بادن بأول





« أعتقد أنّني سوف أتخلى عن كل شيء، وأصبح سعيداً »

القائل: [@thatsVane](#) من موقع تويتر



«الرجل الأحمق هو الذي يقطع مسافات من أجل الوصول للسعادة ولكن
الشخص الحكيم هو الذي يجعل السعادة تنمو تحت قدميه»

القائل: جيمس أوبنهايم



« دعونا نكون ممتنين لأولئك الأشخاص الذين يجعلوننا سعداء، فهم
بمثابة البستاني الذي يجعل أرواحنا مُزهرة»

القائل: مارسيل بروست

«السعادة الحقيقية تأتي من الراحة وليس من التوتر»

القائل: بليز باسكال





«فكر في كل الجمال الذي لا يزال حولك وكن سعيداً»

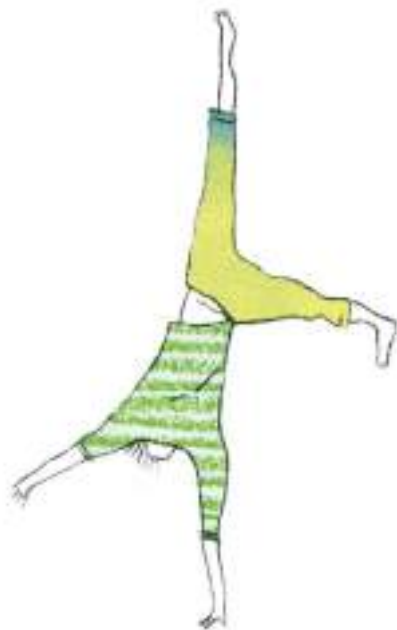
القائل: آن فرانك

«على الرغم من أنّ تناول العسل شيء جيد جداً، ولكن أسعد لحظة هي
التي تسبق تناول العسل».

القائل: من فيلم «ويني-ذا-بوه

“Winnie the Pooh





«السعادة ليست شيئاً يتم صناعته، ولكنها تتبع من أفعالك»

القائل: ستيفن ليتلورد





«السعادة هي أن تعرف حدودك الخاصة وتقدرها»

القائل: رومان رولان



«ربما تكمن السعادة في نسيان نفسك
والسماح للعالم أن يعيش من خلالك»
القائل: أومبرتو غاليمبرتي



« تكمن السعادة الحقيقية في أن تتعم بالسلام في داخلك،
وألا تخدع ذاتك من أجل تحقيق ذلك»

القائل: ماريو مونيتشيلي



« لا تتبع السعادة من الأشياء الموجودة حولنا ولكنها تتبع من داخلنا »

القائل: ريتشارد فاغنر



«البحث عن السعادة خارج نفسك مثل انتظار شروق الشمس

داخل كهف مظلم في جهة الشمال»

حكمة من بلاد التبت

«غاية السعادة تكمن في انعدام الرغبة تجاه أي شيء،
وعدم القيام بأي أمر أو الذهاب إلى أي مكان»
القائل: جدو كريشنامورتي





«تتبع السعادة من داخلنا وبالتالي هي إحساس عميق داخل كل منا يجب أن نسعى إليه».

القائل: أوشو



«الصبر فقط هو الذي يؤدي إلى تحقيق السعادة الغامرة»

القائل: بابلونيرودا



«كنت أعتقد دائماً أنّ السعادة ستأتي لاحقاً، لكنها
قد تكون موجودة أمامي، بينما كنت أبحث في مكان آخر»
القائل: أوشو



«السعادة هي الشيء الوحيد الذي يتضاعف عند مشاركته مع الآخرين»

القائل: أنونيموس



«قد تكمن السعادة في امتلاك جرو صغير حميم،
أو في مشاهدة يوم ممطر، أو في المشي على الحشائش
عاري القدم، وربما تكمن في انتهاء العقبات التي كانت تؤرقك»

القائل: تشارلي براون



«ثلاثة من أعظم ضروريات السعادة في هذه الحياة هم مجرد وهم؛
شيء تفعله، وشيء تحبه، وشيء تتوق إليه».

القائل: جوزيف أديسون



«الناس لا يشعرون إذا كانوا في فصل الشتاء
أم الصيف عندما يكونون سعداء».

القائل: أنطون تشيخوف





«السعادة مثل الفراشة قد تطير بعيداً عنك إذا ما حاولت الإمساك بها،
ولكنها قد تأتيك طواعية إذا كنت تجلس في هدوء»

القائل: ناثانيل هاوثورن



← HAPPY

«ستضيع كل مجهوداتك سُدى وأنت تبحث عن السعادة،
لأنها تنتقل باستمرار».

القائل: دينو باسيلي

«إذا ما استطاع الإنسان الولوج إلى عالم السعادة،
فسيتمكن من رؤية وادٍ من الأضواء، ورياح بالغة الرقة»
القائل: باربرا كينغزولفر





«السعادة هي حالة ذهنية»
القائل: @HilGio من موقع تويتر

الرسوم التوضيحية

ألين كانسيليري (كونتيكستوس، بافيا)

المقدمة

إيما ألتومار (كونتيكستوس، بافيا)

VS
ELEGANT PULSAR



