

هفت روش براي خوشحال ماندن

Life is about balance

زندگي يعني تعادل

finding that perfect balance

پيدا كردن اون تعادل درست

between doing and being.

بين انجام دادن و بودن.

the balance between getting things done

تعادل بين انجام دادن کارها

and being one with universe.

و با جهان در صلح بودن.

It's about getting in touch with your soul.

يعني با روح در ارتباط باشي.

It's about being able to complete your human tasks

يعني توانايي کامل کردن وظايف انسانيت رو داشته باشي

but still remain in present

ولي هم چنان تو "حال" باقي بموني

and knowing what is important in your life.

و بدوني چه چيزهايي در زندگيت مهمن.

Here are 7 things

۷ تا چيز داريم

that are perfect for your mind

که براي ذهن

and your soul.

و روحتون عالين.

Number 1: Reading

شماره يك : مطالعه

There are so many amazing books

کلي کتاب حيرت انگيز وجود داره

that can help you expand your mindset

که ميتونه بهت کمک کنه ذهنيته رو گسترش بدي

and assist you in rising to the next step

و براي رسيدن به گام بعدي

of consciousness and happiness.

آگاهي و شادي کمکت کنه.

Number 2: Gratitude

شماره دو : سپاسگزاري

Gratitude is the greatest power on earth.

سپاس گزاري بزرگترين قدرت روي زمينه.

It is the key that unlocks the door to instant happiness.

يه كليد براي باز کردن در به خوشحالي لحظه ايه.

It is impossible to feel low when you're grateful

وقتي که سپاسگزاري غيرممکنه که احساس ناراحتي کني

and everyone can find something to be grateful for.

و هرکسي هم ميتونه چيزي براي سپاسگزار بودن پيدا کنه.

Number 3: Meditation

شماره سه : مديتيشن

Meditation is perfect for your mind

مديتيشن براي ذهن ت عاليه

because it makes the brain quiet.

چون مغر رو ساکت ميکنه.

you can silence all the unnecessary self-talk

ميتوني همه ي اون خودگويي ها

and internal dialogues

و گفتگوهاي دروني غير ضروري رو ساكت كني

and become completely calm and stable

و كاملا آروم و ثابت بشي

even for a brief moment.

حتي براي لحظه اي کوتاه.

When we meditate we lower our stress levels

وقتي مديتيشن ميكنيم استرس مون رو كاهش ميديم

we get to know our pain

دردها مون رو مي فهميم

we improve our focus

تمرکز مون رو بالا ميبريم

and we are kinder to ourselves.

و با خودمون مهربون تر ميشيم.

Number 4: Compassion

شماره چهار: همدردی

compassion is perfect for your soul

همدردی برای روح عالی

because it reminds you that

چون بهت یاد آوري ميکنه که

this life is not all about you

این زندگی فقط درباره ی تو نیست

it is about giving and understanding and knowing that

بخشیدن، درک کردن و دانستن اینکه که

all humans go through difficult times

همه ی آدم ها زمان های سختی رو میگذرونن

and nothing is personal.

و این فقط برای تو نیست.

It's about seeing the good in others

یعنی دیدن خوبی در بقیه

and accepting who they are.

و پذیرفتن همونی که هستن.

who can you show compassion towards today?

امروز همدردیتو به کی میتونی نشون بدی؟

Number 5: Laughter

شماره پنج: خنده

Laughter and genuine happiness

خنده و شادي حقيقي

is essential to a complete and fulfilled soul.

براي يه روح كامل و خرسند ضروريه.

Life is meant to be enjoyed

بايد از زندگي لذت برد

not taken so seriously.

نه اينكه خيلي جدي گرفته بشه.

Invite more play

تفريح

laughter

خنده

jokes

جوک

and fun into your life.

و خوشي بيشتري رو به زندگيت دعوت کن.

Hang around with those light hearted, fun people

با آدمهاي باحال سرخوش وقت بگذرون

who don't take things so seriously .

کسايي که چيزها رو زيادي جدي نميگيرن.

Number 6: Kindness

شماره شش : مهربوني

Kindness

مهربوني

Exactly what this world needs more right now.

چيزي که الان دقيقا جهان بيشتربهش احتياج داره.

The unconditional kindness

مهربوني بي قيد و شرط

that can only come from those with a pure soul,

اين فقط از آدمايي با روح پاک

and a special heart.

ويه قلب خاص برمياد.

Ask yourself everyday

هر روز از خودت بپرس

Who were you kind to today?

امروز با کي مهربون بودي؟

And

who will you be kind to tomorrow?

فردا قراره با کي مهربون باشي؟

Number 7: being light hearted

شماره هفت: سرخوش بودن

Be light hearted!

سرخوش باش!

Light-heartedness and living in a state of non-seriousness

سرخوش بودن و غير جدي زندگي کردن

are perfect forms for anyone seeking inner peace

بهترين تركيب براي هرکسيه که دنبال آرامش درون

and happiness.

و شاديه.

This doesn't mean

اين به اين معني نيست که

you turn a blind eye to pain and suffering in the world

چشم هاتو روی همه ي دردها و رنج هاي اين دنيا ببندي

or you don't care about the issues in the news

و يا به مسائل تو اخبار اهميت ندي

it means while you are with your loved ones

يعني وقتي که با آدمايي که دوستش داري هستي

you are present

تو حاضري

in that moment.

در همون لحظه.

When one does not indulge in

وقتي کسي خودش رو زيادي درگير نميکنه

or vibrate negative energy from the past

يا انرژي منفي هاي گذشته رو پخش نميکنه

it means living in the present

اين يعني زندگي کردن در حال

Enjoying now

همين الان لذت بردن

Living now

همين الان زندگي کردن

and being free

و رها بودن

from caring about what others think.

از اهمیت دادن به چیزی که بقیه فکر میکنند.

Let go my friend

رهاش کن بره رفیق

Let your joy spread like a virus

بذار شادیت مثل ویروس پخش شه

Infect all those who see you

به همه ی کسانی که میبیننت سرایت کنه

today

امروز

and every other day.

و هر روز دیگه ای.