



تغییر به همین سادگی است

نویسنده:

هلنا حمیدی

انتشارات تراوش ذهن

۱۳۹۸

سرشناسه	: حمیدی، هلنا، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	: تغییر به همین سادگی است/نویسنده هلنا حمیدی.
مشخصات نشر	: اهواز: تراوش ذهن، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۹۴ص.
شابک	: ۱۵۰۰۰ ریال ۴-۸-۹۹۷۵۸-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Life skills -- Psychological aspects
موضوع	: خودشناسی
موضوع	: Self-perception
بندی کنگره	: BF ۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابخانه ملی	: ۶۰۵۸۹۰۰

اهواز: چهارراه نادری، اول خیابان شهید سراج شماره ۳۲

تلفن: ۰۶۱-۳۲۲۱۱۳۶۸ فاکس: ۰۶۱-۳۲۲۲۵۴۹۶

پست الکترونیکی: taravosh.zehen@gmail.com



عنوان کتاب: تغییر به همین سادگی است

نویسنده: هلنا حمیدی

طرح جلد: سید عبدالکریم علوی شوشتی

ناشر: انتشارات تراوش ذهن

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

چاپ: ولیعصر قم

شابک: ۴-۸-۹۹۷۵۸-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب صفحه

- ۹ بیا یک میدان مسابقه است
- ۱۰ با خوت و راست باش
- ۱۲ نقش مظلوم بازی نکن
- ۱۳ ظالم نباشیم
- ۱۴ آدم‌های تمام شده را شروع کنیم
- ۱۵ نفرت و کینه را از وجودت رر ساز
- ۱۶ فرصت دوباره ممنوع
- ۱۷ قدرت اراده
- ۱۸ خودت را تنبیه نکن
- ۱۹ خودت را جشن بگیر
- ۲۰ نادانی یک انتخاب است
- ۲۱ اهدافت را تعیین کن
- ۲۲ مهربان باشیم
- ۲۳ شجاع باش
- ۲۴ لطفاً کمی تأمل
- ۲۵ نیازهای روحی‌تان را برطرف کنید

- خودت را دریاب ۲۶
- تلاش کن ۲۷
- دوست داشته باش ۲۸
- آویزان کسی نباش ۲۹
- افسوس گذشته را نخور ۳۱
- خودت را سرزنش نکن ۳۲
- برای رفیق، اقدام لازم است ۳۳
- منتظر باش ۳۴
- انسان جایزالخطاست ۳۵
- اشتباه آدم‌ها را ببخش و بر فراموش نکن ۳۶
- مغزتان را بروزرسانی کنید ۳۷
- حفظ آرامش در بحران روحی ۳۸
- مفهوم خوشبختی ۳۹
- آسوده باش ۴۰
- ضربه خوردن چیز بدی نیست ۴۱
- به خودت بیاموز که هر چیزی قابل تغییر است ۴۲
- معرفت داشته باش ۴۳
- خوب بیندیش ۴۴
- طفل درونت را نیازار ۴۵
- دروغ زیبا ۴۶

- ۴۷ دیدگاهت را عوض کن.
- ۴۸ کار ما
- ۴۹ خودت را دست کم نگیر
- ۵۰ منتظر بهترین ها باش
- ۵۲ خودت را باور کن
- ۵۳ دشمنانت را دوست بدار
- ۵۴ به خدایت بسیار
- ۵۵ راستگو باش
- ۵۶ عاشق خودت باش
- ۵۷ جای تأسف است که؟؟؟؟؟؟
- ۵۸ ساده باش احمق نه
- ۵۹ گریه نکن
- ۶۰ خواهان کسی باش که خواهان تو باشد
- ۶۱ موفقیت تابع آرامش فکریست
- ۶۲ بدون دلیل به دیگران شک نکنیم
- ۶۳ عشق و محبت را از دیگران گدایی نکنید
- ۶۴ استرس
- ۶۵ بسیار به خدا
- ۶۶ باید ضربه بخوریم تا آدم شویم
- ۶۷ خیانت ممنوع

- ۶۸مهربان باشیم
- ۶۹رو راست باشیم
- ۷۰آرام باش
- ۷۱بی نیاز دیگران باش
- ۷۲ندگی به من آموخت که
- ۷۳تساوت ممنوع
- ۷۴من مسحق بدترین هایم
- ۷۵بی نیاز دیگران باش
- ۷۶هر چه کنی بدخود کن
- ۷۷دیگران را ببخش
- ۷۹لازمه بدانی که
- ۸۰مراقب افکارت باش تا کردارت نشوند
- ۸۱داخلت ممنوع
- ۸۲عصبانیت ممنوع
- ۸۳بدگمانی سلب آرامش است
- ۸۴خودت را برای دیگران اثبات نکن
- ۸۵لبخند بزن
- ۸۶سنجیده سخن گوی یا خاموش باش
- ۸۷تو خوب باش
- ۸۸خودت را نیاز

۹۰ اصرار کن

۹۱ شکیا باش

۹۲ بی توقع باش

۹۳ خواهش و التماس ممنوع

۹۴ عادی شدن گناه یک مصیبه

www.ketab.ir