

بِسْمِ اللَّهِ

رسیدن به خوشبختی

(۱۲ اصل ساده که زندگی شما را تغییر می دهد)

www.ketab.ir

نویسنده:

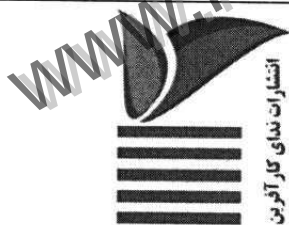
مارک ریکلاو

مترجم:

لیلا سادات امامی

(روانشناس و درمانگر)

سرشناسه	: رکلایو، مارک Reklau, Marc
عنوان و نام پدیدآور	: رسیدن به خوشبختی (۱۲ اصل ساده که زندگی شما را تغییر می‌دهد) / نویسنده: مارک ریکلاو؛ مترجم لیلا سادات امامی، ۱۳۶۴-
مشخصات نشر	: تهران: ندای کارآفرین، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.
شابک	: 978-600-482-899-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Destination happiness: 12 simple principles that will change your life, 2017.
یادداشت	: کتاب حاضر قبلاً با عنوان «مقصد خوشبختی: ۱۲ اصل ساده برای تغییر زندگی» با ترجمه سامان جلالی‌فراهانی توسط انتشارات تمدن علمی در سال ۱۴۰۰ فیبا دریافت کرده‌است.
عنوان دیگر	: مقصد خوشبختی: ۱۲ اصل ساده برای تغییر زندگی.
موضوع	: خوشبختی Happiness
موضوع	: راه و رسم زندگی Conduct of life
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸ /
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۳۵۶۳۰۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن: ۰۲۷۲۲۰۶۶۴ - www.NedayeKarafarin.ir

رسیدن به خوشبختی: ۱۲ اصل ساده که زندگی شما را تغییر می‌دهد

لیلا سادات امامی

صفحه آرایی و طراحی جلد: گروه گرافیک ندای کارآفرین

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۴-۸۹۹-۴۸۲-۶۰۰-۹۷۸- قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۹	مقدمه مؤلف
۱۵	فصل ۱: پایه و اساس
۱۵	به کار بستن علم
۱۷	قدرت فرد
۱۸	کدام عوامل بر شادی تأثیر دارند
۱۹	پذیرش هیجانات خود
۲۰	شادی و خوشبختی را هدف غایی بسازید
۲۳	فصل ۲: قدرت باور (باورها واقعیت را می‌سازند)
۲۵	موقعیت مثبت ایجاد کنید
۲۶	به خودتان باور داشته باشید
۲۶	تغییر عملکرد با تغییر باورها
۳۰	کلید موفقیت
۳۳	فصل ۳: قدرت تمرکز
۳۵	فواید سلامتی
۳۶	چرا ما خوش‌بین نیستیم؟
۳۷	قدرت قدردانی
۳۸	تمرکز بر مثبت
۳۸	آیا افراد فقط خوش شانس هستند؟

اگر بر چیزهای خوب تمرکز کنید مشکلات واقعی را نخواهید دید؟..... ۳۹

فصل ۴: قدرت انتخاب..... ۴۱

افکار خود را انتخاب کنید..... ۴۱

هیجانات را انتخاب کنید..... ۴۲

مزایای معنای هیجانات..... ۴۴

انتخاب کنید مسئولیت زندگی‌تان را بپذیرید..... ۴۴

انتخاب‌های بیشتر..... ۴۵

آیا مجبور هستید یا می‌خواهید انجامش دهید؟..... ۴۶

این عادات سمی را متوقف کنید..... ۴۷

کنترل را به دست بگیرید..... ۴۸

احساس کنترل برای سلامتی خوب است..... ۴۹

فصل ۵: تغییر غیرممکن است..... ۵۱

با ترس‌ها روبرو شوید و هر کاری می‌خواهید انجام دهید..... ۵۱

دقت کنید خطر نکردن بهایی دارد که باید از منطقه امن خارج شوید..... ۵۲

تغییر باش..... ۵۳

از منطقه امن خارج شوید..... ۵۴

چگونه تغییر کار می‌کند؟ قدرت عادت..... ۵۵

چرا تغییر دشوار است؟..... ۵۵

تغییر هیجان..... ۵۶

تغییر رفتار..... ۵۷

خود انضباطی بیش از حد مهم شده است..... ۵۸

از کجا بدانیم خود انضباطی کار نمی‌کند؟..... ۵۹

چگونه عادات ایجاد می‌شوند؟..... ۵۹

فصل ۶: قدرت تنظیم اهداف..... ۶۳

چرا تنظیم اهداف؟..... ۶۴

اهداف و تمرکز بر زمان حال..... ۶۵

یاد بگیرید از پیشرفت لذت ببرید..... ۶۶

اهدافتان را یادداشت کنید..... ۶۷

ارزش‌هایتان را بررسی کنید..... ۶۹

۷۰	هدف خود را پیدا کنید
۷۲	حالا خبر بزرگ
۷۲	چه اتفاقی می افتد اگر در کار خود فرسوده شوید؟
۷۵	فصل ۷: دوقلوهای زشت (کمال گرایی و شکست)
۷۶	یادگیری شکست یا شکست برای یادگیری
۷۸	ویژگی های کمال گرایی
۷۹	پیامدهای کمال گرایی
۸۰	منبع کمال گرایی
۸۰	چگونه باید بر کمال گرایی غلبه کرد
۸۳	فصل ۸: غلبه بر قاتل ساکت
۸۳	غلبه بر استرس
۸۶	تعویق
۸۹	فصل ۹: افزایش عزت نفس
۸۹	هیچ چیز مهم تر از خودمان نیست
۸۹	تعریف عزت نفس
۹۰	فواید عزت نفس
۹۱	انتقادات بیشتر
۹۱	اینجا چه اتفاقی می افتد؟
۹۱	چگونه عزت نفس را پرورش دهیم؟
۹۳	اهمیت عزت نفس مستقل
۹۴	رفتار بینش را تغییر می دهد!
۹۴	عزت نفس را چگونه افزایش دهیم؟
۹۵	فصل ۱۰: عادات تقویت عزت نفس
۹۵	به خودتان سخت نگیرید
۹۶	به همین سادگی مگر نه؟
۹۶	خود را دوست بدارید
۹۷	زندگی خود را زیست کنید
۹۸	گیرنده باشید
۹۸	روی خودتان سرمایه گذاری کنید

مقدمه مترجم

خوشبختی چیست؟ آیا می‌دانید چگونه خوشبختی را برای دیگران تعریف کنید؟ راه رسیدن به خوشبختی چیست؟

کمتر کسی است که به خوشبختی فکر نکرده و به دنبال آن نباشد. در حقیقت خوشبختی نقش بسیار مهمی در زندگی ما دارد و می‌تواند تأثیر به‌سزایی در نحوه زندگی ما بگذارد. تعریف خوشبختی از نظر همه انسان‌ها به یک شکل نیست به‌عنوان مثال برای بعضی از افراد احساس خوشبختی بر اعداد و ارقام بنا شده است و برای بعضی به رضایت از زندگی.

اما خوشبختی واقعی چیست؟

سیلیسین مارسو می‌گوید خوشبختی در این است که شخص بداند چه می‌خواهد و آنچه را آرزو دارد مشتاقانه بخواهد.

خوشبختی و شادکامی آرزوی دیرینه تمامی انسان‌ها بوده است. هرکسی خود عامل خوشبختی خویش است. خوشبختی خریدنی نیست بلکه دریافتنی می‌باشد. رسیدن به خوشبختی به قابلیت فردی بستگی دارد، خوشبختی چیزی فراتر از موفقیت‌های مالی، ترفیع رتبه، قبولی دانشگاه، ازدواج موفق و خانه یا ماشین می‌باشد.

زندگی سراسر درد و رنج است. زندگی سراسر مشکلات و موانع است. درد بارها وجود دارد. شکست وجود دارد. بالا و پایین در زندگی وجود دارد، پیروزی و شکست وجود دارد اما اگر آگاه باشیم، همین موانع و مشکلات زندگی سکوی پرتاب ما به سمت خوشبختی هستند که منجر به تجربیات و یادگیری و رشد می‌شوند و به خوشبختی خواهیم رسید.