

لحظات ناب زندگی

دکتر باربارا دی آنجلیس

www.ketab.ir

دی آنجلس، باربارا
لحظه های ناب زندگی: راز شادکامی حقیقی را در یابید / مولف باربارا دی
آنجلس ؛ مترجم: انتشارات الینا - قم: الینا، ۱۳۸۹.

۲۵۶ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۲۸-۱۲-۶

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
کتاب ظاهر با عنوان لحظه های حقیقی و عناوین مشابه دیگر نیز منتشر شده
است.

۱- راه و رسم زندگی ۲- دقت الف . انتشارات الینا، مترجم ب. عنوان.
۱۳۸۹ ۹۲ / ۶۳۷ BF
ل ۱۵۸ د ۸۸۹ / ۱

نام کتاب: لحظات ناب زندگی

مترجم: انتشارات

مولف: باربارا دی آنجلس

ناشر: الینا

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

چاپخانه: امیران

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۷۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۲۸-۱۲-۶

صفحه آرای و طراح جلد: سید علی سادات

info@chaf-melina.com

www.chaf-melina.com

مرکز پخش: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک

۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ - تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

فهرست

- فصل اول: قلبی مالامال از عشق دنبال لحظات ناب..... ۷
- ۱- دریای خوشبختی..... ۷
- چرا و چگونه خوشبختی را به تأخیر می‌اندازیم:..... ۱۱
- طولانی‌ترین لحظه زندگیم تنها چهل ثانیه بود:..... ۱۵
- من به دنبال خوشبختی..... ۱۷
- تفاوت بین خوشبختی و خوشحالی..... ۲۰
- خوشبختی تنها از برخوردار بودن لحظات ناب زندگی حاصل می‌شود..... ۲۲
- چگونه یک کودک رهبری می‌کند:..... ۲۵
- چگونه یاد گرفتم که دیگر از دریاچه بالا نروم؟..... ۲۷
- پاسخی که جفری در گوشت زمزمه کرد را هرگز فراموش نمی‌کنم:..... ۲۸
- زنی که مدام سعی می‌کرد تا از دریاچه بالا برود..... ۲۹
- سپردن خود به لحظه:..... ۳۲
- ۲- وجود بحران و تنش روحی..... ۳۳
- از گذشتگان و پیشگامان شکست خورده تا معتادان نوظهور:..... ۳۹
- سالها سهل انگاری و خوش گذرانی..... ۴۱
- مرگ آروها:..... ۴۴
- سندرم عجله و شتابزدگی خانواده‌های آمریکایی..... ۴۶
- حملات روانی حاصل از بروز تکنولوژی..... ۴۷
- کاهش قوای ذهنی آمریکا..... ۴۹
- آمریکا چه چیزی را به طور بنیادی از دست داده است:..... ۵۴
- ما عقیده و باور خود را نسبت به برخورداری از آینده بهتر از دست داده ایم..... ۵۴
- ما احساس امنیت و آرامش خود را از دست داده ایم:..... ۵۵
- ما حتی راههای فرار را از دست داده ایم:..... ۵۵
- ما خلوتگاه درونی - روانی خود را از دست داده ایم:..... ۵۵
- ما حد فاصل دفاع خود را نسبت به دشمن از دست داده ایم:..... ۵۶
- ۳- فرار و دوری از لحظات ناب زندگی..... ۶۲
- فصل دوم: لحظات ناب و زندگی کردن با آنها..... ۹۷
- ۴- به خودتان زندگی دوباره ببخشید:..... ۹۷
- مکانی که در طول مسیر خود گم کرده ایم:..... ۱۰۲

- ۱۰۳ - چگونه توانستیم رویاهایمان را ترک کنیم:
 ۱۰۴ - میزان بهای پرداختی برای مشابه دیگران شدن:
 ۱۰۸ - تمرین مستمر بررسی انسجام:
 ۱۱۱ - درک راز راننده برای یافتن خوشبختی:
 ۱۱۳ - قدرت «نه» گفتن:
 ۱۱۴ - راهی به سوی تمامیت:
 ۱۱۵ - شما چه کسی هستید:
 ۱۱۶ - من چه کسی هستم:
 ۵ - لحظات ناب و حقیقی و کار:
 ۱۳۰ - چگونه در مسیر زندگی ام گم شدم:
 ۱۳۳ - در برابر دیوار:
 ۱۳۸ - نجات دنیا و زندگی به عنوان یک تفریح و سرگرمی:
 ۱۴۰ - لحظات ناب و حقیقی در اوضاع و شرایط سخت و دشوار:
 ۱۴۷ - کسب عشق در تاریکی:
 فصل سوم: بررسی لحظات ناب و روابط
 ۱۵۰ - ۷. لحظات ناب و عشق ورزی و عاشق بودن
 ۱۷۲ - ۸. رابطه‌ی لحظات ناب با زنان
 ۱۸۷ - ۹. رابطه‌ی لحظات ناب با مردان:
 ۱۹۲ - احساسات یخ زده و اشک‌های مقدس:
 - نفرین گروه: تنهایی مردان
 ۲۰۰ (۱۰) رابطه‌ی لحظات ناب با خانواده
 فصل چهارم: راه رسیدن به لحظات ناب زندگی
 ۲۱۶ «بوسیله‌ای برای خلق عشق و معنا در زندگی»
 ۲۱۶ (۱۱) معنویت هر روزه: رابطه‌ی لحظات ناب با خودتان
 ۲۲۸ ۱۲- سکوت و فضاهای مقدس به واسطه‌ی خلق لحظه ناب
 ۲۳۸ ۱۳- لحظات ناب و آداب و رسوم:
 ۲۴۶ ۱۴- رابطه‌ی لحظات ناب با قدردانی و مهربانی:
 ۲۵۳ (۱۵) نحوه‌ی یافتن مسیر بازگشت به ماهیت و اصل خود