

دیدار با خوشبختی

زهرا قلمی یور باز کیا گهراب

غم را خدا نیا فرید، انسان آفرید،
خوشبختی، یگانه پیشنهاد خدا به انسان
بود، اما انسان زشتی را خلق کرد و اکنون
پژواک انتخاب گذشته خویش را
ملاقات می کند

عنوان و نام پدیدآور	دیدار با خوشبختی / زهرا قلی‌پور بازکیاگوراب + ویراستار فنی و ادبی محمدرضا بیویکی واحد + ناظر فنی مصطفی مهدوی‌نیا
مشخصات نشر	کرج: پارسیان البرز، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۹۴ ص: مصور، جدول: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۶-۸۷-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	خوشبختی
موضوع	Happiness
موضوع	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع	خوشبختی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Happiness -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	۵۷۵
رده بندی دیویی	۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۱۲۵۳۹



مؤسسه انتشارات پارسیان البرز
کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید نعی، مجتمع نیلوفر، واحد ۳
پایگاه اینترنتی: Parsianalib.org.ir
رایانامه: Parsianalib-zpub@gmail.com
شماره تلفن: ۲۶-۳۴۵۲۷۴۱۴

دیدار با خوشبختی

عنوان کتاب:	دیدار با خوشبختی
نویسنده:	زهرا قلی‌پور بازکیاگوراب
ویراستار فنی و ادبی:	محمدرضا بیویکی واحد
ناظر فنی:	مصطفی مهدوی‌نیا
طراح و صفحه‌آرا:	اقدس قلی‌پور
نوبت چاپ:	اول/تابستان ۱۳۹۸
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
چاپ:	کمال‌الملک
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۶-۸۷-۰

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.
مبلغ سرمایه‌گذاری: ۲۵۰۰۰ تومان

فهرست

۱۳	صفحه تقدیر.....
۱۵	صفحه آشنایی.....
۱۶	حرف حساب!.....
۱۷	فصل یفرم: چرا احساس خوشبختی نمی کنیم؟.....
۱۹	استانک: رضایت از زندگی.....
۲۲	تعریف خوشبختی.....
۲۵	فصل یکم: به چه چیزی است خوشبختی می شود؟.....
۲۷	بررسی ارتباط چند نمونه از مؤلفات ها با خوشبختی.....
۲۸	نمونه هایی از بروز و سفره احساس خوشبختی.....
۳۱	چاره چیست و از کجا باید آغاز کنیم.....
۳۲	استانک: شاه بیمار و لباس خوشبختی.....
۳۳	اقدامک ۱:.....
۳۵	فصل سوم: پنج اصلی که برای خوشبختی نیاز است.....
۳۷	ورود به جاده خوشبختی.....
۳۷	یک لیوان نوشابه.....
۳۹	۱ فقط برای امروز خشمگین نباش.....
	میل به کنترل همه چیز را رها کن
۳۹	و جاری باش.....
۴۰	این لحظه همان گونه است که باید باشد.....
۴۱	تمرین ذهن آگاهی.....

- ۴۲ مراحل ساده‌ی تمرین ذهن‌آگاهی
- ۴۲ حرف حساب!
- ۴۳ اقدامک ۲:
- ۴۴ ۲- فقط برای امروز نگران نباش
- ۴۵ همه بارها را به خدا بسپار
- ۴۵ داستانک
- ۴۶ حلقه نگرانی
- ۴۷ ۳- فقط برین امروز خوب کار کن
- ۴۷ داستانک
- ۴۹ حرف حساب!
- ۵۰ قانون پیوستگی
- ۵۰ برای پول کار نکن
- ۵۱ ۴- فقط برای امروز سپاسگزار باش
- ۵۳ قانون انتقال
- ۵۴ حرف حساب!
- ۵۵ ناخواسته‌ها و تضادها
- ۵۶ حرف حساب!
- ۵۷ کیک و سس
- ۵۷ حرف حساب!
- ۵۸ اقدامک ۳:
- ۵۹ ۵- فقط امروز با همه مهربان باش

- ۵۹..... سرچشمه شادی برای دیگران باش.
- ۶۰..... حرف حساب!
- ۶۰..... داستآنک: محبت و مهربانی.
- ۶۳..... حرف حساب!
- ۶۳..... هر انسانی حلقه ای ست طلایی در زنجیر خیر و صلاح من.
- ۶۷..... بی و بار کجا شروع کنیم؟
- ۶۹..... فرصت را از دست نده!
- ۷۰..... حرف حساب!
- ۷۱..... داستآنک: دم گاو.....
- ۷۲..... حرف حساب!
- ۷۲..... همین حالا تصمیم بگیرد:
- ۷۳..... حرف حساب!
- ۷۳..... ورود به جاده خوشبختی.....
- ۷۳..... کنترل کننده های داخلی یا خارجی زندگی.....
- ۷۵..... تا کی می خواهید در نقش قربانی باقی بمانید؟
- ۷۶..... اقدامک ۴.....
- در مقابل اتفاقاتی که ممکن است در زندگی برایتان رخ دهد چه فلسفه شخصی دارید؟
- ۷۷..... دارید؟
- ۷۸..... داستآنک: پسرک تنبل و راهکار شیوانا.....
- ۸۰..... حرف حساب!
- ۸۱..... یک مثال جالب از مسئولیت پذیری شخصی.....

- ۸۲ مزایای روانی داشتن حق انتخاب
- ۸۲ حال از کجا شروع کنیم؟
- ۸۴ اقدامک ۵
- ۸۵ ساخت عادت های پایدار
- ۸۶ حرف حساب!
- ۸۶ قانون ۱۰ روز
- ۸۸ اقدامک ۶
- ۸۸ هفت مرحله ایجاد عادت جدید
- ۸۸ ۱- تصمیم بگیرید
- ۸۸ ۲- هرگز در روند ایجاد عادت های جدید، بهانه و استثنا نداشته باشید.
- ۸۹ ۳- به دیگران بگویید که رفتار جدید را تمرین می کنید.
- ۸۹ ۴- عادت جدید خود را در ذهن به تصویر بکشید.
- ۸۹ ۵- یک جمله تاکیدی بسازید.
- ۸۹ ۶- اصرار بورزید.
- ۹۰ ۷- به خود جایزه بدهید.
- ۹۰ حرف حساب!
- ۹۱ فصل چهارم: چاشنی های دستیابی به خوشبختی؟
- ۹۳ قضاوت ممنوع
- ۹۴ شما محدود به ادراکتان هستید.
- ۹۵ حرف حساب!
- ۹۵ قانون چهار فصل

- تجربه شخصی ۹۷
- چند دقیقه تفکر! ۹۸
- چرا اینقدر ادراک متفاوت است؟ ۹۹
- اطلاعات ۹۹
- ارزانی گذاری ها ۱۰۰
- خواستنه ها ۱۰۰
- ادراک به درد من خوره؟ ۱۰۰
- حرف حساب! ۱۰۱
- جلوگیری از قضاوت ۱۰۱
- حرف حساب! ۱۰۱
- جلوگیری از بروز تعارض ۱۰۲
- مهره مار در ارتباطات، شناخت دنیای مطالب افراد ۱۰۲
- اقدامک ۷: ۱۰۶
- جدول پیش نیاز حفظ ارتباطات در دنیای مطلوب ۱۰۶
- سخن پایانی ۱۰۷