

به نام خداوند بخشنده و مهربان

.....

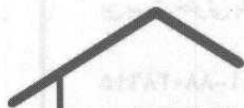


خوشبختی



Happiness

www.ketab.ir



www.bahadaf.ir



عنوان و نام پدیدآور: خوشبختی = happiness
مشخصات نشر: تهران: انتشارات باهدف، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۳۲۸ ص: مصور، جدول. ۲۱/۵×۱۴/۵ س. م
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۲-۱۵-۲

موضوع: خوشبختی

Happiness موضوع:

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life موضوع:

موضوع: شادی

Cheerfulness موضوع:

شناسه افزوده: انتشارات باهدف

ر. ه بندی کنگره: ۱۳۹۸ خ ۹۷۵/ BF۵۷۵

ه بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شابک کتابشناسی ملی: ۵۶۰۰۶۹۷



خوشبختی (Happiness)

عنوان

ناشر:

ناشر:

گروه مولفین انتشارات باهدف

تألیف:

چاپ اول بهار ۱۳۹۸

نوبت چاپ:

تیراژ ۲۰۰۰ نسخه

تیراژ:

۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۲-۱۵-۲

شابک:

مدیر آموزش و کارشناس مشاور: مهدی پاشنامه

مدیر روابط عمومی: زینب ساداتیان



آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان سمیه، بعد از تقاطع مفتاح
بن بست خلوتی پلاک ۱ واحد ۲ تلفن تماس: (خط ویژه)

۰۹۱۲-۵۲۴۴۶۳ - ۰۹۱۹۷۰۲۵۰۵۷ (۰۲۱) ۸۸۰۲۸۴۹۱-۸۸۰۲۸۶۱۵

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات باهدف می باشد و هیچ شخص
حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت
چاپ، فتوکپی، جزوه و حتی دست نویس ندارد و متخلفین به موجب بند
۵ از ماده ی ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست

فصل ۱ نگاهی به موضوع خوشبختی و یک نگاه به خوشبختی	۱۵
ویژگی های علم	۱۷
موفقیت	۲۱
مخ خوشبختی	۲۶
تفاوت های خوشبختی با چند موضوع بسیار شبیه و نزدیک	۲۶
تفاوت بین حظ و کف (Enjoyment) و لذت (Pleasure)	۲۹
موضوع حظ و کف با موضوع حس در ارتباط است	۳۱
خشنودی و خرسندی	۳۲
روزی ما می توانیم درباره خوشبختی صحبت کنیم	۳۵
جهان بینی	۳۶
ارزش، اخلاق، واقعیت و مسئولیت	۳۶
سرنوشت	۳۷
فرصت و صبر	۳۸
بهبودی	۳۸
خوشحال بودن	۳۹
خنده ترایی	۴۱
توصیه هایی برای این که بدانیم چگونه می توان خندان و خوشحال بود	۴۲
۱- تا آنجایی که ممکن است بخندید و خودتان را کنترل نکنید	۴۲

- ۲- بازیهایی که معمولاً موجب خنده می شود را انجام دهید..... ۴۲
- ۳- دنبال افراد شاد باشید..... ۴۳
- ۴- دور و بر کسانی باشید که شما را می خندانند..... ۴۳
- ۵- به محیط های شاد بروید..... ۴۳
- ۶- دنبال هنر خندان و شاد بروید..... ۴۴
- ۷- داستان بدتری پیدا کنید..... ۴۴
- ۸- حوادث خوب را با خطر بیاورید و به دنبال حوادث بد نروید..... ۴۴
- ۹- به مکان هایی بروید که شادمانه زیبا است..... ۴۴
- ۱۰- اگر کسی هستید که بدتان چیزی که می خواهید داشته باشید خوشحال هستید، وقتی که آن را بدست می آورید خوشحال تر خواهید بود..... ۴۴
- ۱۱- دیگران را بخندانیم..... ۴۵
- ۱۲- اگر کسی هستید که با نداشتن چیز همزمان خوشحال و راحت هستید شما به شادی واقعی دسترسی پیدا کرده اید..... ۴۶
- ۱۳- خنده از طریق هارمونی و همکاری و هماهنگی بدست می آید..... ۴۶
- ۱۴- خنده عمیق درونی موجب خنده بیرونی می شود..... ۴۶
- خوش بینی و رضایت..... ۴۶
- تفاوت زنان و مردان..... ۵۱
- مغز و فعالیت آن..... ۵۳
- چرا کنترل ضمیر و ذهن این قدر مهم است؟..... ۷۵

هدف	۷۶
ویژگی‌های انتخاب کار و فعالیت	۷۷
ویژگی‌های رسیدن به تجربه مطلوب	۸۱
فصل دوم - رابطه شهرت و محبوبیت با خوشبختی	۸۷
مرحله ۱ - جلوه گری و نمایش	۹۷
مرحله ۲ - خودخواهی و خواهش	۹۷
مرحله ۳ - خرد دوستی (Self Love)	۹۸
مرحله ۴ - دد دوستی و متایش	۹۹
عوامل به وجود آورنده شهرت و معروفیت	۱۰۳
فصل سوم - ثروت و خوشبختی	۱۲۲
سلسله مراتب نیازها	۱۲۸
مطالعاتی در مورد موفق بودن و برنده بودن	۱۵۳
فصل چهار - دانش و بینش و خوشبختی	۱۵۸
علم چیست؟	۱۶۱
فلسفه چیست؟	۱۶۵
هنر چیست؟	۱۶۶
بینش چیست؟	۱۷۱
محبت و خدمت از طریق فعالیت	۱۷۵
فصل پنجم - رابطه ازدواج و خانواده با خوشبختی	۱۸۱

۲۰۱		قلاب های زندگی زناشویی
۲۱۶		عوامل حفظ خوشحالی و خوشبختی در رابطه
۲۱۸		فصل ششم - صفات و ویژگی های افراد خوشبخت
۲۲۳		۱- آرمان خواهی و آرمان جویی
۲۲۵		۲- ارزشها و اصول اخلاقی
۲۲۶		۳- داشتن هدف، مقصود و معنی
۲۲۷		۴- چشم انداز و تفکر
۲۲۸		۵- واقعیت
۲۲۹		۶- مسئولیت
۲۳۲		۷- میل و اشتیاق به دانایی
۲۳۳		۸- عقل (Rational Mind & Thinking)
۲۳۵		۹- کمال گرایی (Strike For Excellence)
۲۳۶		۱۰- فعال و پویا بودن (Active & Dynamic)
۲۳۷		۱۱- کنترل و انضباط خود (Self Control & Self Decipline)
۲۴۲		۱۲- مدیریت وقت ، انرژی و پول
۲۴۳		۱۳- اطمینان (Trusut)
۲۴۴		۱۴- خوش بینی و امیدوار بودن
۲۴۵		۱۵- اعتماد به نفس (Self Confidence)
۲۴۶		۱۶- حرمت نفس (Self Steem)

- ۱۷- آرامش و امنیت (Calm & Security) ۲۴۷
- ۱۸- چالش و مبارزه ۲۴۸
- ۱۹- همکاری ۲۴۹
- ۲۰- کمک و یاری ۲۵۱
- ۲۱- بخشش (Forgiveness) ۲۵۴
- ۲۲- رایی و شاک بودن ۲۵۵
- ۲۳- قدردان، قدردان، قدردان بودن ۲۵۹
- ۲۴- مهربان بودن ۲۶۰
- ۲۵- خدمتگزاری ۲۶۰
- ۲۶- ایشارگری (Pure pure giving) ۲۶۳
- ۲۷- استقلال و مستقل بودن ۲۶۵
- ۲۸- آزاد و آزاده بودن ۲۶۶
- ۲۹- عدل و انصاف (Justice & Fairness) ۲۶۸
- ۳۰- راستگویی و درستکاری (Truthful, Honest, Sincere) ۲۶۹
- چاشنی‌های زندگی رضایت بخش در مسیر خوشبختی ۲۷۱
- ۱- حساسیت حواس ۲۷۲
- ۲- لطافت احساس ۲۷۳
- ۳- زیبایی شناسی و درک زیبایی و زیبایی خواهی ۲۷۴
- ۴- انعطاف پذیری (Flexible) ۲۷۶

- ۵- سخاوت‌مندی و دست و دلبازی ۲۷۶
- ۶- خود جوش بودن (Spontaneous) ۲۷۸
- ۷- خوشحال و خندان بودن ۲۷۹
- ۸- لذت و کیف (Pleasure & Enjoyment) ۲۸۰
- ۹- بازی و تفریح ۲۸۱
- ۱۰- خوش معاشرت بودن ۲۸۳
- ۱۱- داشتن حسن و دوستی و وفاداری به دوست ۲۸۴
- ۱۲- سرافرازی و بخت‌بندی (Pride) ۲۸۵
- ۱۳- آگاه و خودآگاه بودن ۲۸۶
- ۱۴- خود دوستی و دگر دوستی ۲۸۶
- ۱۵- خدا آگاهی و خدا دوستی ۲۸۷
- شاه کلیدهای موفقیت در ارتباط با خوشبختی ۲۸۸
- ۱- نظم و ترتیب ۲۸۹
- ۲- صبر و فرصت ۲۹۰
- ۳- شور و شوق (Passion) ۲۹۰
- ۴- تداوم و استمرار (Consistency & Continuity) ۲۹۱
- ۵- کنجکاوی ۲۹۲
- ۶- آغازگری و خلاقیت (Creation, Creativity, Initiation) ۲۹۳
- ۷- کارآمد و کارا بودن (Efficient) ۲۹۵

- ۸- سازندگی (Constructive) ۲۹۶
- ۹- خودکفا بودن (Self Sufficiency) ۲۹۶
- ۱۰- ارتباط مؤثر (Effective Communication) ۲۹۸
- ۱۱- مشورت کردن ۳۰۰
- ۱۲- شجاعت ۳۰۱
- ۱۳- روبرو و پیرو بودن ۳۰۲
- ۱۴- اعتدال و میان روی ۳۰۳
- ۱۵- داشتن روابط تصویری، خانوادگی و اجتماعی خوب ۳۰۴
- ۲۵ مورد از تعاریف و منخیم مهم، متضاد ۳۰۶
- ۱- عدل و خشم ۳۰۷
- ۲- نظم و ظلم ۳۰۷
- ۳- مهربان و مهر طلب (Love Thurst) ۳۰۸
- ۵- حقیقت و شک ۳۱۰
- ۶- احساس آرامش و امنیت یا بی‌حسی و بی‌احساسی ۳۱۱
- ۷- بی‌اعتنا نسبت به موضوع ها و تنبلی ۳۱۲
- ۸- خودکفایی و بی‌نیازی ۳۱۳
- ۹- تفاوت مسئولیت با مظلومیت و مشغولیت ۳۱۴
- ۱۰- کوشش و کشمکش ۳۱۴
- ۱۱- کنش و واکنش ۳۱۵

- ۱۲- تربیت و تنبیه ۳۱۶
- ۱۳- استقلال و جدایی ۳۱۶
- ۱۴- احتیاط و ترس ۳۱۷
- ۱۵- تکامل و تنوع ۳۱۸
- ۱۶- شجاعت و حماقت ۳۱۹
- ۱۷- آزادی و بند و باری ۳۲۰
- ۱۸- زیبایی و زشتی ۳۲۰
- ۱۹- سادگی و نازاری ۳۲۲
- ۲۰- استقامت و لجبازی ۳۲۲
- ۲۱- ایمان و تعصب ۳۲۳
- ۲۲- دقیق و وسواسی ۳۲۴
- ۲۳- کار و حمالی ۳۲۴
- ۲۴- خوش بینی و خیالاتی ۳۲۵
- ۲۵- عشق و جنون ۳۲۶