

لحظات ناب

زندگی

دکتر باربارا دی آنجلیس

سرشناسه: دی آنجلس، باربارا - De Angelis, Barbara

عنوان: لحظات ناب زندگی؛ راز شادکامی حقیقی را دریابید
تکرار نام پدیدآورنده: باربارا دی آنجلس؛ مترجم: لیلا آزادی
مشخصات نشر: تهران، یاری گر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ص.

بها: ۱۶۸۰۰۰ ریال ISBN: 978-600-97202-1-7

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

یادداشت: عنوان اصلی: Real moments

موضوع: راه و رسم زندگی موضوع: دقت موضوع: خوشبختی

موضوع: عشق موضوع: صمیمیت موضوع: ارتباط بین اشخاص

شنا: افزوده: آزادی، لیلا - مترجم

کتابشناسی: بکد: BF۶۲۷/۵۲ ج ۱، ۱۳۹۵

ردمندی: ۱۵۸۱

شماره سری: ۴۱۰۳۴۴

انتشارات

یاری گر

نام کتاب: لحظات ناب زندگی

نویسنده: باربارا دی آنجلس

مترجم: لیلا آزادی

ناشر: یاری گر

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵

چاپخانه: احسان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۰۲-۱-۷

کلیه حقوق این اثر محفوظ می باشد.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان روانمهر، پلاک ۱۳۴

تلفن: ۰۹۳۹۱۵۳۲۴۱۰

فهرست

- فصل اول: قلبی مالا مال از عشق دنبال لحظات ناب ۸
- در لای خوشبختی ۸
- چرا و چگونه خوشبختی را به تاخی می اندازیم: ۱۲
- طولانی ترین لحظه زندگی تنها چهل ثانیه بود: ۱۶
- من به دنبال خوشبختی ۱۷
- چه وقت شروع می شوم که به قدر کافی همه چی دارم و آنگاه چه خواهم کرد؟ ۲۰
- تفاوت بین خوشبختی و خوشحالی ۲۱
- خوشبختی تنها از برخوردن بودن لحظات ناب زندگی حاصل می شود. ۲۲
- خوشبختی به دست آوردن ثروت بلکه یک مهارت است. ۲۳
- چگونه یک کودک را مسخره می کنند: ۲۵
- چگونه یاد گرفتم که دیگر در دریا به باد نروم؟ ۲۷
- پاسخی که جفری در گوشت زمزمه کرد را هرگز فراموش نمی کنم: ۲۹
- زنی که مدام سعی می کرد تا از در لای بالا رود. ۲۹
- سپردن خود به لحظه: ۳۲
- ۲- وجود بحران و تنش روحی ۳۴
- از گذشتگان و بهنگامان شکست خورده تا معنادان نوظهور: ۳۹
- سالها سهل انگاری و خوش گذرانی ۴۱
- مرگ آروها: ۴۴
- سندرم عجله و شتابزدگی خانواده های امریکایی ۴۶
- حملات روانی حاصل از بروز تکنولوژی: ۴۷
- کاهش قوای ذهنی امریکا ۴۸
- آمریکا چه چیزی را به طور بزرگی از دست داده است: ۵۳
- ما عتیقه و باور خود را نسبت به برخورداری از آنچه بهتر از دست داده ایم ۵۴

- ۵۴..... - ما احساس امریت 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:
- ۹۷..... فصل دوم: لحظات ناب و زندگی کردن با آنها
- ۱۰۱..... مکانی که در طول مسیری خود گم کرده ایم:
- ۱۰۲..... - چگونه توانستم روزهاییان را ترک کنم:
- ۱۰۴..... - می‌تان بهاء برداشتی برای مشابه دی‌گران شدن
- ۱۰۸..... - تمرین مستقیم بررسی انسجام
- ۱۱۰..... - درک رازهای برای یافتن خوشبختی
- ۱۱۲..... قدرت «نه» گفتن
- ۱۱۳..... - راهی به سوی تمامیت
- ۱۱۴..... - شما چه کسی هستید:
- ۱۱۵..... - من چه کسی هستم:
- ۱۱۸..... لحظات ناب و حقیقی و کار
- ۱۲۹..... - چگونه در مسیری زندگی‌ام گم شدم:
- ۱۳۳..... - در برابر دی‌ار:
- ۱۳۸..... - نجات دلق و زندگی به عنوان یک تفریح و سرگرمی:
- ۱۴۱..... ۶- لحظات ناب و حقیقی در اوضاع و شرایط سخت و دشوار
- ۱۴۸..... - کسب عشق در تاریکی:
- ۱۵۰..... فصل سوم: بررسی لحظات ناب و روابط
- ۱۵۰..... ۷- لحظات ناب و عشق ورزی و عاشق بودن
- ۱۶۹..... (۸) رابطه‌ی لحظات ناب با زنان
- ۱۸۴..... (۹) رابطه‌ی لحظات ناب با مردان:

- ۱۸۹.....- احساسات بیخ زده و اشک‌های مقدس:
- ۱۹۲.....- نفرین گروه: تنهایی مردان.....
- ۲۱۳.....فصل چهارم: راه رسیدن به لحظات ناب زندگی.....

www.ketab.ir