

خوشبختی را تعارف کن

تألیف و گردآوری: سوزان آذری

تهران، ۱۳۹۳

سرسناسه : آذری، سوزان، ۱۳۵۳
 عنوان و نام پدیدآور : خوشبختی و آتعارف کن / نویسنده سوزان آذری
 مشخصات نشر : تهران: پیام امروز، ۱۳۹۳
 مشخصات ظاهری : ۱۰۵ ص.
 شابک : 987-964-5706-75-1
 وضعیت فهرست نویسی: قیفا
 موضوع : راه و رسم زندگی
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ / ۲ / ۳۳ / HF۶۳۷
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۲۶۸۰۶



انبار کتب

خوشبختی و آتعارف کن

تألیف و نگارش: سوزان آذری

نشر: پیام امروز

طراح: سوزان آذری

سال چاپ: ۱۳۹۳

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: باختر

چاپ و صحافی: معرفت

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

نشانی ناشر: تهران، خیابان لیاقتی نژاد، شماره ۲۰۰، طبقه اول، تلفن: ۶۶۴۸۰۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۷۰۶-۷۵-۱

فهرست

۷		مقدمه
۹		زندگی
۱۵		هدف از زندگی
۲۰		قانون زندگی
۳۰		شکست‌های زندگی
۳۲		شناخت عوامل تاثیرگذار در زندگی
۳۵		مشکلات زندگی
۳۷		تقسیم هوش
۴۰		تفکر خوب
۴۵		مردمان موثر

۴۹	حضور افراد منفی در زندگی و چگونگی برخورد با آنها
۵۱	رنج
۵۵	توس
۶۰	کرم
۶۲	کرم درون
۶۵	نیمه‌باش
۷۱	تخیل
۷۵	خلاقیت چیست؟
۸۵	درک زمان حال
۸۷	موفقیت
۹۳	خوشبختی
۹۵	هویت
۹۸	حرف آخر

مقدمه

اعتراف می‌کنم که تخصص من در بررسی مسائل روانشناسی نیست، اما همواره سؤالاتی در ذهنم بوده که باعث شده مطالعاتی در این زمینه داشته باشم. بالاخره هم توانستم در پاسخ به سؤالاتی که من را به خود مشغول کرده بود، به پاسخی‌هایی نسبی دست پیدا کنم. اما مهم‌ترین دلیل برای نوشتن، دل خودم بود، و فکر می‌کنم با نوشتن می‌توان به تعدادی از شما عزیزان معاونی داده شود. من کتاب‌هایی را خوانده‌ام و مطالب تازه‌ای یاد گرفتم و دوست داشتم مطالبی که برای خودم جذابیت داشته و از نظر خودم مهم‌تر بوده، جمع‌آوری کنم؛ و مثل بال‌پاز، به گونه‌ای کنار هم قرار دادم تا تصویر کلی برای خودم بسازم که راحت‌تر آن را به خودم نشان دهم. دوست دارم بعد از مطالعه این کتاب لحظه‌ای با خود بیاندیشید و اگر منجر به اندیشه‌ای شد من

برای رسیدن به هدف خود موفق بوده‌ام.

دری حل مسائل شخصی هرگز نمی‌گویم از کجا شروع کنید، همین که تغییر خود را آغاز کنید از هر جا که باشد خوب است، مهم این است که دردها و مسأله‌های خود را بشناسیم و همه را دربرگیریم و بنویسیم و ببینیم که ما چگونه ما شدیم و چگونه این ما شکل گرفته و اسم و نسب چه جایگاهی هستیم، آیا عقب مانده‌ایم؟ اگر جایگاه فعلی خود را می‌پسندید، پس به شما تبریک می‌گویم و اگر از آنچه خواسته‌اید عقب مانده‌اید، مطمئناً راه دارد و به هر دلیل این راه در دستان شماست.

با آرزویی که چندان دور نیست و اما گاهی واقع‌بینانه از خودتان می‌توانید نسبت به رفع کاستی‌های خود کوشا باشید، و مطمئنم هر فاجعه‌ای که جست‌وجوگر استحقاقی بسیار فراتر از امروزش را دارد. بدانیم و قبول کنیم که مبارزه با فاجعه در ساخت جست‌وجو کردنه در انهدام.

به گفتهٔ امانوئل کانت فیلسوف خردگرای آلمانی؛ دلیر باش و حسن به عقل خویش. دوست داشتم آنچه را که در این سال‌ها یاد گرفته‌ام در اختیار شما عزیزان بگذارم. نمی‌دانم این جریان مرا تا کجا با خود می‌برد، اما می‌دانم راه خلق گرفت همین است....