



رموز خوشحالی

www.ketab.ir

تألیف: سید آریا رضوی

سرشناسه	: رضوی، سید آریا، ۱۳۸۲-
عنوان و نام پدیدآور	: رموز خوشبختی/ تألیف سید آریا رضوی.
مشخصات نشر	: تهران: آریا پارس، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۲ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۱۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۵-۲۹-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: خوشبختی
موضوع	: Happiness
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۴۴۰۸۹
وضعیت رکورد	: فیبا



<http://www.Aryaketab.com>

نام کتاب: رموز خوشبختی

ناشر: انتشارات آریا پارس

تألیف: سید آریا رضوی

حروفچینی، صفحه‌آرایی و طرح جلد: سید امیر حسین رضوی (ساحر)

چاپ اول: ۱۴۰۰

تعداد صفحات: ۱۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۵-۲۹-۹

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۵-۲۹-۹

فهرست مطالب

۷.....	فصل یک
۷.....	آرامش بیابید
۱۷.....	فصل دوم
۱۷.....	ببخشید
۲۷.....	فصل سوم
۲۷.....	مثبت اندیش باشید
۴۷.....	فصل چهارم
۴۷.....	شاد باشید
۶۵.....	فصل پنجم
۶۵.....	از شکست نهرا سید
۷۷.....	فصل ششم
۷۷.....	برنامه ریزی کنید
۹۹.....	فصل هفتم
۹۹.....	هدفمند زندگی کنید

مقدمه

امروز به علت تغییرات پیچیده و وسیع فرهنگی - اجتماعی در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد توانایی‌های لازم را برای رویارویی با مشکلات زندگی ندارند و همین امر آنان را آسیب پذیر کرده است. «مهارت های زندگی» مجموعه‌ای از توانایی‌های روانی - اجتماعی است که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را برای فرد فراهم می‌کند تا بتواند مسئولیت نقش‌های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه، به ویژه روابط بین فردی به شکل مؤثرتری روبه‌رو شود. این مهارت‌ها، توانایی‌هایی هستند که همه انسان‌ها به آن نیازمندند تا با به کارگیری آنها، فردی شاد، موفق و مؤثر باشند و در هنگام رویارویی با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره، رفتار انطباقی و صحیحی از خود نشان دهند. اما نبود این توانایی‌ها در بسیاری از انسان‌ها، موجب بروز بسیاری از اختلال های روانی و مشکلات رفتاری شده است. نتیجه بررسی‌های صاحب‌نظران نشانگر این است که اغلب مشکلات رفتاری

و روانی افراد، به ضعف در این مهارت‌ها برمی‌گردد؛ یعنی آنها نمی‌دانند چگونه و تا چه حدی با دیگران ارتباط برقرار کنند. در همین رابطه به گردآوری مطالب با اهمیت و در عین حال بسیار ملموس برای تمامی اقشار جامعه پرداختیم.