

# حال خوب

یک برنامه کلی برای موفقیت، احساس آرامش و خوشبختی

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

آرام اژدری  
مهناز خدائی



انتشارات توانمندان  
Tasnamandan Publishers

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: ازدری، آرام، ۱۳۶۳ -

عنوان و نام پدیدآور: حال خوب: یک برنامه کلی برای موفقیت، احساس آرامش و خوشبختی / آرام ازدری، مهناز خدائی.

مشخصات نشر: تهران: توانمندان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۳۱ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک: 978-622-6216-74-6: ۴۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان دیگر: یک برنامه کلی برای موفقیت، احساس آرامش و خوشبختی.

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

موضوع: آرامش ذهنی

موضوع: Peace of mind

موضوع: خوشبختی

موضوع: Happiness

شناسه افزوده: خدائی، مهناز، ۱۳۶۹ -

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۰۸۰۴۱

به پاس آن قلبی که  
تا واپسین تپش‌های لرزان خود  
برای تحقق آرزوهای حرفه مددکاری  
و مشاوره عاشقانه تپید؛

این کتاب تقدیم به همه افرادی که برای هدایت،  
تکامل و تعلیم و آموزش انسان‌ها کمر همت بسته‌اند.



انتشارات توانمندان  
Tavanmandan Publications

## حال خوب

یک برنامه کلی برای موفقیت، احساس آرامش و خوشبختی

پدیدآورندگان:

آرام اژدری (روانشناس و مددکار)، مهناز خدائی (روانشناس و مددکار)

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۱۶-۷۴-۶ ISBN: 978-622-6216-74-6

ناشر: توانمندان شمارگان: ۵۰۰ نسخه قیمت: ۴۰۰/۰۰۰ ریال

تلفن: ۰۲۵-۳۲۹۱۳۴۵۲ فکس: ۰۲۵-۳۲۹۱۳۵۵۲ همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۰۷۶۵

www.tavanmandan.com , www.malolan.com , @tavanmandan\_com

ارتباط با نویسندگان: ۰۹۱۴۵۴۰۲۰۲۲

## سخن نویسندگان

این کتاب کاملاً انگیزشی است؛ متن آن سلیس و روان است و خوانندگان آن از تمام سنین هستند. این کتاب اراده انسان را محکم و قوی و مصمم می‌کند؛ انسان را با برنامه می‌کند و به واسطه آموزش‌های آن اصول و راهنمایی مطمئن و معتبر برای زندگی پیدا می‌کند. نکات آموزنده و مثبت زیادی در آن است. ویژگی دیگر این است که گفتار کتاب به صورت تیتروار و خلاصه می‌باشد، خسته کننده نبوده و موضوع آن متناسب با متن‌اش کاربردی است. از ویژگی‌های خوب این کتاب آن است که خواننده بعد از اتمام خواندن، آن را به دیگران پیشنهاد و به‌عنوان هدیه دادن به دوستان خود استفاده خواهد کرد.

### هدف از تدوین این کتاب

این کتاب تألیفی حاصل از تفکرات، اعتقادات و پژوهش‌های نویسندگان و دانش و تجارب و تخصص‌ها و ارتباط با مراجعه کنندگان متفاوت است؛ و به نوعی یک برنامه کلی برای موفقیت، احساس آرامش و خوشبختی دارد.

✓ مقدمه

خوب زندگی کن، خوب بیاندیش و قوانین الهی را بشناس، تو لایق همه چیزهای عالی هستی، مثل همه آدم‌های موفق، مثل همه آدم‌های خوشحال، این سهم تو از زندگی است، از ذهنت شروع کن، همه چیز آنجا اتفاق می‌افتد، در ذهنت برنده شو، کار مناسب را پیدا کن، فرد مورد علاقه‌ات را پیدا کن، همه چیزهایی را که دوست داری به تصویر بکش و لذت ببر و سپس شروع می‌شود خلقت هستی تو را می‌کشاند به جایی که بتوانی آنچه را که تصور کردی، احساس کردی و باور کردی تحقق ببخشی... تو شگفت‌انگیزی.

پس شگفت‌انگیز زندگی کن...



✓ شکرگزاری

- صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شویم، به خدای مهربان و کائنات سلام کنیم.  
 - سلام خدای من عشق من. مهربان‌ترین. سلام سلام سلام.  
 تو را به خاطر همه داشته‌ها و نداشته‌ها سپاسگزاری و قدردانی کنیم.  
 - با خنده جلوی آینه رفته و به خود سلام کنیم و لبخند بزنیم و بگوییم:

- ✓ من بهترینم
- ✓ من توانا هستم
- ✓ من قدرتمندم
- ✓ من عالی‌ام
- ✓ من، همه چیز دارم
- ✓ من سلامتیم
- ✓ من دوست داشتنی هستم
- ✓ من سعادت‌مندم
- ✓ من عاشقم