

لغت  
نوام

---

## ۴۴۰ گام به سوی شکوفایی

جاده خوشبختی را چگونه طی کنیم؟

---

دکتر تیاب رشید / افروز انجم

---

گردآوری و ترجمه:

مهتاب بیاتریزی

زهره قربانی

سرشناسه: قربانی، زهره، ۱۳۶۰، گردآورنده، مترجم  
عنوان و نام پدیدآور: ۴۴۰ گام به سوی شکوفایی: جاده خوشبختی را چگونه طی کنیم؟  
ترجمه و گردآوری زهره قربانی، مهتاب بیات‌ریزی  
مشخصات نشر: تهران، سایه‌سرخ، ۱۳۹۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۲۴ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۰۱-۰  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا  
عنوان دیگر: جاده خوشبختی را چگونه طی کنیم؟  
عنوان گسترده: ۴۴۰ گام به سوی شکوفایی: جاده خوشبختی را چگونه طی کنیم؟  
موضوع: موفقیت  
موضوع: خوشبختی  
شناسه افزوده: بیات‌ریزی، مهتاب ۱۳۴۷، گردآورنده، مترجم  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۱۳۴۳/م۸/۶۳۷۴۸  
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱  
شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۸۸۳۸۰



## ۴۴۰ گام به سوی شکوفایی

جاده خوشبختی را چگونه طی کنیم؟  
نویسنده: دکتر تیاب رشید - افروز انجم

گردآوری و ترجمه: زهره قربانی - مهتاب بیات‌ریزی

طرح جلد: محمد مهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابودر ملکیان  
ویرایش: محمد حسینی / نرگس مساوات - صفحه آرایی: ع. خرمشاهی  
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳ - قیمت: ۶۰۰۰ تومان  
لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: جاویدنو - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار  
نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱۹،  
طبقه همکف

تلفن: ۰۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۰۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

حق چاپ محفوظ است.

و نهشت  
محمد صابری  
میرزا محمد صالح

# نامت از دو هزاره فتنه

در دفتر زمانه فتد نامش از قلم  
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت



تقدیم به:

پدر و مادر عزیزم  
اولین و برترین راهنمایان من در جادهٔ پرفراز و نشیب زندگی  
زهره قربانی

تقدیم به:

مادر عزیزم  
که بودنم را مدیون او هستم.  
مهتاب بیاتریزی



## فهرست

۷	پیش‌گفتار.....
۹	مقدمه.....
۱۱	جاده اول: کنجکاوی.....
۱۵	جاده دوم: خلاقیت.....
۱۹	جاده سوم: روشنفکری.....
۲۳	جاده چهارم: عشق به یادگیری.....
۲۷	جاده پنجم: ژرف‌اندیشی.....
۳۱	تبریک!.....
۳۳	جاده ششم: دلیری.....
۳۷	جاده هفتم: پشتکار.....
۴۱	جاده هشتم: اصالت.....
۴۵	جاده نهم: سرزندگی.....
۴۹	جاده دهم: عشق.....
۵۳	تبریک!.....
۵۵	جاده یازدهم: مهربانی.....



۵۹	جاده دوازدهم: هوش اجتماعی.....
۶۳	ایست!.....
۶۵	جاده سیزدهم: مسئولیت اجتماعی.....
۶۹	جاده چهاردهم: انصاف.....
۷۳	جاده پانزدهم: رهبری.....
۷۵	جایزه ویژه!.....
۷۷	جاده شانزدهم: عفو و بخشش.....
۸۱	جاده هفدهم: تواضع و فروتنی.....
۸۵	جاده هجدهم: آینده‌نگری.....
۸۹	جاده نوزدهم: کنترل خود.....
۹۳	تبریک!.....
۹۵	جاده بیستم: تحسین زیبایی‌ها و خوبی‌ها.....
۹۹	جاده بیست و یکم: قدردانی.....
۱۰۳	جاده بیست و دوم: امید.....
۱۰۷	جاده بیست و سوم: شوخ‌طبعی.....
۱۱۱	جاده بیست و چهارم: معنویت.....
۱۱۵	یک صد گام پرلذت.....
۱۲۳	تبریک!.....
۱۲۴	منابع.....