

نستقام

چگونه شاد و آرام باشیم

مؤلف

زهره جعفری

سرشناسه	: جعفری، زهره
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه شاد و آرام باشیم/۹ مولف زهره جعفری.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۲ ص.
شابک	: 978-600-5805-21-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: شادی
موضوع	: آرامش و آسایش
موضوع	: آرامش ذهنی
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵/ش۲ج۲ ۷ ۱۳۸۹
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۰۲۹۴۰۲



- نشانی: تهران، خیابان نوفل لوشاتو، نرسیده به تقاطع ولیعصر، خیابان رازی، پلاک ۲۹، واحد ۲ انتشارات رسانه تخصصی
- تلفن: ۰۹۱۲۳۰۴۹۱۰۹-۶۶۷۳۷۳۳۲-۶۶۷۳۷۳۰۸-۶۶۷۳۷۱۳۳

چگونه شاد و آرام باشیم

- مؤلف: زهره جعفری
- ویراستاری و تدوین فنی: محمد رضا آشتیانی
- صفحه آرایبی: فرزانه وحدت بهرونی
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۹
- تیراژ: ۱۰۰۰
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۰۵-۲۱-۵
- قیمت: ۲۲۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۹	● عشق = آرامش
۱۱	● تن آرامی
۱۳	● هدف از زندگی
۱۷	● برای تغییر دادن از خود شروع کن
۲۰	● لایه لای موقعیت‌های خودتان زنده بودن خودتان را پیدا کنید
۲۲	● آرامش
۲۵	● واقع بین باشیم نه خوشبین
۲۷	● گذشته‌ها، مشعل هدایت برای آینده
۲۸	● رمز موفقیت پیروی از قوانین هستی است
۲۹	● کاشت، داشت، برداشت

- باورها و اعتقادات شما چگونه است ؟ ۳۰
- جذب نعمت‌ها از طریق احترام به خود ۳۱
- چقدر به وابستگی فکر کرده اید ؟ ۳۲
- زندگی انعکاس دنیای درون در بیرون است ۳۴
- چقدر به نظم و انضباط اهمیت می‌دهید ؟ ۳۶
- شادی بهانه نمی‌خواهد ۳۷
- بخشندگی یعنی پرواز ۳۸
- تفکر مثبت چقدر در زندگی شما نقش دارد ؟ ۳۹
- دیگران همانی هستند که شما می‌خواهید ۴۱
- به چه کاری مشغول هستید ؟ ۴۲
- تا چه میزان به توانایی و استعدادهای خود واقف هستید ؟ ۴۴
- رابطه‌ی انسانی شما چگونه است ؟ ۴۵
- اشتیاق در زندگی را باور کنید ۴۶
- نقطه‌ی شروع ۴۸
- باورهایتان را مرور کنید ۵۰
- چه چیزهایی را باید یاد گرفت ؟ ۵۱
- اگر با زندگی کنار نیایید با تو خواهد جنگید ۵۵

- آیا یاد گرفته اید اندیشه های خود را کنترل کنید؟ ۵۸
- ده هدیه برای امروز شما تا زندگی شادی داشته باشید..... ۵۹
- چند دستور مهم برای نیرومند کردن و پُر تحرک کردن جسم ۶۱
- برای اینکه طبع با نشاطی داشته باشیم ۶۲
- چند اندرز ۶۳
- اثرات مهم شادی و نشاط در سلامتی و جوان ماندن ۶۵
- دُده تکنیک شاد بودن ۶۸
- چند بیت از نظامی گنجوی درباره شادی ۶۹
- پنج راز شادی و آرامش ۷۰
- توصیه های یک روانشناس ۷۴
- روانشناسی، شادی و خنده ۷۷
- شادی و نشاط آری، افسردگی هرگز ۷۹
- اصول شادی بخش ۸۳
- شادی چیست؟ ۸۵
- ارزش یک تبسم ۸۷
- بهره مندی از نشاط و شادی ۸۸
- راه کارهای عملی برای شاد زیستن ۹۰

- فرصتی نیست همین حالا ۹۵
- کلیدهای طلایی برای داشتن یک زندگی متفاوت ۹۷
- حرکات موزون و بهداشت روان ۹۹
- راه‌هایی برای رسیدن به آرامش و شادی ۱۰۴
- چگونه غم‌های بی‌پایه خود را به شادی تبدیل کنیم ۱۰۸
- توصیه‌ی بزرگان ۱۱۴
- از زندگی لذت ببر، این یک دستور است ۱۲۲
- با منطق صحیح به شادی برسید ۱۲۶

مقدمه

همه‌ی انسان‌ها در همه‌ی اعصار به دنبال تأمین امکانات و وسایل مورد نیاز خود بودند. اجداد اولیه‌ی ما، با بهره‌گیری از ساده‌ترین ابزار و وسایل به دنبال تأمین نیازهای اولیه خود بودند. تا این که با ازدیاد نسل بشر در کره زمین و پراکنده شدن آن‌ها در اقصی نقاط، بهره‌مندی از شیوه‌های مختلف جهت رسیدگی به امال و آرزوها به ویژه حاجات و نیازهای فیزیولوژیک، آنان را ترغیب نمود تا از طریق اندیشه به ساختن وسایل و تجهیزات لازم بپردازند. امروز دغدغه‌ی بشر، تأمین امکانات رفاهی و فیزیولوژیک نیست، انسان امروزی در جستجوی یافتن آرامش درونی و شادی است. همان گنج گران بهایی که همگان به دنبال آن هستند.

بسیاری از افراد به دنبال کسب شادی‌های زودگذر هستند تا این که به آرامش برسند غافل از این که مهم‌ترین و اساسی‌ترین نوع شادی آن است که از درون افراد به پا خیزد و به بیرون تراوش نماید.

بنابراین با توجه اهمیت شادی، بر آن شدیم که کتابی تدوین نماییم تا بتواند راه‌ها و روش‌های کسب شادی همچنین شیوه‌ها و کاربردهای عملی آن را نشان دهد، به همین دلیل در این کتاب سعی شده است که ابتدا مسئله

شادی را مشخص نماییم سپس تکنیک‌ها و روش‌های رسیدن به آن را توصیف نماییم و در ادامه، اثرات روان‌شناسی شادی و اصول شادی بخش و راه کارهای عملی بالا بردن روحیه و هم چنین کلیدهای طلایی برای داشتن یک زندگی متفاوت به همراه توصیه‌ی بزرگان در موارد مذکور را بیان داریم.

امید است خوانندگان گرانقدر با ارائه‌ی نظرات و پیشنهادات خود مولف را در رسیدن به اهداف عالی انسانی یاری داده تا بتوانند گام‌های مثبت و مؤثری را در این جهت بردارند.

زهرة جعفری