

راز زندگی شاد

نسرین حیاتی

www.ketab.ir

بهار ۱۳۹۸

سرشناسه : حیاتی، نسرين، ۱۳۵۶-

عنوان و نام پديد آور : راز زندگي شاد/نسرين حياتي.

مشخصات نشر : اراك: انتشارات ارشك، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهري : ۹۵ص:؛ ۱۴،۵×۲۱،۵ س.م.

شابك : ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۷۲-۱۹-۸ :

موضوع فهرست نويسي : فييا

موضوع : راه و رسم زندگي

موضوع : Conduct of life :

موضوع : شادي

موضوع : Cheerfulness :

رده بندي كنكره : BF۶۳۷/ر۲ ۹۴ ۱۳۹۷ :

رده بندي ديويي : ۱۵۸/۱۰

شماره كتابشناسي ملي : ۵۵۸۸۱ ۹۸

كد پيگيري : ۵۵ ۱۸۱۲

راز زندگي شاد

نسرين حياتي

ناشر: انتشارات ارشك

صفحه آرايي: فرزانه شامحمدي

قيمت: ۲۰،۰۰۰ تومان

سال چاپ: ۱۳۹۸

آدرس: اراك- خيابان هپكو- خيابان جلالی پلاك ۳۳۴۹

تلفن: ۰۹۳۰۵۲۰۵۶۰۶

فهرست مطالب

راز زندگی شاد چیست؟ ۹

مقدمه ۱۰

فصل اول: شادی چیست؟ ۱۵

اگر قرار باشد یک تعریف از شادی بگوییم چه تعریفی خواهد بود؟ ۱۶

دانش زندگی ۱۸

بهانه های شاد نبودن ۲۲

خوب پس چه باید کرد؟ ۲۳

فصل دوم: چه بخوای، چه نخواهی به هر چه فکر کنی، همان وارد زندگیت میشود ۲۵

حرف قانون جذب چیست؟ ۲۶

نقش ماشین رفتار در احساس شادی ۲۹

افسرده بودن یا افسردگی کردن؟ مسئله این است ۳۲

با این همه مشکلات مگه میشه شاد بود؟ ۳۴

آیا ویژگی های افراد شاد و بانشاط را می شناسید؟ ۳۶

مدل فکری افراد شاد و بانشاط ۳۷

فصل سوم: باورهای محدود کننده و نقش آن در شاد نبودن ۳۹

باورهای محدود کننده و نقش آن در شاد نبودن ۳۹

چگونه باورهای محدود کننده ی خود را تغییر دهیم؟ ۴۰

تمرین برای رهایی از باورهای محدود کننده ۴۱

به آنچه می‌خواهی توجه کن نه آنچه که نمی‌خواهی ۴۲

فصل چهارم: کلیدهای طلایی رسیدن به شادی ۴۵

کلیدهای طلایی رسیدن به شادی ۴۵

مثبت نگه‌داشتن: اولین کلید طلایی رسیدن به شادی ۴۶

انگیزه درونی داشتن: دومین کلید طلایی رسیدن به شادی ۴۸

هدف داشتن: سومین کلید طلایی رسیدن به شادی ۴۹

ارتباط مثبت با اطرافیان: چهارمین کلید طلایی رسیدن به شادی ۵۲

احساس ارزشمندی و دوست داشتن خود: پنجمین کلید طلایی رسیدن

به شادی ۵۳

مراقبت از جسم روان: ششمین کلید طلایی رسیدن به شادی ۵۴

برسیدن سوالات مناسب از خود: هفتمین کلید طلایی رسیدن به شادی ۵۵

فصل پنجم: خط قرمزهای یک فرد شاد کدام است؟ ۵۷

خط قرمزهای یک فرد شاد کدام است؟ ۵۷

اولین خط قرمز برای یک فرد شاد: دوری از انسان‌ها و محیط‌های منفی ۵۷

دومین خط قرمز برای انسان‌های شاد: غرغر کردن ۵۹

سومین خط قرمز برای انسان‌های شاد: اهمال‌کاری ۵۹

چهارمین خط قرمز برای انسان‌های شاد: ترس نداشتن ۶۰

پنجمین خط قرمز برای انسان‌های شاد: افسوس گذشته‌ها را نخوردن ۶۳

فصل ششم: دستور العمل‌های بسیار کاربردی برای داشتن

زندگی شاد ۶۵

- دستور العمل های بسیار کاربردی برای داشتن زندگی شاد ۶۵
- زیستن در زمان حال ۶۵
- بخشنندگی ۶۷
- و اما بخشنندگی به معنای سخاوت ۶۸
- شکرگزاری ۷۰
- تصویر سازی ذهنی ۷۲
- خوب صحبت کردن ۷۴
- تمرین اول: مرین خودکار ۷۵
- تمرین دوم: مرین پنج ثانیه ۷۶
- قدرت واژهای سما ۷۶
- همه ی ما می توانیم اگر خواهیم ۷۸
- تلاش کردن ۸۱
- جذاب بودن ۸۳
- آداب معاشرت ۸۵
- آداب معاشرت در اماکن عمومی ۸۶
- آداب معاشرت در فضای مجازی ۸۹
- شناختن حقوق انسانی خود و دیگران ۹۰
- حالا به خودتان چه نمره ای می دهید؟ ۹۳
- منابع ۹۵

مقدمه

اگر تا ده سال پیش از من می پرسیدند که: آیا خودت را انسان شاد و خوشبختی می دانی؟

پاسخ می دادم: نه زیاد. گرچه اوضاع زندگی خدا رو شکر خوب بود (اما عالی نبود).

اما من از زندگی خودم و ارتباطاتم با اطرافیانم چندان رضایتی نداشتم و فکر می کردم

ای کاش من سر با احساس تری داشتم یا ای کاش پول زیادتری داشتم یا ای کاش می توانستم سفرهای بیشتری بروم یا ای کاش خودم خانه دار بودم و مثلاً یک مدرسه داشتم یا معلم بودم و ده ها ای کاش دیگر.

در همین حال و هوا و به همین یک زندگی می کردم که یک روز یک سخنرانی جالبی در مورد اخلاق دیدم و شنیدم و خیلی علاقمند شدم که بیشتر در این زمینه بدانم.

سخنرانی در مورد غیبت نکردن و دروغ نگفتن بود و این که چگونه می توان به جای این دو کار کارهای دیگری را جایگزین آنها کرد.

همین جرقه ای به ذهنم زد که به دنبال یادگیری سبک زندگی بزرگ باشم. با کمی جستجو متوجه شدم خانم نویسنده و تحصیل کرده ای در حیطه زندگی اسلامی در مهم ترین دارالقرآن شهر در حال تدریس یک دوره تفسیر قرآن به صورت کاربردی و به بیانی شیوا می باشد.