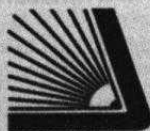


بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَجِلَّتْ لَهَا

راه های رسیدن به آرامش

www.ketab.ir

ژيلا ملك خطائي



انتشارات نظری

عنوان و نام پدیدآور	راه های رسیدن به آرامش / ژیللا ملک خطائی
مشخصات نشر	تهران : انتشارات نظری ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۱۶ص
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۹-۸۴۹-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	آرامش ذهنی — جنبه های روان شناسی
رده بندی کنگره	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۵۲۳۴۹

نام کتاب : راه های رسیدن به آرامش

نام نویسنده: ژیللا ملک خطائی

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۰

شمارگان : ۳۰۰

کلیه حقوق چاپ و نشر و مالکیت مادی این کتاب، مخصوص و محفوظ ناشر است .

دفتر مرکزی : تهران، خیابان ولی عصر (عج) ، خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) ،

نش خیابان فتحی شقاقی ، جنب بانک سپه پلاک ۳۲ ، طبقه ۲ ، واحد ۱۷

E-mail: nazaribook@yahoo.com
www.nazaribook.ir



انتشارات نظری

تلفن : ۸۸۱۰۲۷۷۵
همراه : ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

قیمت : ۳۶۵۰۰۰ ریال

فهرست:

عنوان.....	صفحه.....
آرامش چیست؟.....	۷.....
شادی چیست؟.....	۹.....
زندگی شاد.....	۹.....
شادی کردن.....	۱۰.....
عوامل افزایش شادی.....	۱۰.....
اهداف‌گرایی در زندگی.....	۱۳.....
خوبی چیست؟.....	۱۳.....
ویژگی‌های خانواده خوب.....	۱۵.....
همسر خوب بودن.....	۱۶.....
دوستان خوب.....	۱۷.....
چگونه یک انسان خوب و سالم باشیم.....	۱۹.....
نگاه مثبت.....	۲۱.....
حسادت، مقایسه و توقع ممنوع.....	۲۱.....
شوخ طبعی.....	۲۲.....
صلح‌جویی.....	۲۲.....
سرگرمی.....	۲۳.....
تاثیر موسیقی بر احساس شادی.....	۲۳.....

عنوان.....	صفحه.....
توجه به خود.....	۲۴.....
تربیت عاطفه.....	۲۴.....
آرامش ذهن.....	۲۵.....
راه کارهای رسیدن به آرامش.....	۲۷.....
آرامش درونی و بیرونی.....	۳۰.....
تغییر و دگرگونی درونی.....	۳۱.....
ویژگی‌های یک زندگی آرام.....	۳۱.....
نقش سلامت در شادی و آرامش.....	۳۳.....
نقش تغذیه در آرامش و شادی.....	۳۵.....
نقش طبیعت در آرامش و شادی.....	۳۷.....
نقش ورزش در آرامش و شادی.....	۳۹.....
نقش ظاهر انسانی در آرامش و شادی.....	۴۱.....
نقش ثروت در آرامش و شادی.....	۴۳.....
افراط و تفریط را فراموش کنیم.....	۴۳.....
مثبت‌اندیشی.....	۴۷.....
چرا باید ذهن خود را برای تفکر مثبت تمرین دهید؟.....	۴۸.....
پانزده راه شگفت‌انگیز آموزش ذهن برای تفکر مثبت.....	۴۹.....
ذهن خود را برای تفکر مثبت از طریق قدردانی تمرین دهید.....	۶۳.....

عنوان	صفحه
چطور صبحگاهی شاد و خوشحال و موفق داشته باشیم؟	۶۵
مدیتیشن معجزه می کند	۶۶
از سکوت صبح لذت می برند	۶۶
خاطره نویسی می کنند	۶۶
شکر گذاری می کنند	۶۷
پنجره ها را باز می کنند	۶۷
به اطرافیان خود کمک می کنند	۶۷
ورزش صبحگاهی یا یوگا انجام می دهند	۶۸
بوی خوش گل ها را استشمام می کنند	۶۸
به چیزهای مثبت فکر می کنند	۶۸
برای خانواده چای یا قهوه درست می کنند	۶۹
نامه ی تشکر می نویسند	۶۹
از صبح ها برای یادگیری استفاده می کنند	۶۹
تفکرات مثبت دارند	۷۰
پیاده روی می کنند	۷۰
میز کارشان را مرتب می کنند	۷۰
آواز می خوانند	۷۱
در خود انگیزه به وجود می آورند	۷۱

عنوان.....	صفحه
به رایانه خود سر و سامان می‌دهند.....	۷۲
طلوع خورشید را تماشا می‌کنند.....	۷۲
دوش آب سرد و گرم می‌گیرند.....	۷۲
بهترین جملات تأکیدی مثبت پیش از خواب.....	۷۳
من امروز رها و آزاد هستم.....	۷۳
من می‌بخشم.....	۷۳
من اجازه دارم خوب بخوابم.....	۷۴
من خوابی عمیق و آرام خواهم داشت.....	۷۴
من سپاسگزار و قدردارم.....	۷۴
من با آغوش باز پذیرای تمام رویاهایم هستم.....	۷۵
به این امید که خوابی آرام داشته باشم.....	۷۵
من پذیرای یک خواب با کیفیت هستم.....	۷۵
من آرامش را انتخاب می‌کنم.....	۷۶
من با جهان هستی هماهنگ هستم.....	۷۶
ایجاد رابطه‌ای سالم و خوب با همسر.....	۷۷
۱۲ راهکار برای داشتن رابطه‌ای سالم و خوب با شریک زندگی.....	۷۸
هشت راهکار برای پشت سر گذاشتن شرایط سخت زندگی.....	۸۹
هفده کار عجیب که انرژی شما را زیاد می‌کند.....	۹۷