

# ۱۰۱ اصل در رسیدن به آرامش

محمد علی پروانی

www.ketab.ir

|                           |                                             |
|---------------------------|---------------------------------------------|
| سرشناسه .....             | پروانی، محمدعلی، ۱۳۵۴ -                     |
| عنوان و نام پدیدآور ..... | ۱۰۱ اصل در رسیدن به آرامش / محمدعلی پروانی. |
| مشخصات نشر .....          | بجنورد: انتشارات جهانی، ۱۳۹۱.               |
| مشخصات ظاهری .....        | ۵۲ ص.                                       |
| شابک .....                | ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۸-۲۱-۹-۲۵۰۰۰ ریال                 |
| وضعیت فهرست نویسی .....   | فیا                                         |
| عنوان گسترده .....        | صد و یک اصل در رسیدن به آرامش               |
| موضوع .....               | راه و رسم زندگی -- جنبه های روانشناسی       |
| موضوع .....               | موفقیت -- جنبه های روان شناسی               |
| رده بندی کنگره .....      | ۱۳۹۱ ف۴ / ۲BF۶۳۷                            |
| رده بندی دیویی .....      | ۱۵۸/۱                                       |
| شماره کتابخانه ملی .....  | ۲۷۳۶۳۴۰                                     |

## نام کتاب : ۱۰۱ اصل در رسیدن به آرامش

|                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| نویسنده .....                | محمدعلی پروانی                   |
| نوبت چاپ .....               | اول .....                        |
| تیراژ .....                  | ۲۰۰ نسخه                         |
| قیمت .....                   | ۲۵۰۰۰ ریال                       |
| تاریخ چاپ .....              | بهار ۱۳۹۱                        |
| لیتوگرافی، چاپ و صحافی ..... | شهر چاپ خواجهان (روزنامه خراسان) |
| صفحه آرایشی .....            | نشریه ارغوان (حمیدرضا زاده)      |
| ناشر .....                   | انتشارات جهانی / بجنورد          |



بجنورد - خیابان چمران - چمران ۲۹ (کوچه شهید صابریان) - بلاک ۳۴

صندوق پستی: ۹۴۱۳۷۹۷۶۱۳ - تلفن: ۰۹۱۵۱۸۴۱۳۶۳

## فهرست مطالب

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| عنوان.....                             | صفحه..... |
| مقدمه.....                             | ۶.....    |
| بخش اول :                              |           |
| راز شاد زیستن.....                     | ۱۰.....   |
| بخش دوم :                              |           |
| راههای پیشگیری از استرس و عصبانیت..... | ۳۰.....   |
| بخش سوم :                              |           |
| راههای کاهش عصبانیت.....               | ۴۶.....   |
| منابع.....                             | ۵۱.....   |

## مقدمه

زندگی موهبتی است الهی که به ما به ارمغان رسیده است و با امید معنا پیدا می کند. در ضمیر ما انسانها این توانایی هست که ناامیدی را به امید، شکست را به پیروزی و اشک را به خنده مبدل سازیم مشروط بر اینکه بکوشیم کلماتی از قبیل: امکان دارد، امیدوارم و می توانم را در ذهن خود پرورش دهیم.

ما قدرت آن را داریم که همه پدیده های شادی بخش زندگی را در اختیار داشته باشیم. فقط کافیت تصمیم به تغییر بگیریم. اگر تصمیم بگیریم از امروز هر لحظه با عشق و غوطه ور در عشق زندگی کنیم معنی و مفهوم حیات و شاد زیستن را بهتر درک خواهیم کرد و از آن لذت خواهیم برد. تمام شور و نشاط و لذا لذت بهشت زندگی، منتظر کسانی است که با امید، تلاش و مقاومت، خود را به این بهشت می رسانند.

بهشت در نزدیکی ماست ولی فقط برای کسانی متجلی می شود که طالب آن و در پی آن باشند. این افراد، زندگی با نشاطی داشته و از آن بهره مند می شوند. درست است که گفته اند: زندگی به یک شب تاریک می ماند، باید چراغ خود را به دست خود بیفروزیم و زندگی خود را روشن کنیم. جهان بازتاب و عکس العمل رفتار خود ماست. دقت کرده اید وقتی که احساس خوبی درباره خود دارید، دیگران هم بهتر از همیشه به نظر می رسند. بنابراین آنچه شما را خوشبخت یا بد بخت می کند آن نیست که چه دارید یا کیستید، بلکه طرز فکر شماست. ممکن است دو نفر در یک موقعیت، یکی احساس خوشبختی و

دیگری احساس بدبختی کند. این تفاوت بخاطر طرز تفکر آنهاست. پس بهتر است افکار شاد و سلامت داشته باشیم و خود را شایسته سلامتی و خوشبختی تصور کنیم و بدانیم که یکی از کلیدهای شادی و خرسندی، تمرکز ذهن بر لحظه حال است. این لحظه تنها زمانی است که در اختیار داریم و از لحظه چیزی بسازیم که آن شادی است.

در این کتاب سعی شده است به روشهای ساده و موثر در شادزیستن و رسیدن به آرامش روحی پرداخته شود. این کتاب شامل سه بخش است: بخش اول اصول شاد زیستن، بخش دوم اصول پیشگیری از استرس و عصبانیت و بخش سوم راههای کاهش عصبانیت. امیدوارم خواندن این کتاب کوچک، همراه با همت و جدیت خودتان، باعث ایجاد انقلابی بزرگ در رفتار شما گردد.

بهار ۱۳۹۱