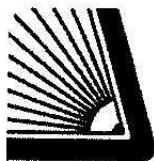


۱۴۰۹/۰۵/۲۴
مجله علمی و فرهنگی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَجِئْتُكُمْ بِسُورَةٍ
مِّنْ قَبْلِهَا

لذت حال خوب

رضا رنجبر



انتشارات نظری

سرشناسه	: رنجبر، رضا
عنوان و نام پدیدآور	: لذت حال خوب / رضا رنجبر
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: ۳۲۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۴۰۱-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: خوشبختی - خودسازی
رده‌بندی شنگره	: BF۵۷۵/خ۹۸۵ ۱۳۹۴
رده‌بندی دی‌سی	: ۱۵۸ س
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۹۸۶۳۶



انتشارات نظری

نام کتاب: لذت حال خوب

نویسنده: رضا رنجبر

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰

«کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می‌باشد»

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی عصر (عج)، خیابان سید جمال‌الدین اسفادی (یوسف آباد)

نبش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک انصار، پلاک ۳۲، طبقه ۲، پست‌کد ۱۷

info@nashrenazari.com

www.nashrenazari.com

همراه: ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

فهرست

عنوان.....	صفحه.....
تقدیم به همسر.....	۵.....
مقدمه.....	۷.....
چگونه این کتاب نوشته شد؟.....	۹.....
فصل اول: بیدار شدن.....	۱۹.....
معنای زندگی.....	۲۱.....
تغییر.....	۳۷.....
نگرانی.....	۵۳.....
خاطره اول: معنای این روزها.....	۶۹.....
فصل دوم: برخاستن.....	۷۳.....
امروز.....	۷۵.....
بی وقفه خطر کردن.....	۸۷.....
عشق.....	۹۵.....
خلافت.....	۱۰۳.....
خاطره دوم: فرار از قبرستان دیروز.....	۱۱۷.....
فصل سوم: شناختن.....	۱۲۱.....
«دامی به نام مقایسه».....	۱۲۳.....
سلطان عذاب.....	۱۲۷.....
سپاسگزاران.....	۱۳۵.....
حال خوب درستی است نه نادرستی.....	۱۴۱.....
خاطره سوم: سلطان عذاب رو و لهش.....	۱۵۱.....
فصل چهارم: شکفتن.....	۱۵۵.....
وظیفه شناسی.....	۱۵۷.....
خوش بینی.....	۱۶۵.....

عنوان	صفحه
تندرستی	۱۷۳
کمال پرستی	۱۸۱
خاطره چهارم: چشم فاسدم که درمان شد همه جا روشن شد	۱۸۹
فصل پنجم: دارا شدن	۱۹۱
ارتباط نه انزوا	۱۹۳
نقد مؤثر	۲۰۳
شهادت خشخاش	۲۱۷
تعلل در کار و زندگی	۲۲۷
خاطره پنجم: حروف بزن تا برنده شوی	۲۳۵
فصل ششم: داد و ستد	۲۳۹
موهبتی به نام مشوره	۲۴۱
حال خوب نمی خواهم	۲۴۹
حال خوب بی خبری یا باخبریت	۲۵۹
تکنولوژی تنهایمان کرده	۲۶۵
خاطره ششم: حال خوب میوه مشاوره است	۲۷۳
فصل هفتم: رها شدن	۲۷۷
منیت یا معنویت	۲۷۹
معلمی به نام مرگ	۲۸۹
خانه خلوت	۳۰۳
خاطره هفتم: زنده باد بهار، زنده باد زندگی	۳۱۳
سخن آخر	۳۱۹
منابع	۳۲۵

مقدمه

زندگی هنر بزرگی است. ماهیت این هنر، توانایی انتخاب «حال خوب» در شرایطی است که دیگران «حال بد» را انتخاب می کنند. جایی که بهترین لحظات عمرمان تعیین می شود، نامش «زندگی» است و «حال خوب» هدفی مهم و بخشی از زندگی است که مردم را به هم متصل می کند و به گروه یا فرد خاصی اختصاص ندارد. «حال خوب» یک عادت خوب است که باید آن را کسب کرد، آن را در بازار نمی فروشند، حالتی گریزان هم ندارد که احسای باشد و لحظه ای دیگر نباشد، باید جستجوکننده خوبی باشیم تا نصیبمان شود، حال خوب، فرصت خوبی است که باید آن را شکار کرد، چرا که ما رهبر زندگی شخصی خویش هستیم و همه موفقیت ها و شکست های زندگی مان به عهده خودمان است. در انتظار حال خوب بودن، شادی و حال خوب نمی آورد. «حال خوب» با آگاهی از تمام عناصر کلیدی و مؤثر نصیبمان می شود. برای داشتن حال خوب، قدرت و پول و موفقیت

به تنهایی کافی نیست، حال خوب در حین زندگی و در زمان حال به وجود می آید و حالتی از کامیابی جسمی و روحی عاطفی است که می توانیم هر لحظه احساسش کنیم. [به استقبال حال خوب برویم]

حال خوب قدرت تمرکزمان را تقویت می کند و راه های عاقلانه ای در زمان خشم و عصبانیت و استرس برایمان باز می کند تا مسأله را بهتر حل کنیم و مغزمان بیشترین کارایی را داشته باشد.

حال خوب به ما علاوه بر سلامتی، اعتبار و احترام بالایی می بخشد تا مردم پذیرای ما و خواهان دوستی و تجارت با ما شوند. حال خوب، داشتن را باید تمرین کرد، تکرار، مادر مهارت هاست، مهارت پیدا کردن معنا و مقصود زندگی، مهارت متذکر بودن، خلاق بودن و مهارت صبر و شکیبایی از ویژگی های این عادت خوب است، ابتدا ما عادت ها را می سازیم و سپس آن ها ما را می سازند.

این کتاب ۲۸ عادت را برای خلق «حال خوب» به شما پیشنهاد می کند تا با یادگیری و عمل به آن ها «معجزه حال خوب» را احساس کنید و نشاط و شادمانی تان موجب مشارکت شما با دنیا شود و راتنه، دانایی و بینایی به ارمغان بیاورد، و چراغ پرنوری شود که با آن زندگی خود و اطرافیانتان را روشن کنید و شاد شوید.

[شیرینی این شادی مرا هم شاد خواهد کرد]

رضا رنجبر