

دوستان و همراهان به باشگاه خرافندگان خوش آمدید!

از شما صمیمانه دعوت می‌کنیم با عضویت در باشگاه خرافندگان «این از مزایای زیر بهر مهندشوید:

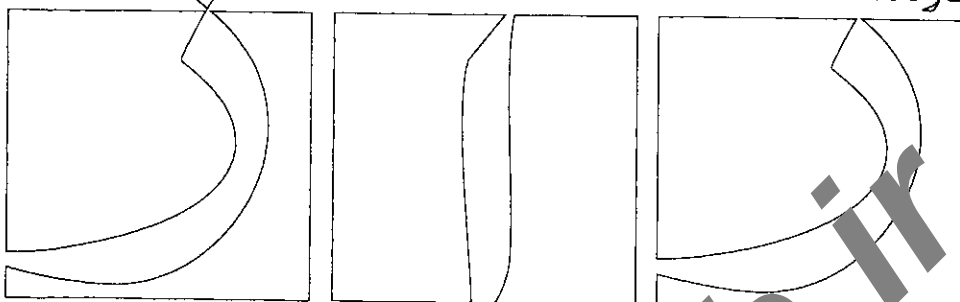
۱. ارسال پیامکی آخرین عناوین کتاب‌های به چاپ رسیده در انتشارات نسل‌نوا ندیش؛
۲. اعطای تخفیف ویژه به اعضا هر سه ماه یک‌بار؛
۳. برپایی تور عه‌کشی بین اعضا و اعطای جوایز ویژه هر سه ماه یک‌بار؛
۴. اعطای تخفیف ویژه به مناسبت‌های گوناگون؛
۵. در نظر گرفتن تخفیف ویژه باور نکردنی و خیره‌کننده در نمایشگاه بین‌المللی کتاب نقطهٔ دید برای اعضا؛
۶. و ... گاهی به برتان می‌کنیم.

برای عضویت در این باشگاه شما کافیست عدد «۱» را به سامانه‌ی ۳۰۰۰۷۲۴۰۰ پیامک کنید و به جهت ما می‌روند به گفتنی است تمامی پیامک‌های ارسالی از انتشارات نسل‌نوا ندیش، ملا، ایگان است.

یگر هیچ راز پنهانی وجود ندارد

The Secret

دو هفته نامه



با باید «مجله راز» را خواند؟

مجله «راز»

همان که شما می‌دانستید که دنبال آن می‌گردید

چون آن‌هایی که «راز» می‌خوانند:

به شکل صحیح قانون جذب را می‌دانند

موفقیت‌های بزرگی را تجربه می‌کنند

در انتخاب مسیر صحیح عمل می‌کنند

مشکلات عاطفی خود را حل می‌کنند

آرامی و افسردگی را تجربه نمی‌کنند

در تربیت فرزند موفق عمل می‌کنند

زندگی شادتری خواهند داشت

راز که شما می‌دانستید که می‌خوانند

موفق خواهند شد

با «راز» زندگی بهتری را تجربه کنید

«راز» را از روزنامه‌فروشی‌های سراسر کشور بخوانید

و ان دیدن و لیست. ابتدای کریم خان. پلاک ۲۰۸

سامانه پیام کوتاه: ۰۰۷۲۰۰۰

پن. ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ و ۸۸۹۳۰۵۷۷-۸

fo@raaz-magazine.com

www.raaz-magazine.co

دمارتینی، جان اف. / Demartini, John F.
از استرسی تا موفقیت فقط در ۳۱ روز / نویسنده جان اف دمارتینی؛ مترجم
علی علی‌پناهی.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۲.
۱۲۰ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۵۸۰-۷

فیبا

عنوان اصلی: From stress to success-- in just 31 days, 2009.

کتابنامه به صورت زیرنویس.

موفقیت / فشار روانی -- کنترل

علی‌پناهی، علی، ۱۳۲۸ - مترجم

۱۳۹۲ م BF ۷/

۱۵

۳۴۱۴۶۶

از استرسی تا موفقیت فقط در ۳۱ روز

نویسنده: دکتر جان اف دمارتینی

مترجم: دکتر علی علی‌پناهی

ویراستار: الهام اثنی‌عشری

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۳

قیمت: ۵۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۵۸۰-۷

ISBN: 978-964-236-580-7

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

مقدمه‌ی مترجم.....	۱۱
رمز اول. اهداف خود را بنویسید و آن‌ها را مرور کنید.....	۱۳
رمز دوم. موانعی که بر سر راه اهداف خود می‌بینید برطرف کنید.....	۱۷
رمز سوم. برای کارهای خود اولویت تعیین کنید.....	۲۱
رمز چهارم. ابتدا کارهایی را انجام دهید که اولویت بیشتری دارند.....	۲۵
رمز پنجم. موفقیت خودتان را در ذهنتان به تصویر بکشید.....	۲۷
رمز ششم. بیاری‌های مثبت تأکیدی مخصوص خودتان را بنویسید و.....	۳۱
رمز هفتم. نفس عمیق بکشید و ریه‌هایتان را کامل باز کنید.....	۳۵
رمز هشتم. مطالب الهام‌بخش را انتخاب و جمع‌آوری کنید.....	۳۹
رمز نهم. ظاهر خود را برای موفقیت آماده کنید.....	۴۳
رمز دهم. لباس مناسب بپوشید.....	۴۵
رمز یازدهم. کاری را که انجام می‌دهید دوست داشته باشید یا.....	۴۷
رمز دوازدهم. با افراد موفق نشست و برخاست کنید.....	۵۱
رمز سیزدهم. آب فراوان بنوشید.....	۵۵
رمز چهاردهم. غذاهای سبک، ساده و مناسب بخورید.....	۵۷
رمز پانزدهم. از چهار «ماده‌ی اعتیادآور» پرهیزید.....	۶۱
رمز شانزدهم. تمام عضلات خود را منقبض و سپس رها کنید.....	۶۵
رمز هفدهم. به دیگران کمک کنید تا به خواسته‌ها و اهداف خود برسند.....	۶۹
رمز هجدهم. ۵ تا ۱۰ درصد دریافتی خودتان را پس‌انداز کنید.....	۷۳
رمز نوزدهم. سه نامه‌ی تشکرآمیز بنویسید.....	۷۷
رمز بیستم. به خاطر موفقیت‌هایی که به دست می‌آورید، به خود پاداش بدهید.....	۷۹
رمز بیست‌ویکم. عشق بورزید و محبت خود را ابراز کنید.....	۸۱

- رمز بیست و دوم. با در آغوش گرفتن عزیزانتان محبت خود را نسبت به آن‌ها ... ۸۵
- رمز بیست و سوم. محیط زندگی خود را خلوت و مرتب کنید ۸۹
- رمز بیست و چهارم. چیزهای غیر ضروری و کم‌اهمیت را از زندگی خود حذف کنید ۹۱
- رمز بیست و پنجم. درباره‌ی موضوعی که می‌خواهید در آن مهارت پیدا کنید مطالعه کنید ۹۵
- رمز بیست و ششم. لحظاتی را در سکوت و تفکر عمیق بگذرانید ۹۹
- رمز بیست و هفتم. سر و بدن خود را ماساژ بدهید ۱۰۳
- رمز بیست و هشتم: قبل از خواب، دوش آب گرم بگیرید ۱۰۵
- رمز بیست و نهم. قدر نعمت‌های خود را بدانید و شکرگزار آن‌ها باشید ۱۰۷
- رمز بیست و دهم. شب را آرام بخوابید ۱۰۹
- رمز بیست و یازدهم. فهرست کارهای روزانه‌ی خود را تهیه و آن را دنبال کنید ۱۱۳
- ضمیمه «الف» پرد شامه ارزیابی استرس ۱۱۵
- ضمیمه «ب». نمودار تعادل میزان استرس ۱۱۷
- ضمیمه «پ». وضعیت میزان استرس شما پس از اجرای برنامه‌ی پیشنهادی ۱۱۹

مقدمه‌ی مترجم

ای برا در تو همان اندیشه‌ای مابقی خود استخوان و ریشه‌ای
گرچه بپوشیده‌ای تو گلشنی و ر بود خاری تو همه گلخنی
- مولانا

شاید این مطلب را ننویسم که می‌گویند: «آرامش، گم‌شده‌ی انسان امروز است.» و حتماً می‌دانید که بروز بسیاری از مردم دانسته یا ندانسته به استرس دچار هستند. نکته‌ی مهم، این رابطه است که از یک‌سو استرس بر کیفیت زندگی و روابط ما با دیگران، از جمله اعضای خانواده، همکاران، همسایگان و دیگر افراد جامعه تأثیر می‌گذارد، و از سوی دیگر زمینه را برای بروز انواع بیماری‌ها آماده می‌کند. به عبارت دیگر استرس بر هفت زمینه: ذهنی، معنوی و جسمانی تأثیر می‌گذارد. شغلی، خانوادگی، اجتماعی، ذهنی، معنوی و جسمانی تأثیر می‌گذارد.

استرس مانع استفاده‌ی مطلوب از تمام ظرفیت‌های ذهنی و ذهنی و شکوفایی استعدادهای منحصر به فرد ما می‌شود. در این صورت نمی‌توانیم احساس آرامش و موفقیت داشته باشیم. همین عدم احساس ظرفیت، استرس بیشتری بر ما وارد می‌کند و یک چرخه‌ی باطل شکل می‌گیرد. اولین قدم برای رسیدن به آرامش و احساس موفقیت در زندگی، این است که بیاموزیم استرس خود را مدیریت و آن را مهار کنیم. این کتاب، مانند کتاب‌های دیگری که از این مترجم منتشر شده است، برای همین امر طراحی

شده است. به طوری که با مطالعه‌ی آن و رعایت نکات ارائه‌شده، می‌توانید استرس خود را مهار کنید. این نکات که تحت عنوان «راز» در این کتاب مطرح شده‌اند، گام‌های ساده‌ای هستند که خیلی راحت می‌توانید آن‌ها را به کار بگیرید. با استفاده از پرسشنامه‌ای که در ضمیمه «الف» در پایان کتاب قرار دارد، میزان استرس خود را در پایان هر هفته اندازه‌گیری کنید. سپس عدد به دست آمده را در نمودار ضمیمه «ب» قرار دهید. بعد از ۸ هفته، وقتی این نقاط را به یکدیگر وصل می‌کنید، باید به شکل ضمیمه «پ» باشد که نشان می‌دهد استرس شما رو به کاهش است و به عبارت دیگر، به تدریج آرامش بیشتری را باید تجربه کنید.

کسانی که این گام‌ها را ساده پیروی نمی‌کنند، غالباً در حسرت زندگی دیگران به سر می‌برند. سر به سر احساس درماندگی می‌کنند. اما کسانی که این رمز و رازها را هر روز به کار می‌گیرند، شور و شوق فوق‌العاده‌ای در زندگی دارند. گروه اول زندگی پراسترس و توأم با اضطراب و محرومیت دارند و گروه دوم زندگی پر از موفقیت و شادکامی. شما کدام زندگی را انتخاب می‌کنید؟ اگر از گروه دوم هستید نگاهی داشته باشید به رازهایی که شما را روز به روز از استرس دور می‌کند و به سوی آرامش و موفقیت می‌برند.

دوش با من گفت پنهان کاردانی تیزهوش	وز شما پنهان نماند سر می‌فروش
گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی طبع	سخت می‌گردد جهان بهر کار سخت‌کوش
با دل خونین لب خندان بی‌اور همچو جام	نی‌گرت زخمی رسد آبی چو چنگ‌آب زخروش
تا نگردي آشنا زین پرده رمزی نشوی	گوش نامحرم نباشد جای پیغام‌رسانش
	دکتر علی علی‌پناهی