

گزیده‌ای از رازشادزیستن



اندرو متیوس

علی ملکیان

لوح زرین

سرشناسه:	متیوس، اندرو Mathews, Andrew
عنوان و نام پدید آورنده:	گزیده‌ای از راز شاد زیستن /
مشخصات نشر:	اندرو متیوس؛ به کوشش: علی ملکیان
مشخصات ظاهری:	تهران: لوح زرین ۱۳۸۸
شابک:	۹۶ ص
وضعیت فهرست نویسی:	۹۷۸-۹۶۴-۲۷۱۲-۲۸-۱
یادداشت:	فیفا
عنوان دیگر:	این کتاب گزیده‌ای از کتاب راز شاد
موضوع:	زیستن اندرو متیوس می‌باشد
شناسه افزوده:	راز شاد زیستن
رده‌بندی کنگره:	خوشبختی
رده‌بندی دیویی:	ملکیان جبلّی، علی ۱۳۴۶، گردآورنده
شماره کتابشناسی ملی:	BF۶۳۷/ر۲م۲۱۷۰/۷
	۱۵۸
	۱۱۴۲۲۰۹

گزیده‌ای از راز شاد زیستن

علی ملکیان

ناشر: لوح زرین

ویراستار: محبوبه ابرنجی

طراحی: سیدمرتضی هاشمی - مهدی حاجی‌محمدیان

ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

چاپ: تندیس نقره‌ای

لیتوگرافی: واصف

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

تلفن پخش: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸

کلیه حقوق نشر محفوظ است

فهرست

صفحه

عنوان

۶	به جای مقدمه
۸	فصل اول: انواع الگوهای رفتار
۲۶	فصل دوم: زیستن در زمان حال
۳۸	فصل سوم: ذهن آدمی
۵۶	فصل چهارم: اهداف
۸۰	فصل پنجم: از طبیعت بیاموزیم
۹۴	فصل ششم: امروز مهم است

به جای مقدمه

✓ اگر تصمیم به **شاد زیستن** دارید دیر یا زود باید احساس سپاسگزاری را در خود پیدا کنید.

✓ **شاد زیستن** از سه طریق کسب می‌شود:

۱: رسیدن به چیزی که چشم انتظارش هستید.

۲: سهیم کردن دیگران در شادی‌هایتان.

۳: شاد کردن دیگران.

✓ برای **شاد زیستن** ارزشمندترین دارایی خود را در نظر داشته باشید؛ «خودتان» خود را باور کنید و به خود ایمان داشته باشید.

✓ یکی از اهداف اصلی شما در **شاد زیستن** باید برقراری ارتباط بین شادی و موفقیت باشد.

✓ برای **شاد زیستن** عادت کنید که همیشه لبخند بزنید.

✓ اگر به دنبال بهانه‌هایی برای **شاد زیستن** باشید آن‌ها را پیدا خواهید کرد و اگر به دنبال دلایلی برای توجیه افسردگی خود باشید باز هم آن‌ها را خواهید یافت. انسان همان چیزی را می‌یابد که دنبالش می‌گردد.

✓ **شاد زیستن** یک کنش ارادی است و شما می‌توانید با کنترل افکار و اندیشه‌های خود به آن برسید.

✓ **شاد زیستن** مثل یک تصادف نیست که ناگهان برای کسی اتفاق بیفتد. **شاد زیستن** را باید انتخاب کرد.

✓ در **شاد زیستن** راز ساده‌ای نهفته است و آن تصمیمی است که می‌گیرید، امروز شاد باشید یا شاد نباشید.

✓ قوانینی که باید برای **شاد زیستن** به ذهن سپرد:

۱: همیشه مثبت فکر کنید.

۲: جملات مثبت را بنویسید.

۳: با صدای بلند تکرار کنید.

✓ **شاد زیستن** شما به واقعیت‌های موجود مربوط نمی‌شود.

مسئله مهم این است که تصمیم گرفته‌اید به دنبال چه چیزی بگردید؟

✓ به هر چه بیندیشید وسعتش می‌دهید، پس به **شاد زیستن** و آنچه دلخواه شماست بیندیشید.

✓ برای **شاد زیستن** آستین‌ها را بالا بزنید و عملگرا باشید. با نشستن و اندیشیدن تنها، کاری از پیش نمی‌رود.

✓ وقتی می‌توانیم **شاد زیستن** را به زندگی خود بیاوریم که احساس شاد بودن داشته باشیم.

✓ اگر برای **شاد زیستن** به دنبال یک راه ساده هستید قوانین کمتری برای خود وضع کنید و بی‌جهت، زندگی را با بایدها و نبایدهای ساخته‌ی ذهن پیچیده نکنید.

✓ برای **شاد زیستن** روی اندیشه‌های خود کار کنید تا کیفیت زندگیتان را بهبود بخشید. آنگاه همین اندیشه‌های نو، احساسات شما را متحول می‌کند.

✓ تمرین **شاد زیستن**:

۱: خودتان را در نور ببینید.

۲: دیگران را در نور ببینید.

۳: بخشیدن خود را آغاز کنید.

فصل اول

انواع الگوهای رفتار

ذهن انسان مانند کوه یخی است که بخش قابل رؤیت آن ضمیر هوشیار و بخش بزرگ تر و پنهان آن ضمیر ناهشیار است. ضمیر ناهشیار مسئول بخش بزرگی از پیامدها و مسبب همه ی تکرارها در زندگی انسان است.

۱- الگوهای همیشه نالان
زندگی این افراد یک داستان غم‌انگیز مکرر است.

۲- الگوهای حادثه‌ساز
این گروه استعداد عجیبی برای حادثه‌سازی دارند و تمام زندگی آن‌ها به افتادن از نردبان، زمین خوردن و ... می‌گذرد.