

# اکسیر خوشبختی آرامش است

(شاهکار ۶۰۰ تکنیک کاربردی از ۷۰ سال تجربه)

مؤلف:

پیمان مهران مهر

|                     |                                                                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | مهران مهر، پیمان، ۱۳۵۶                                                                                    |
| عنوان و نام پدیدآور | اکسیر خوشبختی آرامش است / (شاهکار ۶۰۰ تکنیک کاربردی از ۷۰ سال تجربه)                                      |
| مشخصات نشر          | کرج: آوای ویانا، ۱۳۹۴.                                                                                    |
| مشخصات ظاهری        | ۱۱۲ ص. ۲۴/۵ ×                                                                                             |
| شابک                | 978-600-94849-9-7                                                                                         |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | فیبای مختصر                                                                                               |
| یادداشت             | فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <a href="http://opac.nlai.ir">http://opac.nlai.ir</a> قابل دسترسی است. |
| شماره کتابشناسی ملی | ۳۷۸۷۲۵۹                                                                                                   |



|          |                                                                    |
|----------|--------------------------------------------------------------------|
| نام کتاب | اکسیر خوشبختی آرامش است (شاهکار ۶۰۰ تکنیک کاربردی از ۷۰ سال تجربه) |
| نویسنده  | پیمان مهران‌مهر                                                    |
| ناشر     | انتشارات آوای ویانا                                                |
| نوبت چاپ | اول - ۱۳۹۴                                                         |
| شمارگان  | ۱۰۰۰ نسخه                                                          |
| ویراستار | نسیم عیدی - فاطمه معمری                                            |
| صفحه‌آرا | معمری - قلم‌نگار                                                   |
| طراح جلد | مؤسسه قلم‌نگار                                                     |
| قیمت     | ۱۰۰۰۰ تومان                                                        |
| شابک     | ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۸۴۹-۹-۷                                                  |

دفتر انتشارات: کرج - جهان‌شهر - خیابان استانداری البرز - تلفن تماس ۰۲۶-۳۴۴۲۱۵۸۹  
تلفن همراه: ۰۹۱۲۲۶۰۷۶۷۱ ۰۹۳۳۷۶۹۷۹۶۴ ۰۹۲۱۲۱۳۵۲۸۶  
وب سایت: [www.avaiveyana.com](http://www.avaiveyana.com) پست الکترونیکی: [avaiveyana@gmail.com](mailto:avaiveyana@gmail.com)  
[info@avaiveyana.com](mailto:info@avaiveyana.com) خرید اینترنتی کتاب: [ketab.ir](http://ketab.ir)  
صفحه‌آرایی از مؤسسه قلم‌نگار: ۰۲۱-۶۶۶۹۶۰۳۵

هرگونه نسخه‌برداری و تکثیر از کل کتاب یا بخشی از آن ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

## به نام خداوند جان و خرد

باعرض سلام خدمت فرهیختگان محترم

سخن را با جمله گوهر بار حضرت محمد (ص) آغاز می‌کنیم که فرموده‌اند:  
«اگر علم و دانش در ستاره ثریا و در دورست‌ها هم که باشد افرادی از سرزمین  
پارس به این علوم دست خواهند یافت.»

ایشان علاوه بر علم و دانش در بسیاری از فرمایشات خویش - که در کتاب  
میزان‌الحکمه بیشتر این احادیث ذکر شده است - از تمدن کشور پارس و  
بالاخص از شخصیت و خصایص نیکوی ایرانیان به عنوان الگویی بی‌بدیل برای  
جهانیان در تمامی ابعاد یاد فرموده‌اند که این افتخاری است بس غرور آفرین و  
آنچه که از آن مهم‌تر می‌باشد حفظ این مقام در جهان است و آن نیز جز با  
همت و همدلی همه افراد جامعه و بالاخص اهتمام ورزیدن به شغل و حرفه  
خویش جهت ارائه دادن بهترین خدمت در حیطه کاری خویش میسر نخواهد  
بود و به قول مارتین لوتر کینگ: «اگر شخصی... رفتگر نامیده می‌شود، باید همان  
گونه خیابان‌ها را و معابر را جارو کند که میکل آنژ نقاشی می‌کرد، بتهوون  
سمفونی می‌ساخت و شکسپیر شعر می‌سرود او باید آن گونه خیابان‌ها را جارو  
کند که تمامی موجودات آسمانی و زمینی مکشی کنند و بگویند اینجا رفتگری  
کار می‌کرد که کارش را خوب انجام می‌داد.»

همه ما دست اندرکاران انتشارات آوای ویانا هر روز کار خود را با این آرزو آغاز می‌کنیم که مصداق این جمله زیبا باشیم و لحظات شما مخاطبان گرمی را سرشار از بهره‌مندی و لذت سازیم. در خاتمه از شما فرهیختگان گرمی تقاضا داریم ما را از نظریات، انتقادات و پیشنهادهای سودمند خود بهره‌مند سازید نکته‌سنجی شما عزیزان همچون چراغی پرفروغ روشنگر راه ما خواهد بود.

با سپاس

از اینکه این کتاب را می‌خوانید، متشکرم. با مطالعه این کتاب، طرح‌ها، روش‌ها و تکنیک‌های کاربردی را برای اعمال در زندگی خواهید آموخت و به یقین کیفیت زندگی خود را به‌طور ملموسی بهبود خواهید بخشید. مدت مدیدی است که پدرم با زبانی شیرین و ناصح، بارها تجربیات هفتاد ساله خود را برای مادرم و من تعریف می‌کند.

با گذشت زمان و نظر به اینکه قریب به اتفاق کسانی که ایشان را می‌شناسند وی را فردی مصلح، بادرایت، زیرک و موفق می‌دانند و اینکه من از کودکی دهها بار شاهد کسب تجربه دیگران از پدر بودم و نیز ضرورت استفاده و به‌کارگیری این تجارب در زندگی، مرا بر آن داشت تا آنها را به صورت مجموعه‌ای تهیه کرده و در اختیار هم‌نوعان گرانقدرم قرار دهم. مطالعه‌ی دقیق این نکات اکسیرگونه را به همگان توصیه می‌کنم و در بهبود این روند، ارائه‌ی راهنمایی‌های ارزشمند شما تأثیر شایانی خواهد داشت.

در پایان، بر خود لازم می‌دانم که از کلیه‌ی عزیزانی که مرا در راستای پیشبرد این مهم یاری نمودند به‌خصوص مادرم سرکار خانم «مریم قاضی» با تشویق‌های روزمره‌شان و هم‌چنین سرکار خانم «مریم هزارخوانی» که ایده‌ی طرح جلد زیبایشان کمک شایانی به اتمام این خطیر نمود، سپاسگزاری نمایم.

مراتب امتنان خود را از سرکار خانم معمری مسئول مؤسسه قلم‌نگار و همکارانشان در بحث صفحه‌آرایی و حروفچینی و از سرکار خانم عبدی مدیر مسئول «انتشارات ویانا» که قبول زحمت فرموده و امر چاپ کتاب را به عهده گرفتند سپاس فراوان دارم.

مهندس پیمان مهران‌مهر

## فهرست مطالب

- فصل اول / مهمترین تجربیات در تحکیم روابط زوجین و مهارت‌های زندگی ... ۱۱
- فصل دوم / تکنیک‌های کاربردی در روابط فردی و اجتماعی ..... ۵۱
- فصل سوم / کلیدی‌ترین کاربردهای ایمنی ..... ۸۷

www.ketab.ir