

راه کامیابی

تالیف:

زادیا شایسته

نشر شینه

۱۳۹۵

سرشناسه : شایسته، نادیا، ۱۳۶۷-
عنوان و پدیدآور : راه کامیابی/تالیف نادیا شایسته.
مشخصات نشر : تهران، شینه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۸-۶۸-۷
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : موفقیت - کلمات قصار
رده بندی کنگره : ۱۳۵۵ ۲ ش ۲۸ ف / PN ۶۰۹۵
رده بندی دیویی : ۸۰۸ / ۸۸۲
شماره کتابخانه ملی : ۴۴۵۰۰۳

راه کامیابی

تالیف : نادیا شایسته
تیراژ: ۵۰۰ جلد
چاپ و صحافی: مهرگان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۸-۶۸-۷
ناشر: شین
نوبت چاپ: اول ۳۹۵
قیمت: ۹۵۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ برای انتشارات شینه محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانون قرار می گیرند.

مرکز پخش و فروش:

انتشارات شینه تلفن: ۶۶۹۷۵۲۸۵ - ۶۶۴۸۲۲۲۶ - ۰۹۱۲۳۰۶۲۳۵۸

فروشگاه اینترنتی: www.aradbook.com

مقدمه

زمانی که فروید، بزرگترین روانشناس دنیا، آنا دختر ۱۶ ساله خود را ترک می‌کرد، تا وی استقلال زندگی پیدا کند تنها ۴۰ نکته به او گوشزد کرد و به گفته خود آنا با اجرای این ۴۰ نکته توانست با ایجاد آرامش در سن ۲۸ سالگی بزرگ‌ترین نظریه پرداز روانشناس، سigmund Freud، زمان خود شود، این ۴۰ نکته از این قرار است:

آنا ی عزیزم زندگی تو می‌تواند به زیبایی رویاهات باشد، فقط باید باور داشته باشی که می‌توانی کارهای ساده‌ای انجام دهی، در روز این ۴۰ نکته را به کارگیر و از زندگی خود لذت ببر.

۱- آب فراوان بنوش.

۲- مثل یک پادشاه صبحانه و مثل یک شاهزاده ناهار و مثل یک گدا شام بخور.

۳- بیشتر از سبزیجات استفاده کن.

۴- با انرژی و شور و اشتیاق و دلسوزی و همدلی زندگی کن.

۵- از ورزش کمک بگیر.

۶- بیشتر بازی کن.

۷- بیشتر از سال گذشته کتاب بخوان.

۸- روزانه ۱۰ دقیقه سکوت کن و به تفکر بپرداز.

- ۹- ۷ ساعت در روز بخواب.
- ۱۰- هر روز ۱۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کن و در حین پیاده‌روی لبخند بزن.
- ۱۱- زندگی خود را با هیچ کس مقایسه نکن، تو نمی‌دانی که بین آنها چه می‌گذرد.
- ۱۲- افکار منفی نداشته باش در عوض انرژی خود را صرف امور مثبت کن.
- ۱۳- بیش از حد توان خود کاری انجام نده.
- ۱۴- خیلی خود را جدی نگیر.
- ۱۵- انرژی خود را صرف فضولی در امور دیگران نکن.
- ۱۶- وقتی بیدار هستی بیشتر خیال‌پردازی کن.
- ۱۷- حسادت یعنی انلاذ، رقت، تو هرچه را که باید داشته باشی، داری.
- ۱۸- گذشته را فراموش کن، اشتباهات گذشته شریک زندگی خود را به یادش نیار، این کار آرامش زمان حال و تو را از بین می‌برد.
- ۱۹- زندگی کوتاه‌تر از آن است که از دیگران متنفر باشی، نسبت به دیگران تنفر نداشته باش.
- ۲۰- با گذشته خود رفیق باش تا زمان خواب را خراب نکنی.
- ۲۱- هیچ کس مسئول خوشحال کردن تو نیست، مگر خود تو.
- ۲۲- بدان که زندگی مدرسه‌ای است که باید در آن چاره‌های آموزشی، مشکلات، قسمتی از برنامه درسی هستند و به مانند کلاس جبر می‌ماند.
- ۲۳- بیشتر بخند و لبخند بزن.
- ۲۴- مجبور نیستی که در هر بحثی برنده شوی، زمانی هم مخالفت وجود دارد.
- ۲۵- گهگاهی به خانواده و اقوام خود زنگ بزن.
- ۲۶- خطای هر کسی را به خاطر هر چیزی ببخش.
- ۲۷- هر روز یک چیز خوب به دیگران ببخش.
- ۲۸- زمانی را با افراد بالای ۷۰ سال و زیر ۶ سال بگذران.
- ۲۹- سعی کن هر روز لااقل به ۳ نفر لبخند بزنی.

۳۰- اینکه دیگران راجع به تو چه فکری می‌کنند، اصلاً به تو مربوط نیست و مهم نیست.

۳۱- زمان بیماری، شغل تو به کمک تو نمی‌آید، بلکه دوستان تو به تو مدد می‌رسانند، پس با آنها در ارتباط باش.

۳۲- کارهای مثبت انجام بده.

۳۳- از هر چیز غیر مفید و زشت و ناخوشی دوری بجوی.

۳۴- عیب دیگران هر چیزی است.

۳۵- هر موقعیتی چه خوب و چه بد گذرا است.

۳۶- مهم نیست که چه حساسی داری، باید به پا خیزی، لباس خود را به تن کرده و در جامعه حضور یابی.

۳۷- مطمئن باش که بر تو هیچ هم نمی‌آید.

۳۸- همین که صبح از خواب بیدار می‌شوی باید از خدای خود شاکر باشی.

۳۹- بخش عمده‌ی درون تو شاد است بنابراین خوشحال باش.

۴۰- کمک کن تا پیام‌های مثبت در جهان جاری باشد و بازتاب آن را در زندگی ات ببین.