

کمی

به خود بیندیشیم

محمد هژبری

هزبری، محمد، ۱۳۳۰ -

کمی به خود بیندیشیم/تألیف محمد هزبری . -

شهریار : محمد هزبری، ۱۳۸۳ .

۹۷ ص.: جدول.

ISBN:964-06-5791-3

فهرستویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه : ص. ۹۷.

۱. راه و رسم زندگی. ۲. موفقیت. ۳. خودسازی.

الف. عنوان.

۱۷۰/۸

BJ۱۵۸۸/ف۲-۴۴

۸۳۳۱۱۹۷م

کتابخانه ملی ایران

کمی به خود بیندیشیم

مؤلف: محمد هزبری

ویرایش: گلنار جباری

طرح روی جلد: سید محمد رفیق

صفحه آرایشی و تایپ کامپیوتری: پروین عباس زاده

چاپ اول: پائیز ۱۳۸۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: جاووش

چاپخانه: سیده احرار

صحافی: ولیعصر

قیمت: ۱۳۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۰۶-۵۷۹۱-۳ ISBN:964-06-5791-3

تمام حقوق برای مؤلف محفوظ است.

(((فهرست مطالب)))

۱..... سخن برای آغاز

سخن اول

- ۲..... هر روز برای همان روز زندگی کنید
- ۳..... هر لحظه زندگی
- ۴..... آینده یعنی حالا
- ۵..... خوشبخت
- ۵..... کوتاهی عمر، شگفت آور است!

سخن دوم

- ۹..... چگونه در وجود خود آرامش برقرار کنیم؟
- ۱۱..... قانون اول
- ۱۴..... قانون دوم
- ۱۵..... قانون سوم
- ۱۶..... قانون چهارم
- ۱۶..... قانون پنجم
- ۱۷..... الف) فن های اصلی غلبه بر نگرانی
- ۱۸..... ب) راه های اجتناب از خستگی و نگرانی
- ۱۹..... ج) فن اصلی راه های کسب آرامش
- ۲۰..... د) فن کاستن از نگرانی های مالی
- ۲۰..... هـ) چگونه از انتقاد نگران نشویم؟

سخن سوم

- ۲۲..... آیا می دانید که خندیدن نوعی آنتی بیوتیک طبیعی است؟!

سخن چهارم

- پنج راز زیستن و داشتن عمری طولانی: ۲۷
- (۱) زود از کوره در نروید ۲۷
- (۲) کسل و بی حوصله نشوید ۲۷
- (۳) وزن خود را در حد متعادل نگه دارید ۲۸
- (۴) عادت های بد خود را ترک کنید ۲۸
- (۵) سوخت و ساز درونی بدن خود را افزایش دهید ۲۸

سخن پنجم

- فرزند زمان خویشتن باش! ۳۰
- راهکارهایی جهت تعالی روح ۳۳

سخن ششم

- چگونه در محیط کار یا منزل آرامش پیدا کنیم؟ ۳۵

سخن هفتم

- راه بهتر زندگی کردن ۴۲
- (۱) زندگی این است! ۴۲
- (۲) شما (نه) نکته مهم را بدانید ۴۳
- همیشه جوان باشید ۴۴

سخن هشتم

- آیا سلامتی را باید بدست آورد؟ ۵۲

سخن نهم

- راه های آسودگی خاطر چیست؟ ۵۷

سخن دهم

- راه های خواب راحت چیست؟ ۶۲

سخن یازدهم

۶۸	رنگ درمانی
۶۹	کلید تنفس رنگ ها
۷۲	رنگ قرمز
۷۶	رنگ نارنجی
۷۷	رنگ زرد
۷۸	رنگ سبز
۸۰	رنگ آبی
۸۱	رنگ نیلی
۸۳	رنگ بنفش
۸۵	رنگ سفید

سخن دوازدهم

۸۶	بهره گیری از هنر موسیقی در گستره اندیشه کودکان
۸۷	اثر موسیقی بر روح و روان آدمی
۸۷	اثر موسیقی بر قوه تخیل
۸۷	سبک های مختلف ادراکی و شناختی
۸۸	اثر موسیقی بر مغز
۸۸	زیبایی دوستی در موسیقی
۸۹	موسیقی در آهنگ های انقلابی
۹۰	دستگاه های موسیقی ایرانی
۹۱	آداب سماع و آفات حاکم بر آن
۹۲	فرهنگ استفاده از آواز و نوا
۹۳	تأثیر موسیقی در قلمرو زندگی
۹۳	تأثیر موسیقی بر بالندگی و شکوفایی استعداد های کودکان و نوجوانان
۹۴	اثرات موسیقی از نظر زیست شناسان
۹۴	موسیقی و نقش آن در ساختمان عصب آدمی

۹۶ **سخنی برای پایان**

۹۷ منابع و مأخذ

www.ketab.ir

سخنی برای آغاز

یکی از راههای موفقیت در زندگی، شاد بودن است. ارسطو می پرسد: «با ارزش ترین هدفی که بتوان در عمل به آن دست یافت چیست؟ مردم عادی و همچنین فرزندان پاسخ خواهند داد: «شادی البته شادی، تنها یکی از حالات احساسی بسیار متنوع انسان است». دامنه ی احساسات بشر از اندوه و یأس گرفته تا شادی و لذت، گسترده است. با وجود این تنوع به سرعت می توان گفت که یک احساس خاص خوب است یا بد، خوشایند است یا نا خوشایند. ظاهراً شادی احساس خوشایند اصلی است. طبق تعریف فرهنگ لغت شادی در معنا شبیه به تعدادی نکات مثبت است که شامل خشنودی، نشاط، لذت، خوشحالی، هیجان، مسرت، انبساط خاطر، خوش بینی می شود. اضطراب و افسردگی نیز احساسهای بد و نا خوشایند اصلی هستند.

حداقل سه نوع شادی وجود دارد:

الف) در سطح مردم عادی این نظریه وجود دارد که لذت، شادی آفرین است.

ب) در سطح مردمی با فرهنگ غنی تر، شادی را با موفقیت و کامیابی یکسان می دانند.

ج) در سطحی دیگر شادی را در زندگی معنوی می دانند.

آیا ممکن است به قدری خوش اقبال باشیم که بتوانیم از فشارها و نگرانی های زندگی روزانه ناشی از کسب معیشت، تشکیل خانواده و غیره بگریزیم و زندگی آرام معنوی را دنبال کنیم؟

در این نوشتار به ارائه و جمع آوری راهکارهایی پرداخته می شود تا به کمک آنها بتوانیم از فشارها و نگرانی های روزمره زندگی بکاهیم و با روحیه بهتر و با گامهای استوار راه پرفراز و نشیب زندگی را بپیماییم.

محمد هژبری