



سادی را بحر حتی قسطی

نویسنده:

افسانه امین زاده

نشر مانیان

سرشناسه	: امین زاده، افسانه، ۱۳۳۷
عنوان و نام پدیدآور	: شادی را بخر حتی قسطی / نویسنده افسانه امین زاده.
مشخصات نشر	: تهران: مانیان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ج، ۱۱۴ ص؛ ۱۴/۲۱×۵/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۲۶-۴۰-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فبیا
موضوع	: شادی
موضوع	: Cheerfulness
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیسی	: ۱/۱۵۸
شماره ثبت کتابخانه ملی	: ۶۰۸۰۸۱۵



شادی را بخر حتی قسطی

افسانه امین زاده

نشر مانیان، maniyan.ir

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۲۶-۴۰-۵

نوبت و سال چاپ: اول/ ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد، قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پیشگام

ارتباط با نویسنده: ۰۹۳۵۵۷۳۳۴۲۳

فهرست

صفحه	موضوع
۱	خودمان را همانگونه که هستیم بپذیریم
۱۱	از حسادت پیربازیم
۱۵	یاد بگیریم خشم خود را مدیریت کنیم
۲۳	به دیگران کمک و بخشش داشته باشیم
۲۷	مراقب سلامت جسم و ذهن خود باشیم
۳۵	روابط خوب و مؤثر
۴۳	خودمان را دوست داشته باشیم
۵۵	اهمال کاری
۵۹	هدف‌گذاری
۶۵	از زندگی زناشویی لذت ببریم
۷۳	روی باورهایمان کار کرده و تغییرات مثبت داشته باشیم
۷۹	ارتباط با خدا و معنویت

۸۹..... بخشش خود و دیگران

۹۵..... خریدن شادی

۱۰۵..... خانواده و فرزنداری

www.ketab.ir

سخن با خوانندگان

کتاب پیش روی شما نتیجه یادگیری‌ها و تحقیقات من در زمینه شادی در زندگی است. نتیجه مطالعه کتاب‌های زیادی است که در چند سال اخیر خوانده‌ام و اکنون این آموخته‌ها را با شما در میان گذاشته و گزارش می‌دهم.

من هم در حال یادگیری مکرر این روی خودم هستم و از این آموخته‌ها استفاده کرده و هر روز تمرین می‌کنم.

البته با وجود شادی زیادی که نوشتن این کتاب برایم داشت همواره احساس نگرانی از اینکه نتوانم بنویسم در من بود، ولی هر کار چالش برانگیزی فضای رشد زیادی را به همراه داشت. حتی اگر موفق هم نمی‌شدم باز اعتماد به نفس به دست آورده و ارزشش را داشت. پس نوشتم و امیدوارم که بتوانم تا حد ممکن این را به شما انتقال دهم و تأثیر مثبتی روی به دست آوردن شادی شما داشته باشم.