

به سوی آرامش

میرزا خسرو بی

میکان کتاب
بار ۹۸

سرشناسه	خسرو نیا، سارا؛ ۱۳۷۸ -
عنوان و نام‌پدیدآور	به سوی آرامش / سارا خسرو نیا
مشخصات نشر	زنجان: نیکان کتاب، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۶۴ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س م
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۹۶-۵۳۳-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	فیپا
موضوع	آرامش ذهنی
موضوع	Peace of mind
موضوع	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Conduct of life -- Psychological aspects
رده‌بندی کنگ	۱۳۹۷ خ ۵ / آ ۴۵ BF ۶۳۷
رده‌بندی یویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۹۸۰۷۱



به سوی آرامش / سارا خسرو نیا

لیتوگرافی: ولیعصر

چاپ اول: بهار ۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۴,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۶-۵۳۳-۶

دفتر نشر:

زنجان، چهارراه سعدی، روبروی بانک پاسارگاد، کوچه باقری، ساختمان سپهر، واحد ۴

تلفکس: ۰۲۴-۳۳۳۳۵۴۱-۲

Email: Nikanketab@yahoo.com

www.nikanketab.ir

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۷
فصل اول: ازبهاء شخصیت.....	۱۱
فصل دوم: تکنیک‌های افزایش اعتماد به نفس.....	۲۹
فصل سوم: تکنیک‌های کنترل خشم.....	۴۱
فصل چهارم: مدیریت زمان و برنامه‌ریزی.....	۴۷
فصل پنجم: آسیب‌های اجتماعی.....	۵۵
فصل ششم: نکاتی از کتب روانشناسی.....	۵۹

مقدمه

خدا را به معنی زندگی می‌اندیشیم. زندگی یعنی طلوع خورشید، تو به من گفنی، زندگی، یعنی آشتی با خویش و شرافت‌های انسانی، زندگی یعنی دلی را شاد کردن اشک را از گونه‌ای پاک کردن.

زندگی یعنی بدنی را شوق را شنیدن، غم و اندوه را از دلی زدودن، زندگی یعنی حضور گرم و دست‌وازشگر پدر، زندگی یعنی مهر عاشقانه یک مادر.

زندگی یعنی بودن دوستان را.

زندگی یعنی هر روز، هر لحظه سراسر و سپاسگزار بودن.

پس یاریم بفرما، تا همواره سپاسگزار باشم.

و قدر و ارزش پدر و مادر، و دوستانم را بدانم.

و نیز هرگز پا فراتر از وجدان انسانی ننهیم.

- انسان سالم کیست؟

روانشناسی در جواب این سؤال می‌گوید؟

انسان سالم، انسانی است که با خودش و انسان‌های اطرافش در حال جنگ

و ستیز نیست. و نتیجتاً حضورش به انسان انرژی می‌دهد.

بیشتر از اینکه انتقادگر باشد، مشوق است.

بیشتر از اینکه متکبر باشد، متواضع است.

بیشتر از اینکه منفی باشد، مثبت است.

بیشتر از اینکه بخواهد خود نمایی کند، دوست دارد در یک فضای اشتراکی، دیگران و خودش را در کنار هم ببیند.

با انسان سالم، قطعاً شما بهترین بخش از وجودتان دیده می‌شود.

انسان سالم، زیبایی‌ها را می‌بیند و به زبان می‌آورد.

انسان سالم، خوش خلق است، مزاح و طنز خوبی دارد.

انسان سالم، همانی است که می‌بینی، فی‌البداهه است.

خلاقیت دارد. برخوردش محترمانه است، می‌توانید به او اعتماد کنید و احساس امنیت کنید.

انسان سالم کنترل نیاز ندارد، تحسین نیاز ندارد، هر روز به یک رنگ در نمی‌آید.

انسان سالم با مجموعه رفتارهای اطرافیان احساسی را می‌دهد، که در حقیقت، شما خودتان را مثبت‌تر و بهتر از آنچه که هستی بینی. و زمانی که انسان سالم کنارت باشد، دیگران حقیقت واقعی شما را درک می‌کنند.

این انسان‌ها را در گوشه‌ای از زندگی حفظ کنید.

بیایید انسان سالمی باشیم.

- بعضی آدم‌ها دنیا را زیبا می‌کنند، آدم‌هایی که هر وقت از آن‌ها بپرسی، چطوری؟

می‌گویند: با تو حالم عالیست ...

وقتی به آن‌ها زنگ می‌زنی و بیدارشان می‌کنی، می‌گویند: بیدار بودم یا می‌گویند، خوب شد که زنگ زدی.

وقتی گنجشکی را می‌بینند که روی زمین غذا می‌خورد، راهشان را کج می‌کنند تا آن گنجشک نپرد.

اگر در سرمای زمستان یخ بزنند، دست را ول نمی‌کنند که در جیبشان بگذارند.

آدم‌هایی که با صد تا غصه در دلشان باز هم صبورانه پای صحبت‌هایت می‌نشینند.

«ببینید، هستند که، دنیا را جای بهتری می‌کنند.

آدم‌هایی که راتوبس، وقتی تصادفی چشم در چشمشان می‌شوی، روی برنمی‌گردانند. لبخند می‌زنند و نگاهت می‌کنند.

آدم‌هایی که بدون مناسبت کادو می‌خرند و می‌گویند: این شال پشت ویتترین، انگار مال شما بود. کتاب منتر یادداشتی، کتابی و...»

آدم‌هایی که از سر چهارراه، نعلبان نورانی می‌خرند و با گل به خانه می‌روند، آدم‌های پیامک‌های آخر شب که یادشان نمی‌رود قبل از خواب به دوستانشان یادآوری کنند که چه عزیزند.

آدم‌های پیامک‌های پرمهر و بی‌بهره، حتی اگر با آن‌ها بدخلقی و بی‌حوصلگی کرده باشی.

کسانی که غم هیچ کس را تاب نمی‌آوردند و تو را به خاطر خودت می‌خواهند.

– آدم‌ها مثل کتابند، از روی بعضی‌ها باید مشق نوشت و آموخت.

از روی بعضی‌ها باید جریمه نوشت و عبرت گرفت.

بعضی‌ها را باید نخوانده کنار گذاشت.

و بعضی‌ها را باید چند بار خواند تا فهمید.

- اغلب ما انسان‌ها خیلی وقت‌ها اجازه می‌دهیم، زندگی هر طور که دوست دارد بگذرد، و هر چه که برایمان پیش می‌آورد را می‌پذیریم.
و امروزمان تفاوتی با دیروزمان ندارد. این نسبتاً طبیعی و راحت به نظر می‌رسد، به جز آن ندای همیشگی در مغزتان که می‌گوید: وقتش رسیده که تغییر کنی ...

- دنیا بی‌اختیار دور محور خود چرخیده و هزاران سال خواهد چرخید، سرفاست، ها به دنبال شب‌ها می‌آیند و بر عکس؛ گاه روشنی بر تاریکی غلبه می‌نند و تاریکی بر روشنی، تا دنیا دنیاست زمان در این چهارچوب خواهد چرخید.

نه نه، زندگی به قدری که انسان فکر می‌کند پیچیده نیست.
انسان چقدر سخت به حقیقت تلخ و به واقعیت‌ها باور می‌کند.
- زندگی بسیار ساده است. اما ما اصرار داریم که آن را برای خود پیچیده کنیم.