

۱۹۱۰۸۲۲

خیابان شادی

www.ketab.ir

مهران برجیان

برجیان بروجنی، مهران، ۱۳۵۲-	سرشناسه
خیابان شادی / تألیف مهران برجیان بروجنی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران : انتشارات ماهواره، ۱۳۹۷.	مشخصات نشر
۱۸۱ ص.	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۴۵۹-۳۳۴-۲	شابک
فیفا	وضعیت فهرست نویسی
شادی، روانشناسی، آرامش، دوستی	موضوع
شادی	موضوع
دیدگاه، گردآوری	موضوع
تحلیل ها، نظرات	موضوع
KH۴۶۱۰ م/۴۵۲ ۱۳۷	رده بندی کنگره
۵۵۰۷۳۴۵	رده بندی دیویی
۱۷۴۲۴۱	کد پیگیری کتاب

خیابان شادی

مولف: مهران برجیان بروجنی

ناشر: تهران ماهواره

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شابک ۴۵۹-۶۰۰-۹۷۸-۳۳۴-۲

چاپ و ناظر کتاب: موسسه سروک

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

آدرس انتشارات:

جلد ۱۰۰

تهران، میدان فاطمی، خ چهلستون، پ ۵۰، ۴، تلفن ۸۸۳۹۲۲۶۷ ۰۹۱۹۰۶۲۱۴۱۸

مسئولیت صحت مطالب بر عهده نویسنده است.

کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ است.

فهرست مطالب

پیشگفتار	۱۰
مقدمه	۱۲
فصل اول: تعاریف	۱۶
تعاریف شادی	۱۶
فصل دوم: تحلیل مفهوم شادی	۲۰
شادی در بحث تحلیل رفتار	۲۲
تقویت کودک درون	۲۵
فصل سوم: مؤلفه های شادی	۳۳
مؤلفه های شادی کدام اند؟	۳۳
فصل چهارم: شادمانی را درون کنید	۴۱
فصل پنجم: شاخص های شادی	۴۶
مهمترین شاخص های شادی	۴۶
فصل ششم: شادی پایدار	۵۰
یک مدل منطقی از شادی پایدار	۵۰
فصل هفتم: اندازه گیری شادی	۵۵
سنجش شادی	۵۵
چگونه می توان شادی را اندازه گیری کرد؟	۵۷
نمره شادی شما چند است؟	۵۹
تفسیر آزمون	۶۲
فصل هشتم: اصول روان شناختی شادی	۶۴
اصول روان شناختی شادی	۶۴
در زمان حال زندگی کنید	۶۶

- ۶۶..... خلاقیت داشته باشید
- ۶۷..... در ابراز محبت رقابت داشته باشید
- ۶۸..... روحیه سپاسگذاری و قدردانی داشته باشید
- ۶۸..... برای خود دوست یابی کنید
- ۶۹..... روابط اجتماعی با نشاط داشته باشید
- ۶۹..... در انجمن های خیریه عضو شوید
- ۷۰..... حتماً اشتغالی برای خود داشته باشید
- ۷۰..... اگر علم هم دارید باز هم مشورت کنید :
- ۷۰..... در مراسم سادی حضور داشته باشید:
- ۷۱..... کارهایی که آدم های نادان هیچوقت انجام نمی دهند
- ۷۴..... - خشم و کینه در سون نگه نمی دارند
- ۷۵..... - زمانی طولانی را در حافظه منفی نمی گذرانند
- ۷۶..... - در برابر حقیقت مقاومت نمی کنند
- ۷۷..... نقش ژنتیک در شادی انسانها
- ۸۱..... فصل نهم: چگونگی تحقق شادی
- ۸۱..... راه کارهای رسیدن به آرامش و شادی را باید
- ۸۲..... تفکر مثبت داشتن
- ۸۹..... فراموش کردن گذشته
- ۹۴..... در شرایط استرس زا لبخند بزنید
- ۹۵..... شرکت در مراسم سخنرانی و گفتگو
- ۹۶..... دوستان منفی نگر خود را حذف کنید
- ۱۰۰..... فعالیت های داوطلبانه انجام دهید
- ۱۰۱..... با یک دوست قدیمی ارتباط برقرار کنید
- ۱۰۱..... سطح ویتامین D بدن را کنترل کنید

- پیاده روی به همراه یک دوست ۱۰۱
- واژگان منفی را از دایره لغاتتان حذف نمایید ۱۰۲
- کاری را که دوست دارید انجام دهید ۱۰۲
- تلویزیون و رایانه را خاموش کنید ۱۰۳
- مطالعه کنید ۱۰۴
- خونسرد باشید ۱۰۵
- ورزش کنید ۱۰۵
- خوب بنزدیک ۱۰۹
- گاهی بگویید نه ۱۱۰
- لیستی از کارهای روزانه خود تهیه کنید ۱۱۱
- گوش دادن به موسیقی ۱۱۱
- هر روز بر روی آرزوها، نیازها و اهدافتان تأمل کنید ۱۱۴
- دنبال انجام دادن چند کار به طور همزمان نباشید ۱۱۵
- به باغچه تان برسید ۱۱۶
- تغییر الگوی رفتاری خود ۱۲۰
- هوا را معطر کنید ۱۲۰
- از اماکن آرامش دهنده دیدن کنید ۱۲۳
- برای کمک به دیگران داوطلب شوید ۱۲۴
- ایجاد حس خوب با کمک به دیگران ۱۲۷
- افزایش عزت نفس ۱۲۷
- مستحکم کردن دوستی ها ۱۲۸
- تبدیل شدن به کسی که همیشه نیمه پر لیوان را می بیند ۱۲۸
- داشتن حس تعلق ۱۲۸
- یافتن آرامش درونی ۱۲۹

۱۲۹	ایجاد حس شکرگزاری
۱۳۴	آنچه را می خواهید، بی درنگ دنبال کنید
۱۳۵	روابط صمیمی داشته باشید
۱۳۶	معنویت تان را تقویت کنید
۱۳۶	به داشته هایتان فکر کنید نه به نداشته هایتان
۱۳۶	گاهی دیرباور باشید
۱۳۷	پولدارها شادند
۱۴۰	ویژگی ای افراد شاد و عناصر آن
۱۴۲	فصل هفتم: سادی از دیدگاه روانشناسی
۱۴۲	عوامل اثرگذار سادی از دیدگاه روانشناسی
۱۴۲	شخصیت:
۱۴۲	عزت نفس:
۱۴۳	سرمایه اجتماعی:
۱۴۴	وضعیت اقتصادی و رضایت سغلم:
۱۴۴	سلامت
۱۴۵	وضعیت تأهل
۱۴۵	اعتقادات مذهبی
۱۴۹	فصل یازدهم: قدرت کائنات
۱۴۹	قدرت کائنات و شادی
۱۵۲	قدرت قانون جذب
۱۵۳	قانون جذب، بزرگترین راز زندگی
۱۵۵	تمرکز بر خواسته ها
۱۵۶	مثبت اندیشی
۱۵۷	زیستن در لحظه

۱۵۷	تقاضا از کائنات به وسیله احساس و انرژی
۱۵۸	آشنایی با ذهن ناخودآگاه
۱۵۹	به ندای قلب خود گوش فرا دهید
۱۶۰	کنترل اندیشه
۱۶۱	رها کردن گذشته و حرکت به جلو
۱۶۲	مسری بودن احساسات
۱۶۲	امیدواری در هر لحظه
۱۶۴	انتخاب ارار مناسب جهت رسیدن به هدف
۱۶۴	قانون جذب و خم آیینی
۱۶۵	تغییر باورها
۱۶۵	لبخند، حال خوب را جذب می کند
۱۶۷	رابطه خوشبختی و شادی
۱۶۸	شادی در جامعه
۱۷۰	اعتماد به نفس و شادی
۱۷۵	منابع

پیشگفتار

این شانس و اقبال را داشتم که در خانواده ای شاد و پر جمعیت به دنیا بیایم و در کنار مردی شاد که اهل کوه و طبیعت بود و مادری مهربان و فداکار رشد کرده و بزرگ شوم .

پدرم هر روز شاد و خرسند برای شرکت در ماجرای به نام زندگی از خواب بر می خواست و اولین الگوی شاد زیستن من بود و ضمناً الهام بخش برای تحریر این اثر هدفم این بود که سادیم را با هزاران نفر تقسیم کنم همیشه شاد و پر انرژی بودم و به گفته دوستانم لبخند شادی آنها

بنابراین تصمیم گرفتم با درست سازی که در دست دارید زندگی شادتر و بهتری را به شما هدیه کنم به جرات و با اطمینان می توانم بگویم این کتاب میتواند صرف نظر از اینکه از کجا شروع کنید شما را به مسیر درست هدایت کند .

تنها یک بار زندگی می کنید پس نهایت استفاده آن را ببرید استفاده کامل از فرصت هایی که به سوی شما می آیند و اطمینان از داشتن روابط خوب با اطرافیان باعث رضایت و شادی شما می شوند برای داشتن روزهای بهتر باید به های موثری برای شاد شدن پیدا کنم یافتن راه های برای زندگی کردن در لحظه و رها کردن نا کافی ها و کینه های گذشته و پرورش احساس جریان داشتن، زندگی شما را پر بار می سازد هر چه بیشتر خود را بشناسید انعطاف پذیر تر می شوید و تسلط بیشتری در شکل دادن زندگی خود به دست می آورید .

امیدوارم مطالب این کتاب ما را تا اندازه ای یاری کند که هیچ کدام از ما زیر بار ترس از جبر و تقدیر درمانده نشویم و علی رغم تمام سختی ها و دشواری ها می توانیم انرژی های نهفته در خود را بیدار سازیم و هر روز شاد تر و موفق تر از روز قبل شویم .

از صمیم قلب آرزو می کنم این اثر راهنمایی خوبی برای ساختن عادت های شاد در دوران ما باشد . خانه ای استوار و تزلزل ناپذیر که از آن خانه محکم و پر از آرامش، شادی بیشتری در جهان خلق شود .

www.ketab.ir