

ساده زندگی نکنیم، زندگی رو ساده کنیم

بهار ۱۳۹۹

www.ketab.ir

سر شناسه	:	حاتمی، زهرا، ۱۳۷۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	ساده زندگی نکنیم، زندگی را ساده کنیم/ نویسندگان: زهرا حاتمی، محمد ترکاشوند.
مشخصات نشر	:	کرج: پیدار، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	:	۸۳ صفحه، ۱۴/۵×۲۱/۵ س م
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۲۰-۳۰-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
موضوع	:	راه و رسم زندگی
نوع	:	Conduct of life
بنیان افزوده	:	ترکاشوند، محمد، ۱۳۶۹ -
ده بندی کنگره	:	BF۶۳۷
رده بندی دیسی	:	۱/۱۵۸
شماره شابشناس ملی	:	۶۱۵۰۷۳۵



❖ نام کتاب:	ساده زندگی نکنیم، زندگی را ساده کنیم
❖ نویسندگان:	محمد ترکاشوند - زهرا حاتمی
❖ شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۲۰-۳۰-۰
❖ ناشر:	پیدار
❖ نوبت چاپ:	۱۳۹۹ اول
❖ شمارگان:	۱۰۰۰
❖ قیمت:	۲۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق ناشر محفوظ است

نشانی: کرج - رجایی شهر - فاز ۲ - خیابان ۷ غربی - پلاک ۹۰

۰۹۱۲۹۱۵۶۷۴۸ - ۰۲۶۳۴۲۱۰۵۰۳ - ۰۲۶۳۴۲۱۰۵۰۷

Pidar.pub@gmail.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیش گفتار نویسندگان
۳	یاد بگیریم زندگی کنیم
۵	یاد بگیریم عادت‌های مضر را تغییر دهیم
۹	یاد بگیریم رفتارهای مضر را تغییر دهیم
۱۱	یاد بگیریم دهنمان را کنترل کنیم
۱۵	یاد بگیریم به شا باشیم
۲۱	یاد بگیریم که مقابله نکنیم
۲۵	یاد بگیریم خودمان را بی ارزش نکنیم
۳۳	شخصیت‌شناسی DISC
۴۱	یاد بگیریم خوش شانس باشیم
۴۵	یاد بگیریم عملگرا باشیم
۴۹	یاد بگیریم آرامش داشته باشیم
۵۵	یاد بگیریم خوشبخت باشیم
۶۷	یاد بگیریم افسرده نباشیم
۷۷	منابع

پیش‌گفتار نویسندگان

از اینکه این کتاب را برای مطالعه انتخاب کردید سپاسگزاریم. امیدواریم راهکارهایی ذکر شده در این کتاب همانطور که برای ما مفید بوده و هست برای شما نیز مفید باشد.

به منظور تسهیل در استفاده از راهکارها، تصمیم به تهیه کتابی کر قسیم. بنابراین مطالبی در خصوص رویدادهایی ساده که برای شماست برای هر فردی پیش میاید و همچنین نحوه مواجهه با این رویدادها را گردآوری کردیم. محتوای این کتاب فقط راهکارهایی است که با مطالعه کتاب‌های مختلف و شرکت در جلسات مختلف تجربه کردیم که اگر شما نیز این روش‌ها و تکنیک‌ها را یاد بگیرید و مکرراً بکار ببرید، بصورت عادت در آمده و در نتیجه تغییراتی مثبتی در زندگی ایجاد کنید. شاید جلوتر سؤالی برایتان پیش میاید که "چقدر کتاب ساده است؟" سادگی این کتاب فقط به این دلیل است که چون زندگی ساده است. یعنی سادگی که پیش می‌آید، ساده هستند. آنقدر غرق در پیچیدگی دنیا شده ایم که دیگر نه سادگی را می‌بینیم و نه به آن فکر می‌کنیم و

می‌خواهیم که دیگر ساده نباشیم. حتی بارها خودمان را بخاطر ساده بودنمان شتات می‌کنیم. . حتی فکر می‌کنیم که اگر ساده باشیم، مورد سوء استفاده قرار می‌گیریم. در صورتیکه اصلاً اینطور نیست.

ما فقط نمی‌دانیم باید چه کار کنیم!

کتاب حاضر بسیار ساده و به دور از حزن و غم و پیچیدگی می‌باشد، چون قرار است که سالکان را به سادگی حل کنیم.

یقیناً افراد را هستم که از اهلکارهای کتاب استفاده خواهند کرد و تحولی در زندگی‌شان ایجاد خواهد شد و برای برخی نیز کتابی به کتاب‌هایشان اضافه خواهد شد. اما با این حال ما کارمان را انجام می‌دهیم و نتیجه می‌گیریم و متظرنساج می‌باشیم.

این کتاب را به عزیزی که به ما زیاده‌دینی کرد و او را آموختند تقدیم می‌کنیم. به تاثیرگذارترین افراد زندگی‌مان که کمک کردند تا گم‌گشت‌ها و باورهای غلط را بیاوریم و به دوست داشتنی‌ترین هدف زندگی‌مان که نوشتن کتاب بود برسیم.