

بسمه الله الرحمن الرحيم

چگونه شاد باشیم

www.ketab.ir

نویسنده:

منتظر آذری فر

سرشناسه: آذری/فر/منتظر
عنوان و نام پدیدآور: چگونه شاد باشیم/ منتظر آذری فر
مشخصات نشر: تهران- البرز فردانش ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: رقعی ۱۰۲ص
موضوع: شادی-جنبه‌های روان شناسی
شابک: ۱-۷۳۵-۲۰۲-۶۰۰-۹۷۸
رده بندی کنگره: BF ۵۷۵
رده دیویی: ۱۵۲/۴۲
شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۸۲۸۵۳

عنوان: چگونه شاد باشیم
نویسنده: منتظر آذری فر
شابک: ۱-۷۳۵-۲۰۲-۶۰۰-۹۷۸
مشخصات نشر: تهران- البرز فردانش ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: رقعی ۱۰۲ص
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
چاپخانه: نگین
تیراژ: ۱۰۰۰
قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی برای مولف محفوظ می باشد



(البرز فردانش)

تهران- ضلع شمال غربی پل سید خندان- اول خیابان شقایق-کوچه بن بست اول-پلاک ۲ واحد ۱۳

۲۲۸۸۷۵۰۱-۲۲۸۶۰۲۶۰

-alborz22887501@yahoo.com

فهرست عناوین

مقدمه.....	۱
فصل اول: راز شاد زیستن برای چه کسانی مناسب است؟.....	۳
فصل دوم: بیست روش برای شادمانی همیشگی.....	۴
فصل سوم: نه عادت مشترک انسان‌هایی که هیچ وقت خوشحال نیستند.....	۱۳
فصل چهارم: رازی‌هایی که افراد خوشحال هرگز به شما نمی‌گویند.....	۲۳
فصل پنجم: مثبت‌اندیشی‌ها چگونه انرژی منفی را از خود دور می‌کنند؟.....	۳۶
فصل ششم: چطور برای رسیدن به هلاک با انگیزه بمانیم؟.....	۴۳
فصل هفتم: راهکاری که قدرت نه گفتن را در شما تقویت می‌کند.....	۵۰
فصل هشتم: چگونه بر اعصاب خود مسلط باشیم.....	۵۸
فصل نهم: مهارت شاد زندگی کردن.....	۷۰
فصل دهم: چه کنیم بهترین باشیم؟.....	۸۱
نتیجه‌گیری.....	۸۸

مقدمه...

اغلب ما به اندازه‌ای شاد هستیم که انتظار داریم. در واقع واکنش ما به آن‌چه برایمان اتفاق می‌افتد تعیین کننده‌ی شادی ماست. بنابراین شاد زیستن یک تصمیم است. درست است که دنیا بی‌عیب و نقص نیست ولی میزان ناخشنودی ما به فاصله‌ی بین واقعیت و آرمان برمی‌گردد.

اگر از کسی توقع بیجا نداشته باشیم حتماً خوشحال خواهیم شد، ما بیشتر از خودمان باید توانایی موفقیت را در درون خودمان پیدا کنیم.

در این کتاب به شما توانایی بهتر شدن، توانایی نه گفتن و راز موفقیت را به خوبی توضیح داده‌ایم. اگر ما یاد بگیریم به خیلی پیشنهادات بنا به تعصباتمان نه بگوییم حتماً شاد خواهیم بود. تعصبات را دور بریزید به کسانی که برایتان اهمیت ندارند توضیح ندهید و سکوت کنید و در نتیجه به کار خودمان مشغول باشیم. حتماً خوشحال و شاد خواهیم بود.