

۷۰ روش
آرامش خاطر
و
لذت زندگی

www.ketab.ir

نویسنده :

سید عادل حسینی اصل

مدرس آموزش خانواده و روانشناس

سرشناسه	: حسینی اصل، سید عادل، ۱۳۳۹-
عنوان و نام پدیدآور	: ۷۰ روش آرامش خاطر و لذت زندگی / نویسنده سید عادل حسینی اصل؛ ویراستار علی دلوطلب قزوینخواه.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۸ ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: 978-622-02-1565-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
عنوان گسترده	: هفتاد روش آرامش خاطر و لذت زندگی.
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
رده بندی کنگره	: ۶۲۷BF
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۴۹۸۷۳

۷۰ روش آرامش خاطر و لذت زندگی

تألیف: سید عادل حسینی اصل

نوبت چاپ: اول-۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۱۸ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۵۶۵-۳

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶



entesharatnoruzi



۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۴۴۹۷



www.entesharate-noruzi.com



entesharate.noruzi@gmail.com

فهرست

- ۲ پیش گفتار
- ۴ ۱- غم هایت را واگذار
- ۵ ۲- سخت نگیر درکارها
- ۶ ۳- برای هرپیروزی راهی
- ۸ ۴- استراحتی کوتاه
- ۹ ۵- حواست را جمع کن
- ۱۰ ۶- هرگز
- ۱۱ ۷- زمان آرامش
- ۱۲ ۸- یدکی
- ۱۳ ۹- هدف داشته باش
- ۱۴ ۱۰- خوشبختی
- ۱۶ ۱۱- منحصر به فرد
- ۱۷ ۱۲- حفظ آرامش
- ۱۸ ۱۳- تغییر هرگز
- ۱۹ ۱۴- آماده سازی
- ۲۰ ۱۵- لبخند بزن

- ۱۶- دوستت دارم..... ۲۱
- ۱۷- شناختن اصول..... ۲۲
- ۱۸- گریه باعث آرامش..... ۲۳
- ۱۹- مسئول خود هستم..... ۲۴
- ۲۰- لحظات خوش..... ۲۵
- ۲۱- بیشتر گوش کن و کمتر بگو..... ۲۶
- ۲۲- کمی درنگ و تأمل..... ۲۷
- ۲۳- نقطه ای حرکت تو..... ۲۸
- ۲۴- گذشته غیرقابل برگشت..... ۲۹
- ۲۵- خواب مورد نیاز..... ۳۰
- ۲۶- شبی خنده دار..... ۳۱
- ۲۷- ایمان داشتن به خود..... ۳۲
- ۲۸- دفتر رویا بساز..... ۳۳
- ۲۹- خود را تشویق کن..... ۳۵
- ۳۰- میانه رو باشیم..... ۳۶
- ۳۱- تبسم ، عشق من است..... ۳۷
- ۳۲- خود را ببخش..... ۳۸

- ۳۳- زمانت را مدیریت کن..... ۳۹
- ۳۴- تفکرات صحیح..... ۴۰
- ۳۵- برای خودت گل بفرست..... ۴۱
- ۳۶- همان طوری که هستی بمان..... ۴۲
- ۳۷- شهادت جهت پیروزی..... ۴۳
- ۳۸- آه و ناله گفتن..... ۴۴
- ۳۹- تقسیم مشکلات خود با دیگران..... ۴۵
- ۴۰- بچگی کن..... ۴۶
- ۴۱- کمی تامل و شکرگزاری..... ۴۸
- ۴۲- کتاب همنشین خوب..... ۴۹
- ۴۳- استراحت کوتاه..... ۵۰
- ۴۴- کمال مختص خدا..... ۵۱
- ۴۵- تجدید دوستی..... ۵۳
- ۴۶- اهمیت شکرگزاری و دعا..... ۵۴
- ۴۷- خلاقیت امر مهم..... ۵۵
- ۴۸- آرامش خیال..... ۵۷
- ۴۹- زندگی نتیجه اختیار..... ۵۸

پیش گفتار

بنام خالق هستی .

جامعه ی سالم بوسیله انسان های سالم بوجود می آید وبا توجه به این که ازبعد عقیدتی ، انسان محور ودلیل وجودی جهان وآن چه درآن است وخلیفه الله می باشد وازبعد اقتصادی پایه اصلی ثروت کشوررا تشکیل می دهد وازجنبه اجتماعی زیربنای جامعه سالم ، پیشرفته ومتعالی محسوب می گردد هرگونه تلاش وكوشش وسرمایه گذاری مادی ومعنوی دراین راه سود دهی واثربخشی روزافزون و آرامش خاطر ی وافررا به همراه خواهد داشت بسیاری ازعوامل ایجاد کننده فشارهای روانی که امروزه مورد توجه صاحب نظران تعلیم وتربیت روان شناسان ومحققان قرارگرفته موضوعی است که ازگذشته های بسیار دوروجود داشته وامروز در عصر تکنولوژی وزندگی ماشینی نیزنمی توان مانع بروزآن شد همه ی عوامل ایجاد فشارهای روانی ازظرنوع ، نحوه ی بروز ومیزان تاثیرگذاری براعضای خانواده ، دریک سطح نیستند وهرکدام ازآن ها به گونه ای برخانواده وافراد جامعه فشار آورده وزمینة را برای سلب آرامش اعضای خانواده وجامعه فراهم می نمایند آن چه مسلم است برخی ازعوامل ایجاد کننده فشارهای روانی بر افراد به صورت طبیعی صورت می گیرد وهیچ انسانی قادر به رهایی یا جلوگیری ازآن ها نیست به عنوان نمونه ، هیچ گاه نمی توان ازپیری یا مرگ مقدرکسی جلوگیری کرد یا گذشت عمرهرانسانی را به مرحله پیری وسالمندی می رساند وبا پیرشدن پیمانه ی عمربه اتمام می رسد ومرگ برای هرفردی رقم خواهد خورد بنده تا کنون دوازده (۱۲) جلد کتاب درزمینه های مختلف شامل روانشناسی ، آموزش خانواده ، مذهبی ، وترجمه کتب اجتماعی و فرهنگی ونسب سادات تالیف وبه چاپ رسانده ام ولی به نظرم نوشتاراین کتاب طراوت وحلاوت خاصی دارد به جهت اینکه این کتاب ما حصل

تجارب و آموزش های (۲۷) سال تدریس بنده در آموزش و پرورش و همچنین آموزش خانواده می باشد و می توان به نوعی آن را کتابچه موفقیت زندگانی دانست و بنده هر موضوع را بطور مختصر و خلاصه در مورد آن چند سطر مطلب نوشته ام تا خواننده گرامی و عزیز حد اکثر استفاده را از آن ببرد ، ای خواننده گرامی برای خودت فرد خاصی باش واز زندگانی خودت لذت ببر ، ولذت بردن از زندگانی حاصل تفکرات و اندیشه های تو می باشد و هدف بنده از نگاشتن مطالب این کتاب این است تو را به جمال و زیبایی های زندگی آشنا کنم و به چه شیوه ای با مشکلات و مشغله های روز مره کناریایی چون مشغله های روزمره بعضی مواقع ما را از سعادت و لحظات خوش زندگی غافل می نمایند پس بر ما واجب است بیاد بیاوریم تبسم تا به واسطه ی لبخندها ، و دوستان و عزیزانی که در اطراف ما هستند راه سعادت و خوشبختی را طی نمائیم .

در این کتاب تفکرات و موارد جدیدی مطرح کرده ام شاید از آنها غافل بوده ای یا آنها را نمی دانستی امید وارم با مطالعه دقیق همراه با تامل این کتابچه توانسته باشم آن چه تجربه کرده ام و در توانم بود با تو تقسیم کرده باشم و این مطالبی که نوشته ام بر اساس تجرب و آموخته های مختلف بده است و از منبعی اتخاذ نکرده ام و در پایان برای تک تک شما عزیزان عاقبت به خیری و زندگانی خوش و لذت بخش همراه عمری با عزت از خداوند عزوجل خواستارم

مؤلف - سید عادل حسینی اصل