

به نام خالق لبخند

با کترین بصاعت

تقدیم به خاک پای نامی که خدا ہم اورا با احترام صدامی زند

محمد امین صلی ... علیہ وآلہ وسلم

باسپاس از

مادرم به خاطر یک عمر فداکاری اش

مرحوم پدرم به خاطر زحماتش

استاد و همسر بزرگوارم به خاطر راهنمایی هایش

فرزند نام، فرشته های کوچک زندگی ام، سحر، محمد، عمار و کمیل

تولید شادی در بازی زندگی

گم‌شده‌ی زندگی امروز

چگونه در آپارتمان کوچکم شاد باشم؟

تقدیم به زنان و مادران سرزمینم

نویسنده: سارا سروش پناه

سرشناسه :	سروش پناه، سارا، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدیدآور :	تولید شادی در بازی زندگی: گذشته‌ی زندگی امروز ... / نویسنده سارا سروش پناه.
مشخصات نشر :	قم: جام جوان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری :	۱۵۶ ص.؛ ۱۴/۱۵-۲۱/۵ س.م.
شابک :	۲۰۰۰۰ ریال: 4-978-600-791232
وضعیت فهرست نویسی :	فینا
موضوع :	شادی
موضوع :	Cheerfulness
موضوع :	راه و رسم زندگی
موضوع :	Conduct of life
موضوع :	مهارت‌های زبان
موضوع :	Language arts
رده بندی کنگره :	۵۷۵BF
رده بندی دیویی :	۴۲/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی :	۶۱۵۹۰۳۳



نام کتاب: تولید شادی در بازی زندگی

نویسنده: سارا سروش

ناشر: انتشارات جام جوان

مدیر اجرایی: سهراب جینور

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۹۹

چاپخانه: اصیل

شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شابک: ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۲-۳۲-۴

کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ است

دفتر مرکزی: قم، خیابان سمیه، کوچه ۵، پلاک ۳۱، تلفن: ۰۲۵۳۷۷۴۷۲۹۴

انتشارات مارینا همراه: ۰۹۱۰۱۵۳۰۲۸۹ - ۰۹۱۲۱۵۲۰۲۸۹

ارتباط با ناشر: sohrab2009nashr@yahoo.com

درآمد

اگر از او غفلت کنی، گم می‌شود، اگر آبیاریش نکنی خشک می‌شود، اما اگر زمانی او را یافتی قدرش را بدان و تا زمانی که نهال کوچکش را به درختی تناور تبدیل نکرده ای رهایش مکن. چرا که آن گنجی است که آن را بسیاری از زنان زمانه‌ی ما از دست داده‌اند.

این گوهر، همان خنده‌ها و لبخندهای از ته دل است. احساس سبکی و راحتی است که به انسان قدرت پرواز می‌دهد. لذتی می‌دهد که با هیچ لذت دیگری قابل مقایسه نیست. لذتی پایدار و همیشگی. مانند درختی که تا زمانی که آبیاری‌اش کنی خشک نمی‌شود.

اگر به دنبال این لذت در زندگی خود هستی لازم نیست منتظر تغییر دیگران، شرایط زندگی و جامعه باشی بلکه این گل را باید در باغچه‌ی درون خود جستجو کنی. شاید وقت آن رسیده باشد که شب‌ها راحت، سبک، شاد و راضی از خود و دیگران سر بر بالش بگذاریم. پس با تغییر نگرش و نگاه خود به زندگی اولین قدم را برای رسیدن به این مقصود برداریم.

ما در این نوشتار به صورت خلاصه مهمترین شاخصه‌های لازم برای تقویت شادی، نشاط و خوشنودی را برای مادران و زنان آرایه می‌دهیم تا مگر آنها که علاقمند به اجرای آن در زندگی هستند به دنبال مباحث تکمیلی تر بروند.

سارا سروش پناه

تأبستان ۹۹ - استان هرمزگان - شهرستان زیبای پارسیان

فهرست مطالب

۶.....	فصل اول: کلیات
۷.....	چرا شاد زیستن را بیاموزیم؟
۱۰.....	نگاهی گذرا به زندگی
۱۱.....	استفاده از مهارت NLP
۱۲.....	قانون اول:
۱۴.....	قانون دوم:
۱۶.....	فصل دوم: حرکت به سمت شادی
۱۷.....	برنامه ریزی برای زندگی شاد
۲۰.....	خودمان را دوست بداریم
۲۴.....	رهایی از عادت‌های غلط
۲۶.....	راه اول: بیان مثبت
۳۱.....	فوت و فن‌های بیان مثبت
۳۳.....	عبارت‌های نمونه

۳۵.....	راه دوم اصلاح ضمیر ناهوشیار بامراقبه.....
۳۷.....	آیا می‌توان با مخفی کردن زیبایی‌ها از شر چشم زخم دیگران در امان ماند؟.....
۳۹.....	چگونه از شر نگرانی برای اطرافیان خود رها شویم؟.....
۴۰.....	زندگی در زمان حال.....
۴۶.....	خلاصه‌ی کلام.....
۴۶.....	تغییر خود به جای تغییر دیگران.....
۴۹.....	از روی مشکلات و حوادث بپز بالا.....

فصل سوم: اوج حرکت به سمت شادی ۵۲

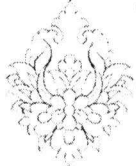
۵۳.....	قانون کنترل اطلاعات.....
۵۴.....	تقسیم بندی انسان‌ها.....
۵۶.....	چگونه افکار منفی ذهنمان را کنترل کنیم؟.....
۵۷.....	الف: دیدنی‌های ممنوع.....
۵۸.....	داستانی واقعی تر از همه‌ی داستان‌ها.....
۶۸.....	ب: شنیدنی‌های ممنوع.....
۷۳.....	ج) اخبار غیرضروری.....

فصل چهارم: شیرجه به سمت شادی ۷۶

۷۷.....	فوتبال بدون دروازه!.....
۷۹.....	دیالوگ یک زن بانگیزه در هنگام ظرف شستن.....
۸۱.....	تلاش برای گل مهمتر از گل زدن است.....
۸۲.....	دیدن داشته‌ها به جای دیدن نداشته‌ها.....

فصل پنجم: اگر شادی عمیق تر می‌خواهید ۸۶

۸۷.....	بازیگر نقش جنسی خود باشیم.....
۹۱.....	چه کسی کلاس خانه داری را پایین آورد؟.....
۹۲.....	طراوت و آرامش زن در نقش جنسی خود.....



- ۹۴.....دوری از خطاهای شناختی
- ۹۵.....(۱) خطای همه یا هیچ
- ۹۶.....(۲) خطای تعمیم مبالغه آمیز
- ۹۷.....(۳) خطای فیلتر ذهنی
- ۹۷.....(۴) خطای نتیجه گیری شتاب زده
- ۱۰۱.....(۵) خطای باید
- ۱۰۲.....کپسول آشنشانی را سریع بیاورید
- ۱۰۴.....در مقابل پاید های دیگران چه کنیم؟
- ۱۰۴.....تیک تیک ساعت
- ۱۰۶.....قاتلین زمان خود را بشناسیم
- ۱۰۸.....خلاصه اینکه
- ۱۰۸.....صرفه جویی در وقت و انرژی با قانون ۸۰ به ۲۰

فصل ششم: ویژه‌ی دل‌های بزرگ

- ۱۱۳.....چگونه هورمون‌های آرامش و نشاط را در بدن تقویت کنیم؟
- ۱۱۳.....شما به دنبال خنده هستید یا به دنبال قلقلک؟
- ۱۱۵.....سربازان، همه به سمت شادی، از جلو نظام
- ۱۱۵.....پادزهر استرس
- ۱۱۸.....ریلکسیشن سه فوته با بدن ما چه می‌کند؟
- ۱۲۲.....زندگی در زمان حال با ریلکسیشن
- ۱۲۴.....کارخانه‌ی تولید مورفین شویم
- ۱۲۶.....داروی آماده‌ی اوزون
- ۱۲۷.....معجزه‌ای که فقط تو احساسش می‌کنی
- ۱۲۸.....چرا برخی نمازخوان‌ها هم افسرده‌اند؟
- ۱۲۹.....آیا می‌توان از طریق موسیقی هورمون شادی در بدن تولید کرد؟
- ۱۳۲.....چرا با گوش دادن به موسیقی سر حال می‌شویم؟
- ۱۳۲.....نظر طب قدیم در مورد موسیقی

۱۳۴.....	چگونه موسیقی بر رفتار ما تاثیر می گذارد؟
۱۳۷.....	میانبری برای لذت بینهایت از زندگی.....
۱۴۱.....	آیا در زندگی شاد گریه وجود دارد؟.....
۱۴۳.....	گریه ای لذت بخش تر از خنده.....
۱۴۵.....	چگونه از کارهای خسته کننده و تکراری لذت ببریم؟.....
۱۴۸.....	گمشده ای که، ادارات و مغازه ها را گلستان می کند.....
۱۵۱.....	سخن آخر.....

