



۲۱ راه‌های شاد زیستن

چگونه زندگی خود را شاد و رضایت‌بخش نماییم؟



نویسنده: متین بزرگ‌بشر

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآورنده : ۲۱ راز شاد زیستن: چگونه زندگی خود را شاد و رضایت بخش نماییم؟
نویسنده: متین بزرگ بشر.
مشخصات نشر : تهران، مانیان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری : ۱۹۴ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۰-۱۴۳-۴
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
عنوان دیگر : چگونه زندگی خود را شاد و رضایت بخش نمایم؟
عنوان گسترده : زیست و یک راز شاد زیستن
موضوع : شادی - جنبه های روان شناسی
موضوع : Cheerfulness -- Physiological aspects
موضوع : راه و رسم زندگی -- جنبه های روان شناسی
موضوع : Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع : خوشبختی
موضوع : Happiness
رده بندی کنگره : BF575
رده بندی دیویی : ۱۵۲.۴۲
شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۸۵۵۷۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

۲۱ راز شاد زیستن

چگونه زندگی خود را شاد و رضایت بخش نماییم؟

نویسنده : متین بزرگ بشر

ویراستار، صفحه آرا و طراح روی جلد: بهمن پرتو

نوبت و سال چاپ: اول/۱۴۰۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۰-۱۴۳-۴

ناشر: انتشارات مانیان

قیمت: ۱۲۹,۰۰۰ تومان



maniyan.ir

۰۲۱۵۵۱۳۸۹۹۱

۰۹۱۰۴۸۳۱۹۶۵

فهرست

۱۱	 مقدمه
۱۲	 دستاورد خواننده بعد از خواندن این کتاب
۱۷	 فصل اول: شاد زیستن را به چیزی گره نزنید.
۲۵	 فصل دوم: خودتان را عوض کنید.
۲۸	 غرور خود را مدیریت کنید
۲۹	 ترسید و فقط به جلو بروید
۲۹	 به امکانات توجه نکنید
۳۰	 تشویق‌ها را جدی نگیرید
۳۱	 مسئولیت همه‌چیز را به گردن بگیرید
۳۱	 مقاومت نکنید
۳۲	 تنبل نباشید
۳۲	 به پشت سر خود نگاه کنید ولی به عقب برنگردید
۳۳	 خدا را فراموش نکنید
۳۷	 فصل سوم: به دیگران کمک کنید.
۳۸	 شرایط کمک به دیگران

۳۹.....	نکات کلیدی برای کمک کردن به دیگران
۴۵.....	فصل چهارم: در لحظه‌ی حال باشید.
۴۶.....	مزایای زندگی در حال
۴۶.....	راه‌های زندگی در حال
۵۰.....	مزیت‌های زندگی در زمان حال
۵۱.....	کارهایی که باعث می‌شوند بیشتر در زمان حال باشیم
۵۵.....	فصل پنجم: مراقبه و شکرگزاری کنید.
۵۵.....	برخی از مزایای شکرگزاری و قدردانی
۵۶.....	هفت تمرین مهم برای سپاسگزاری
۶۳.....	فصل ششم: تقریحات جدید را امتحان کنید.
۷۳.....	فصل هفتم: به کارهای عقب‌افتاده بپردازید.
۷۴.....	راه‌حلهایی برای انجام کارهای عقب‌افتاده
۷۷.....	دو دلیل اصلی برای به تعویق انداختن کارها
۷۸.....	بهترین استراتژی برای به‌موقع انجام دادن کارها
۸۳.....	فصل هشتم: به‌اندازه کافی استراحت کنید.
۸۵.....	چند نکته برای داشتن خواب راحت
۹۱.....	فصل نهم: برنامه‌ریزی و اهداف روزانه داشته باشید.
۹۳.....	علت عدم برنامه‌ریزی

- اهداف برنامه‌ریزی ۹۵
- فصل دهم: از اخبار دوری کنید. ۱۰۱
- فصل یازدهم: با یوگا و ورزش انس بگیرید. ۱۰۷
- فواید یوگا: ۱۱۰
- فصل دوازدهم: آزادانه باشید و ببخشید. ۱۱۷
- روش NLP برای قضاوت نکردن ۱۲۰
- فواید بخشش و مراحل آن ۱۲۱
- فصل سیزدهم: عشق و محبت را بنویسید. ۱۲۵
- اشکال مختلف عشق ۱۲۷
- تمارین عشق ورزیدن ۱۲۸
- فصل چهاردهم: قدر دان زیبایی‌ها باشید. ۱۳۳
- چگونه سپاسگزار زیبایی‌های اطرافتان باشید؟ ۱۳۵
- فصل پانزدهم: آگاهانه با نور خورشید ارتباط برقرار کنید. ۱۴۱
- فصل شانزدهم: به لذت‌های جسمی اهمیت دهید. ۱۴۷
- فصل هفدهم: نیمه‌ی پر لیوان را ببینید و مثبت‌گرا باشید. ۱۵۳
- فصل هجدهم: باکسانی باشید که آتش درونی شما را با شادی شعله‌ور کنند. ۱۶۱
- فصل نوزدهم: به محیط زندگی و کار خود رسیدگی کنید. ۱۶۹

مقدمه

من متین بزرگ‌بشر مشاور، محقق و مربی در زمینه‌ی رشد و توسعه‌ی فردی هستم و با سال‌ها تجربه در زمینه‌ی منابع انسانی و آموزش این کتاب را به نگارش درآورده‌ام.

این کتاب به‌عنوان نقشه‌ی راهی است برای افراد غمگین و افسرده‌ای که در مسیر پریپیچ و خم زندگی از مسیر اصلی و رسالت واقعی خود جامانده‌اند و در پی یافتن راهی برای پیدا کردن مأموریت اصلی خویش در زندگی هستند. این کتاب به شما خاطر نشان می‌کند که غم و اندوه نه تنها باعث مسدود شدن آگاهی شما در زندگی می‌شود بلکه شما با پافشاری و ماندن در حس غم و اندوه به قهقرای روحی، روانی و جسمی کشانده می‌شوید بنابراین بایستی برای رهایی از این حس تکنیک‌هایی را بیاموزید و خود را از این پرتگاه نجات دهید.

مخاطب خاص این کتاب می‌تواند کلیه افراد جامعه باشد؛ بخصوص کسانی که در روابط خود با شکست‌های عاطفی مواجه شده‌اند یا کسانی که

با از دست دادن کسب و کار و شغل خویش حال خوبی ندارند و یا پدر و مادرانی که جوانی را از دست داده‌اند؛ بالاخره برای تمامی افرادی که به نوعی دچار مشکل حاد افسردگی گشته و عزت نفس خود را از دست داده‌اند و در پی چاره‌ای برای این امر هستند این کتاب می‌تواند راهگشا باشد.

دست‌آورد خواننده بعد از خواندن این کتاب

شما بعد از خواندن این کتاب کاملاً آگاه می‌شوید که هیچ کس در زندگی شما به جز خودتان نقش خاصی در زمینه‌ی شاد کردن زندگی‌تان ندارد و تنها شما هستید که با کاشتن بذر شادی در درون خویش و با تکیه بر ثروت درون، این انرژی را در تک‌تک لحظات زندگی خود ایجاد می‌نمایید که البته این کار با یک سری آموزش‌ها و انجام تمرین خاص صورت می‌پذیرد که در این کتاب به آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

این کتاب شامل بخش‌هایی است که به شما می‌آموزد:

- چگونه شاد زیستن را به عوامل بیرونی و محیطی گره نزنیم و از طریق مراقبه و یوگا نحوه‌ی دستیابی به رموز درون را فراگیریم؟
- چگونه با نسخه‌ی قبلی خودمان مهربان باشیم؟ (چون ما در گذشته این آگاهی را که اکنون داریم را نداشتیم).

- چگونه با کمک کردن به دیگران و در لحظه‌ی حال زندگی کردن و انجام شکرگزاری و تمارین سالم و جدید بدنی، خود جدیدمان را بسازیم؟

- چگونه با انجام کارهای عقب‌افتاده، با نوشتن و برنامه‌ریزی اهداف روزانه و مطالعه‌ی مرتب، به عشق ورزیدن عادت کنیم؟
 - چگونه با طلوع و غروب خورشید ارتباط بیشتری بگیریم؟
 - چگونه مثبت‌گرا بوده و اطرافمان را با کسانی پر نماییم که آتش درونی ما را با شادی شعله‌ور کنند؟

- چگونه با روراست بودن با خودمان و دیگران شادی را به زندگی خود جذب کنیم؟ چون راست‌گویی نشانه‌ی قدرت و صداقت نشانه‌ی حرفه‌ای بودن است. (النجاه فی الصدق)

مزیت کتاب: این کتاب به دست نویسنده‌ای نوشته‌شده که با از دست دادن تک‌فرزند خود، خویشتن را از غرق شدن در منجلاب غم و اندوه به قله‌ی شادی سوق داده و با پیاده‌سازی تمارین مذکور در کتاب به نتایج ارزنده‌ای در زمینه‌ی رشد فردی و موفقیت رسیده است.