

جلای روان

بہ سخنان بزرگان

شہرا، فیروزی



انتشارات اودیسه

بہار ۱۳۹۵

سرشناسه	:	فیروزی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	جلای روان / شهرام فیروزی.
مشخصات نشر	:	آمل: اودیسه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۸۰ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۶۵-۰-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	نکته‌گویی‌ها و گزینه‌گویی‌ها
موضوع	:	Aphorisms and apothegms
موضوع	:	کلمات قصار
موضوع	:	Quotations
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۵ ۹ف۲/ف۶۲۷۷ PN
رده بندی دیویی	:	۸۰۸/۸۸۲



شناسنامه کتاب:

نام کتاب:	جلای روان
تألیف:	شهرام فیروزی
طراح جلد و صفحه آرا:	شهرام فیروزی
ویراستار ادبی:	ام البنین ذوالفقاری
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول - بهار ۱۳۹۵
ناشر:	اودیسه (۰۹۱۱۱۲۷۵۲۲۷-۰۹۱۱۴۳۲۲۰۱۴۱)
چاپخانه:	فیروزچاپ
قیمت:	۴۵۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۶۵-۰-۹

حق چاپ محفوظ است. www.Odyse.ir

مرکز بخش: آمل، بخش کتاب یاسین ۰۹۱۱۱۱۶۳۱۲۱ حسینی

فهرست

مقدمه / ۶	بدبختی / ۱۷
آرامش / ۷	بدی / ۱۸
آرمان / ۸	برنامه ریزی / ۱۸
آزادی / ۸	پاکی / ۱۹
آسایش / ۹	پول / ۱۹
آموختن / ۹	پیروزی / ۱۹
آموزگار / ۹	پیشرفت / ۲۰
آینده / ۱۰	تجربه / ۲۰
اخلاق / ۱۰	تخیل / ۲۱
ادب / ۱۱	ترس / ۲۱
اراده / ۱۱	تشویق / ۲۱
استواری / ۱۲	تفکر / ۲۱
اشتباه / ۱۲	تکامل / ۲۲
اعتماد به نفس / ۱۳	تلاش / ۲۲
امانت / ۱۳	تلاش / ۲۳
امروز / ۱۳	تلاش / ۲۳
امید / ۱۴	تنهایی / ۲۴
انتقاد / ۱۴	توانایی / ۲۵
اندیشه / ۱۵	ثروت / ۲۵
انسان / ۱۶	جوانی / ۲۵
انصاف / ۱۶	چاپلوسی / ۲۵
ایمان / ۱۶	حافظه / ۲۶
بخشیدن / ۱۷	حرص / ۲۶

حرکت/۲۶	راه/۳۷
حسد/۲۶	رنج/۳۷
حقیقت/۲۷	زبان/۳۸
حکمت/۲۷	زندگی/۳۸
خدا/۲۸	زیبایی/۴۰
خرد/۲۸	سپاس/۴۱
خشم/۲۹	سخاوت/۴۱
خلافت/۲۹	سختی/۴۱
خلقت/۳۰	سخن/۴۲
خنده/۳۰	سرنوشت/۴۲
خواستن/۳۰	سعادت/۴۲
خودپسندی/۳۱	سلامتی/۴۳
خوشبختی/۳۱	شان/۴۳
خوشبینی/۳۲	شانس/۴۴
خوشی/۳۲	سجابت/۴۸
دارایی/۳۳	شخصیت/۴۵
دانایی/۳۳	شر/۴۵
دانش/۳۳	شکر/۴۵
درد و رنج/۳۳	شکست/۴۶
دروغ/۳۴	شناخت/۴۶
دشمن/۳۴	شور و شوق/۴۶
دعا/۳۴	صداقت/۴۷
دگرگونی/۳۴	ظرفیت/۴۷
دوست/۳۵	عدالت/۴۷
ذهن/۳۷	عشق/۴۷
راستی/۳۷	عقل/۴۸

متفرقه/ ۵۷	علاقه/ ۴۸
مجت/ ۷۱	علم و دانش/ ۴۸
مردان بزرگ/ ۷۲	عمر/ ۴۹
مردم/ ۷۲	عمل/ ۴۹
مرگ/ ۷۲	غرور/ ۵۰
مسئولیت/ ۷۲	غم/ ۵۰
مسلمان/ ۷۳	فداشنین/ ۵۱
مشکل/ ۷۳	فراموشی/ ۵۱
مشورت/ ۷۴	فرزند/ ۵۱
موفقیت/ ۷۴	فرصت/ ۵۱
نا امیدی/ ۷۵	فکر/ ۵۲
نادانی/ ۷۵	فهمیدن/ ۵۳
نگاه/ ۷۵	قانون/ ۵۳
نگرانی/ ۷۵	قدرت/ ۵۳
نیکی/ ۷۶	قضاوت/ ۵۴
وجدان/ ۷۶	کار/ ۵۴
وفاقه/ ۷۷	کوشش/ ۵۵
بده/ ۷۷	کینه/ ۵۵
همه چیز/ ۷۷	گفتار و عمل/ ۵۶
هنر/ ۷۹	گناه/ ۵۶
یادگیری/ ۷۹	لبخند/ ۵۶
	لجاجت/ ۵۷

کلمات و جملات کوتاه همواره بهترین تأثیرات را در کمترین زمان بر روح و جان ما می گذارد. گاهی یک جمله پرمغز تأثیراتی به مراتب سریعتر و بهتر از یک سخنرانی چند ساعته دارد و چه بسا کسانی که با شنیدن یک جمله قصار از فردی، مسیر زندگی آنها عوض شده و هم بسا هم از ورطه ی نگرانی و افسردگی ما را خارج نماید یا به ما امید، سعی و تلاش، شاعرانه و مرحمت کند.

از مدتها پیش به این رسم تا را جمع آوری کلمات و جملات کوتاه و پر معنی آنها را به صورت کتاب یا کتابچه ای در آوردم حتی از زمان دانشجویی در فکرم خطور کرده بود ولی هیچگاه فرصت مناسب نداشت دی داد.

این کتاب برای تمام کسانی است که می خواهند تغییری کوچک و یا بزرگ در افکار و اندیشه ها و مسیر زندگی خود دهند، راه را از بیراه بشناسند. در واقع این کتاب با تکیه بر صفات بارز و فراگیری که انسانها با آن به صورت روزمره درگیر هستند و هر کدام از این صفات برای جوشش و حاصل شدن نیاز به وقت و تمرین مداوم دارد، ولی با شنیدن یک جمله ی مناسب در زمان مناسب می تواند معادل همان تمرینات باشد.

من این کتاب را به همه **دوستداران تغییر** سفارش می کنم صفات بارز در جملات به ترتیب حروف الفبا آمده، شما به هر ترتیبی که مایلید می توانید کتاب را مطالعه نمایید. هر روز چند جمله از آن را مطالعه کنید، خصوصاً صبح ها و آخر شب. **للمنأ** تأثیر شگرف آن را خواهید دید.

به امید روزهای بهتر، شاد باشید.

شهرام فیروزی، پاییز ۱۳۸۹