

رازهای خوشبختی

تالیف و تدوین: ملیحه آقا جانی



نشر آکشن

۱۳۹۱

سرشناسه: آقاجانی، ملیحه، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور: رازهای خوشبختی / تألیف و تدوین ملیحه آقاجانی
مشخصات نشر: تهران: ائلسن، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.؛ ۲۱×۲۸ س. م.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۸۰-۵۸-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۰۴.
موضوع: آرامش و آسایش
موضوع: راه و رسم زندگی - جنبه های روانشناسی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۷۴۵/۷۴۶۳۷ BF۶۶
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۰
شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۵۲۴۴۲

نام کتاب: رازهای خوشبختی
گردآوری: ملیحه آقاجانی
ناشر: انتشارات ائلسن
حروفچینی و صفحه آرای: الناز آذریان
طرح جلد: نوریه غنچی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: پایان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۸۰-۵۸-۸
چاپ نخست: ۱۳۹۱ / شمارگان: ۳۰۰۰



تهران: خیابان باقرخان، پلاک ۵۴ طبقه ۲
تلفن: ۶۶۵۶۹۳۷۵ تلفکس: ۶۶۵۶۹۳۷۴ موبایل: ۰۹۱۲۴۴۴۱۳۱۸
پخش آذربایجان: ۰۹۱۴۴۱۶۷۴۶۸
E.mail: azfolk@gmail.com

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

فهرست

مقدمه ۶

فصل یکم: آرامش بیابید

۱۰ پله تا آرامش ۱۰

آرامش روان ۱۵

فصل دوم: بخشید

هنر بخشش ۲۰

تمرین بخشش در خانواده ۲۲

فصل سوم: مثبت اندیش باشید

آیا شما خوش بین هستید؟ ۳۲

نگاهی نو به احساسات مثبت ۳۵

با مثبت نگری، خوشبختی را تجربه کنید ۳۷

خصوصیات افراد خوشبین ۴۰

تفکرات نامعقول ۴۴

فصل چهارم: شاد باشید

روش هایی برای خوشحال تر زیستن ۵۲

کلید شادی در خانواده ۵۶

تاثیر مذهب در شادابی ۵۹

روش‌های کاهش اضطراب ۶۶

فصل پنجم: از شکست نهراسید

چیزی به نام "شکست" وجود ندارد ۷۰

راهکارهایی از شکست ۷۵

فصل ششم: برنامه‌ریزی کنید

یک برنامه‌ریزی خوب برای یک زندگی خوب ۸۲

تقویت بعد چهارم زندگی ۸۸

مقدمه

امروز به علت تغییرات پیچیده و وسیع فرهنگی - اجتماعی در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد توانایی‌های لازم را برای رویارویی با مشکلات زندگی ندارند و همین امر آنان را آسیب پذیر کرده است. «مهارت‌های زندگی» مجموعه‌ای از توانایی‌های روانی - اجتماعی است که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را برای فرد فراهم می‌کند تا بتواند مسوولیت نقش‌های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواسته‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه، به ویژه روابط بین فردی به شکل مؤثرتری روبه‌رو شود. این مهارت‌ها، توانایی‌هایی هستند که همه انسان‌ها به آن نیازمندند تا با به کارگیری آنها، فردی شاد، موفق و مؤثر باشند و در هنگام رویارویی با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره، رفتار انطباقی و صحیحی از خود نشان دهند. اما نبود این توانایی‌ها در بسیاری از انسان‌ها، موجب بروز بسیاری از اختلال‌های روانی و مشکلات رفتاری شده است. نتیجه بررسی‌های صاحب‌نظران نشانگر این است که اغلب مشکلات رفتاری و روانی افراد، به ضعف در این مهارت‌ها برمی‌گردد؛ یعنی آنها نمی‌دانند چگونه و تا چه حدی با دیگران ارتباط برقرار کنند.

تجربه‌ای که شخصا در زندگی از استادان بسیاری آموخته‌ام این است که در هیچ حالی تنها نیستم و همیشه نیروی برتر وجود دارد که پشتیبان ما است، ایمان به این نکته در واقع همان گام نخستی است که برای رهایی از تنهایی باید برداشت. عجیب این که انسان همیشه فراموش می‌کند که در جهانی

سرشار از نیروی برتر غوطه‌ور است. احساس رهاشدگی دشمن دیرینه‌ای است که باید از خود زدود.

در همین رابطه به گردآوری مطالب با اهمیت و در عین حال بسیار ملموس برای تمامی اقشار جامعه پرداختیم و امیدواریم که آنچه در پیش رو دارید همراه با دستاورد چندین ساله عمرتان راهگشای مشکلات فعلی‌تان باشد که اگر این مهم تحقق یابد انگیزه ادامه این راه برای ما نیز نیز بیشتر خواهد بود.