

بر ساحل آرامش و آگاهی

((روش های برای بهتر بودن))



نویسنده:

مژگان شیران

نورنتو - ۲۰۲۱

سرشناسه: شیران، مژگان، ۱۳۵۲-
 عنوان و نام پدیدآور: بر ساحل آرامش و آگاهی «روش‌هایی برای بهتر بودن»/
 نویسنده مژگان شیران؛ ویراستار اسداله زارعی.
 مشخصات نشر: تهران: فوژان کتاب، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۲۰۳ ص. ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۲۱-۸۱-۰
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 رده بندی کنگره: BF۶۶۳۷
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۲۲۵۷۳



بر ساحل آرامش و آگاهی

«روش‌هایی برای بهتر بودن»

نویسنده: مژگان شیران

تورمبو-۲۰۲۱

ویراستار: دکتر اسداله زارعی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد نوبت چاپ: اول (۱۴۰۰)

لیتوگرافی / چاپ / صحافی: کوه نور / عطا / کیمیا

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن به‌طور کلی و جزئی
 (چاپ، فتوکپی، فایل صوتی، تست سازی، انتشار الکترونیکی و ...) بدون اجازه مکتوب
 نویسنده ممنوع بوده و شامل پیگرد قانونی است.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۲۱-۸۱-۰ قیمت: ۷۰,۰۰۰ تومان

مرکز بخش: نشر فوژان

تهران، میدان انقلاب، بین خیابان کارگر و اردیبهشت، ک درخشان، پ ۲، طبقه اول.

www.FoozhanBook.com

Email: Fozhanpub@yahoo.com

فهرست

پیشگفتار:	۱
مقدمه:	۵

فصل اول

خودشناسی

خودشناسی	۹
خود شناسی چیست؟	۱۱
تعریف خودشناسی	۱۱
خودشناسی پایه و اساس زندگی و موفقیت	۱۲
گام‌هایی به‌سوی خودشناسی	۱۳
آرامش کلید طلایی خودشناسی	۱۳
اخلاق	۱۸
جادوی سفید	۲۰
«تعهد نامه»	۲۳
علاقه‌مندی‌های خود را بشناسید	۲۴
ارزش‌هایتان را مشخص کنید	۲۴
شناسایی ویژگی‌های شخصیتی	۲۵
سبک زندگی	۲۶
نه گفتن به خود را تمرین کنید	۲۶
از واکنش‌های ناخودآگاه و لحظه‌ای بهره‌ی‌زد	۲۷
عیب و نقص‌های خود را بشناسیم	۲۷



۲۸.....	فن بیان و زبان بدن را بیاموزید
۲۹.....	مطالعه و توجه به عقاید و افکار دیگران
۳۰.....	پیشنهادهای سازنده
۳۰.....	مراقبه و مدیتیشن
۳۱.....	عدم خودشناسی
۳۲.....	ده قانون طلایی زندگی عالی

فصل دوم

شکرگزاری

۴۱.....	شکرگزاری
۴۶.....	تأثیر شکرگزاری در روح و روان ما و اطرافیان
۴۶.....	تأثیر شکرگزاری در بهبود زندگی
۴۷.....	نزدیکی خالق و مخلوق با شکرگزاری
۴۷.....	شکرگزاری و قانون جذب
۴۸.....	بهبود روابط عاطفی و جایگاه اجتماعی
۴۹.....	قانون عمل و عکس‌العمل (تابش و بازتاب)
۵۰.....	وقتی با چالش بزرگی مواجه شدید، به خاطر آن سپاسگزار باشید
۵۰.....	سپاسگزار باشید تا شادی در زندگیتان جریان یابد
۵۱.....	شکرگزاری برای داشته‌ها
۵۲.....	جملات تأکیدی برای شکرگزاری:
۵۳.....	شکرگزاری روزانه و قدرت جذب آرزوها
۵۴.....	تمرین ستاره قطبی
۵۷.....	عشق و روابط عالی

فصل سوم

عشق و روابط عالی

۶۰.....	چگونه عشق بورزیم؟
---------	-------------------

عشق و وابستگی	۶۲
عشق و پیوستگی	۶۶
چطور حالت وابستگی خودمان را به حالت پیوستگی تبدیل کنیم؟	۶۷
تمرین	۷۰
عاشق خودتان باشید	۷۲
عشق و ارتباط با دیگران	۷۲
تمرین	۷۴
آسیب‌شناسی عشق و روابط انسانی	۷۷
مهم‌ترین عوامل سازنده و مخرب در عشق و روابط انسانی	۷۹
عوامل سازنده	۷۹
همدلی	۷۹
به خاطر سپردن و دنبال کردن	۸۰
شفافیت	۸۰
شناخت آسیب‌ها	۸۰
معاشرت	۸۱
مهم‌بودن	۸۱
تمرکز بر جنبه‌های مثبت	۸۱
باور به رابطه و به یکدیگر	۸۲
عوامل مخرب	۸۲
ناگهانی و بی‌حرمتی	۸۲
رازدار نبودن	۸۲
سرکوب و مخفی کردن	۸۳
اشاره به نقطه ضعف‌ها	۸۳
سرزنش کردن	۸۴
غرزدن‌های همیشگی	۸۴
عهد شکستن	۸۵



۸۵.....	ترور شخصیت
۸۶.....	عصبانیت ناگهانی و بی حرمتی
۸۶.....	روابط خوب یا بد دقیقاً از کجا شروع می‌شوند
۸۷.....	فرکانس عشق در روابط
۸۹.....	فصل چهارم
۸۹.....	پول و ثروت

فصل چهارم

پول و ثروت

۹۳.....	ثروت پنهان
۹۴.....	تعریف پول
۹۴.....	قدرت پول
۹۵.....	ثروت واقعی چیست؟
۹۷.....	با گام‌های کوتاه شروع کن
۹۸.....	فضای مجازی بازار بزرگی برای همه
۱۰۰.....	استقلال در کسب و کار خود
۱۰۰.....	دانش و مهارت شرط اول ثروتمند شدن است
۱۰۱.....	علاقه‌مندی‌های خود را فراموش نکنید
۱۰۱.....	یک راهکار ساده برای پولدار شدن
۱۰۳.....	در خرج کردن و خرید
۱۰۵.....	رابطه پول و ثروت با خوشبختی از نظر روانشناسی
۱۰۵.....	چگونه احساس ثروتمند بودن کنید؟
۱۰۷.....	شادی یعنی پول به علاوه دهها چیز دیگر
۱۰۸.....	هر شادی قیمتی دارد
۱۰۹.....	خوشبختی در ذهن و روان ماست
۱۰۹.....	آیا پولدارها خوشبختند؟

- خوشبختی بدون پول را تمرین کنیم..... ۱۱۲
- رابطه پول و شادی..... ۱۱۴
- دلایلی که پول باعث شادی می‌شود..... ۱۱۴
- افزایش رفاه..... ۱۱۴
- کاهش نگرانی (استرس)..... ۱۱۵
- کمک به دیگران..... ۱۱۵
- نقش پول در زندگی افراد از دیدگاه‌های متفاوت..... ۱۱۶
- برای خوشبختی پول لازم است ولی کافی نیست..... ۱۱۸
- تعریف شادی و خوشحالی از نظر روانشناسی..... ۱۱۹
- پولتان را خرج تجربه کردن کنید..... ۱۲۰
- ارزش‌هایتان را مشخص کنید..... ۱۲۱
- پولتان را خرج دیگران کنید..... ۱۲۱
- پس‌انداز از شما محافظت می‌کند..... ۱۲۲
- میزان شادی حاصل از هر خرید را ارزیابی کنید..... ۱۲۲
- آیا پول خوشبختی می‌آورد؟..... ۱۲۲

فصل پنجم

سلامتی

- سلامتی..... ۱۲۷
- حفظ سلامت و ارتقاء آن..... ۱۲۸
- اهمیت سلامتی..... ۱۲۹
- رفتار سلامت..... ۱۲۹
- بازده روش علمی برای بالا بردن سطح سلامتی و شادی..... ۱۳۰
- تعریف سلامت از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی..... ۱۳۰
- ابعاد سلامتی..... ۱۳۱
- سلامت جسمی..... ۱۳۲



۱۳۲.....	سلامت روانی
۱۳۵.....	سلامت معنوی
۱۳۵.....	مفاهیم سلامت عمومی از دیدگاه‌های مختلف:
۱۳۶.....	شاخص‌های سلامتی
۱۳۶.....	توصیه‌های مهم
۱۳۸.....	رابطه سلامتی و دوره‌های زندگی
۱۳۸.....	۲۱ سالگی تا ۴۰ سالگی
۱۳۹.....	۴۰ سالگی تا ۶۵ سالگی
۱۴۰.....	افکار ما و سلامتی
۱۴۰.....	فکر مثبت و فکر منفی چیست؟
۱۴۱.....	تفکر مثبت چگونه می‌تواند سلامت ما را بهبود بخشد
۱۴۴.....	ضرورت مثبت‌اندیشی و سلامت روان در زندگی
۱۴۵.....	سلامتی و وعده‌های غذایی
۱۴۵.....	صبحانه
۱۴۶.....	ناهار
۱۴۶.....	میان‌وعده
۱۴۶.....	شام
۱۴۶.....	سلامتی انسان
۱۴۷.....	سلامتی و رابطه آن با افکار ما
۱۴۹.....	تکنیک سؤال:
۱۵۱.....	فصل ششم
۱۵۱.....	عزت نفس
فصل ششم	
عزت نفس	
۱۵۳.....	عزت نفس

عزت نفس و تربیت کودکان.....	۱۵۴
رفتارهای ما نشان دهنده عزت نفس ماست.....	۱۵۵
خودپنداره و خودآرمانی.....	۱۵۵
تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس.....	۱۵۷
شش گام برای رسیدن به عزت نفس.....	۱۵۸
گام اول.....	۱۵۸
خودت را دوست داشته باش.....	۱۵۸
گام دوم.....	۱۶۱
توجه به خود احترام به شخصیت خود است.....	۱۶۱
گام سوم.....	۱۶۲
نشانه های عزت نفس.....	۱۶۲
گام چهارم.....	۱۶۴
برای عزت نفس باید به اصل متصل بود.....	۱۶۴
گام پنجم.....	۱۶۵
خواست ما و خواست زمان.....	۱۶۵
گام ششم.....	۱۶۶
شیر یا روباه تو کدامی؟.....	۱۶۶
چند نظریه در مورد اعتماد به نفس.....	۱۶۷
عوامل مؤثر در رسیدن به عزت نفس.....	۱۶۹
مشخصات روحی فرد با عزت نفس بالا.....	۱۷۱
ویژگی های کسانی که از عزت نفس بالا برخوردارند:.....	۱۷۳
ویژگی هایی کسانی که عزت نفس پایین دارند:.....	۱۷۳
سخن آخر.....	۱۷۷
سخن آخر.....	۱۷۷
منابع.....	۱۸۵
منابع و ماخذ:.....	۱۸۵