

سخت نگیر!

شادی خیلی ساده است.

www.ketab.ir

تألیف :

دکتر فرهاد فارسی نیا

سرشناسه	: فارسی‌نیا، فرهاد، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	: سخت نگیر! : شادی خیلی ساده است/تالیف فرهاد فارسی‌نیا.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ص.
شابک	: 978-622-02-2921-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
عنوان دیگر	: شادی خیلی ساده است.
موضوع	: شادی
	Cheerfulness
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF
رده بندی دیویی	: ۴۲/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۲۶۶۹۱۴

سخت نگیر!

تألیف: فرهاد فارسی نیا

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۲۹۲۱-۶

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلوستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

Instagram: entesharatnoruzi

Phone: ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۱۹۱۱۵

Website: www.entesharate-noruzi.com

Email: entesharate.noruzi@Gmail.com

فهرست

۷.....	مقدمه
۹.....	شادی یک نیاز ضروری است!
۱۶.....	شادی یک حالت درونی از وجود است و نه چیزی بیرونی.
۱۸.....	شادی نیازی به دلیل ندارد.
۲۰.....	منتظر نباش دنیا تو را شاد کند.
۲۳.....	نقطه از پیش تعیین شده خوشحالی
۲۵.....	فرمول ریاضی شادی
۲۹.....	تردمیل شادی!
۳۲.....	تغییر نقطه تنظیم شادی
۳۷.....	روش های موثر برای افزایش شادی
۸۷.....	باور کن شادی ساده است!
۹۵.....	قوانین و توصیه هایی برای رسیدن به شادی

مقدمه:

در این کتاب به بررسی ماهیت شادی، اهمیت آن در زندگی و راه های موثر برای افزایش شادی خواهیم پرداخت. این کتاب گواهی بر زیبایی و درخشندگی روح انسان است و هر جمله آن گوهری است که ارزش بارها خواندن دارد.

شادی یک نیاز اساسی انسان است، و با این حال اغلب ممکن است احساسی موقتی و گریزان باشد. ما دائماً با پیام هایی بمباران می شویم که به ما می گویند برای شاد بودن به پول بیشتر، موفقیت بیشتر و دارایی های مادی بیشتری نیاز داریم. اما حقیقت این است که شادی چیزی نیست که بتوان آن را از بیرون خرید یا به دست آورد. یک اتفاق درونی است که ما را ملزم به پرورش یک ذهنیت مثبت، پرورش روابط خود و شرکت در فعالیت هایی می کند که باعث شادی ما می شوند.

در این کتاب، روش های مختلفی را برای تقویت شادی خود، مانند تمرین شکرگزاری، مراقبه ذهن آگاهی و ارتباطات اجتماعی بررسی خواهیم کرد. همچنین درباره قدرت تفکر مثبت و تأثیر باورهایمان بر شادی کلی مان بحث خواهیم کرد. با پیروی از دستورالعمل ها و توصیه های ارائه شده در این کتاب، می توانید از منبع فراوان شادی که در درون شما وجود دارد، بهره ببرید.

امیدواریم این کتاب نه تنها الهام بخش شما باشد، بلکه شما را برای داشتن یک زندگی رضایت بخش تر و شادتر توانمند کند. به یاد داشته باشید، خوشبختی یک مقصد نیست، بلکه یک سفر است. با طرز فکر و ابزار مناسب، می توانید

زندگی پر از شادی، معنا و هدف بسازید. بنابراین، بیاید این ماجراجویی هیجان‌انگیز را شروع کنیم تا شادی پنهان در عمق وجودمان را به زیباترین و ماندگارترین شکل ممکن نمایان سازیم.

www.ketab.ir