

دانش آموز عزیزم

تو می توانی

طاہرہ اسدی صابر

سرشناسه	: اسدی صابر ، طاهره
عنوان و نام پدید آور	: دانش آموز عزیزم! تو می توانی / تألیف : طاهره اسدی صابر
مشخصات نشر	: تهران : آوای برتر ، ۱۳۸۸
مشخصات ظاهری	: ۷۷ ص
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۴۷-۵۷-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: گروه سنی ب و ج
موضوع	: گفتگو با نوجوان
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷/۲۰۱۴۵ ۱۳۸۸
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۸۷۶۵۷۵

ناشر : آوای برتر

عنوان : دانش آموز عزیزم! تو می توانی

نویسنده : طاهره اسدی صابر

طرح جلد : نگین سید ابوالحسنی

ناظر چاپ : سودابه غریب

نوبت چاپ : دوم - تابستان ۱۳۸۹

شمارگان : ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ : دانش

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۴۷-۵۷-۰

تلفن نشر : ۴۴۴۶۳۸۴۳ - ۹۱۲۲۸۹۵۸۹۶

پست الکترونیکی : www.Th.asadi@yahoo.com

کلیه ی حقوق برای نویسنده محفوظ است.

قیمت : ۱۸۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	سخنی با خواننده
۱۳	مقدمه
۱۷	چگونه استرس را از خود دور کنیم
۲۵	مثبت فکر کنیم تا زندگی شادی داشته باشیم
۳۵	چگونه برای خود دوست انتخاب کنیم
۳۹	برنامه ریزی دقیق داشته باشیم
۴۵	در تغذیه خود دقت کافی داشته باشیم
۴۹	اعتماد به نفس خود را تقویت کنیم
۵۵	در مقابل اشتباهات خود چگونه عمل کنیم
۶۱	موفقیت و راه های رسیدن به آن
۶۷	دعا و نیایش به درگاه خدا
۷۳	چند توصیه به شما عزیزان

الهی! فضل تو را توصیفی نیست و شکر تو را زبان نیست،
جان ما را صفای خود ده، دل ما را هوای خود ده و چشم ما را
ضیاء خود ده و ما را از فضل و کرم خود آن ده ، که آن به .

خواجه عبدالله انصاری

سخنی با خواننده

با سلامی آکنده از مهر و صفا از اعماق قلبم به شما دوست عزیزم، خوشحالم که این کتاب را برای مطالعه‌ی خود برگزیده‌اید تا بتوانید با مطالعه آن خود را بهتر بشناسید و راه‌های رسیدن به آرامش را دریابید و تجربه خود را در تمام مراحل زندگی مخصوصاً در دوران تحصیل خود به کاربرید .

برای رسیدن به این مقصود، لازم است در خواندن مطالب کتاب دقت بیشتری مبذول نمایید زیرا تجربه‌ی سال‌های خدمت به عنوان دبیر در کنار دانش‌آموزان عزیز بوده و با جان و دل در غم‌ها و شادی‌هایشان شریک بودم، چه شب‌هایی که با مشکلات آنها و با افکار آزرده و پریشان چند ساعتی را به آنها فکر می‌کردم و از خداوند کمک می‌طلبیدم تا مشکل آنان را رفع کنم و آنها

را از غم رهایشان سازم و خدا را شاکرم که در این راه
موفق بودم، همچنین در شادی آنان شریک بودم و
احساس شادی می کردم و در پوست نمی گنجیدم،
همچنین اکنون با مطالعه ی صدها کتاب و بررسی آنها و
شرکت در کلاس های مختلف ، تجربه هایی به دست
آورده و برای شما می نگارم تا به آرامش نهایی برسید و در
زندگی موفق باشید و لذّت ببرید.

عزیزانم! تمام لحظه ها با شکوه و ارزشمند هستند ،
پس قدر لحظه هایمان را بدانیم و با عشق زندگی کنیم
زیرا آن وقت زندگی بر ما زیبا و خوشایند خواهد بود.

مطمئن باشیم عشق به هر کاری نتیجه ی آن را زیبا و
مطلوب می سازد. هر روز زندگی را با عشق شروع کنیم و
کاری را که انجام می دهیم، با عشق و علاقه همراه سازیم.
یک نقّاشی، وقتی زیباست که با عشق آن را نقّاشی کرده

باشیم. وقتی غذایی را بیشتر دوست داریم و دلچسب و گواراست، مطمئن باشیم آن غذا با عشق و علاقه طبخ شده است.

پس نتیجه ی زیبا و خوشایند، ارتباط مستقیم با عشق و علاقه ی ما دارد.

یکی از سروده هایم را به شما دوست عزیز تقدیم می کنم.

با آرزوی موفقیت برای شما