

6847

۵۰۰

۱

۱۲۷

آر

تعادلت را حفظ کن

(۹ اصل برای ایجاد عاداتی مطابق میل تن)

سرشناسه

: دایر، وین دبلیو، ۱۹۴۰ - ۲۰۱۵م.

: Dyer, Wayne W

عنوان و نام پدیدآور

: تعادلت را حفظ کن (۹ اصل برای ایجاد عاداتی مطابق میل‌تان) / وین دبلیو دایر؛ مترجم مهدی اصغرپور؛ ویراستار یوسف بلقان‌آبادی.

: قم: پدیده دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات نشر

: ۱۲۷ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ سم.

مشخصات ظاهری

: 978-600-6052-75-5:: چاپ اول

شابک

: فبیا

وضعیت فهرست نویسی

: عنوان اصلی: Being in balance : 9 principles for creating habits to match your desires, 2006.

یادداشت

: کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است.

یادداشت

: ۹ اصل برای ایجاد عاداتی مطابق میل‌تان.

عنوان دیگر

: خودسازی

موضوع

: (Self-actualization (Psychology

موضوع

: موفقیت

موضوع

: Success

موضوع

: معنویت

موضوع

: Spirituality

موضوع

: اصغرپور، مهدی، ۱۳۵۵ - مترجم

شناسه افزودن

: ب ۱۳۹۷ ۹۵۲۲۵/خ / BF۴۳۷

رده بندی کنگره

: ۱۵۸/۱

رده بندی دیویی

: ۵۵۰۵۳۴

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات پدیده‌دانش

تعادلت را حفظ کن (۹ اصل برای ایجاد

عاداتی مطابق میل‌تان)

نویسنده: دکتر وین. دبلیو. دایر

مترجم: مهدی اصغرپور

ویراستار: یوسف بلقان‌آبادی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

چاپ: آریا

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۵۲-۷۵-۵

مرکزپخش:

قم، میدان ولیعصر (عج)، بلوار خلیج فارس به سمت جمکران، کوچه ۲۱ (استخر دریا)، پلاک ۲۰

قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه دوم، پلاک ۲۰۷

۰۹۱۹۵۸۷۳۴۷۶ - ۰۹۱۹۸۵۳۷۶۸۷ - ۰۹۱۹۵۸۷۳۴۷۵

<http://padidehdanesh.ir>

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

تقدیم به دخترم الیزابت کرو.
ده هزار بار سپاس برای حضور
جادویی و دوست داشتنی تو
سپاس بی نهایت من از تو در
هر صفحه ای از این کتاب نمایان است.



تقدیم به برادرم؛ دیوید.
برای تمام روزهای دشواری
که حامی یکدیگر بودیم.
دوستت دارم

فهرست مطالب

۹.....	دوباره نویسنده
۱۳.....	مقدمه مترجم
۱۵.....	مقدمه
۱۷.....	فصل اول (روایهای خود را با رفتارهایتان متعادل سازید)
۱۹.....	چگونه این عدم توازن، خود را در زندگی شما نشان می‌دهد
۲۲.....	انرژی ذهنی که تجلی روایهای شما را غیرممکن می‌سازند
۲۳.....	حفظ تعادل
۲۵.....	عادت فکر کردن به صورت هماهنگ با روایها
۲۹.....	فصل دوم (تمایل خود را به کسب لذت از زندگی با نیاز خود به موفقیت متعادل ساز)
۳۲.....	کاهش استرس مستلزم تغییر دیدگاه است
۳۴.....	تنظیم دوباره نقطه جاذبه: هنر تبدیل شدن
۳۷.....	بخشیدن آرامش را تمرین کن
۳۸.....	طلب کنید
۳۸.....	با طمأنینه حرکت کنید
۴۱.....	فصل سوم (در آنچه با آن خود را می‌نگری و آنچه به جهان خارج تسری می‌دهی، تعادل ایجاد کن)
۴۵.....	این عدم توازن چه شکلی خواهد بود؟!
۴۶.....	حفظ تعادل از طریق هماهنگ کردن

فصل چهارم (بین تمایل خود برای به دست آوردن آنچه می‌خواهید با رفتارهای

- اعتیادگونه خود تعادل ایجاد کنید)..... ۵۳
 ما چیزی را فتح نمی‌کنیم و نیز چیزی برای جنگیدن وجود ندارد..... ۵۵
 غلبه بر تفکر بیمارگونه..... ۵۷
 اتصال مجدد به ماهیت اصیل..... ۶۰

فصل پنجم (در تمایل خود به داشتن یک جسم بی‌نقص و آنچه بدان می‌خورانید و چگونگی تمرین آن، تعادل ایجاد کنید)..... ۶۷

- از طریق هماهنگ کردن عقاید و باورها، سلامت خود را به تعادل بازگردانید..... ۷۱
 قُرم دادن به تفکرات نامتوازن خود..... ۷۳
 کار کردن روی باور جدید عاشقانه به چیزی که هنوز وجود ندارد!..... ۷۵

فصل ششم (بین تمایل خود به شکوفایی با عادات مربوط به کمبود خود تعادل به وجود آورید)..... ۷۹

- چگونگی ادامه دادن زندگی و عدم موفقیت در عملی ساختن قانون وفور خداوندی..... ۸۲
 مقاومت و سرسختی را کنار بگذارید..... ۸۳

فصل هفتم (بین تمایل خود به زیستن در یک جهان آرام و پیام‌های شیطانی که دائماً

- شما را بمب‌باران می‌کنند، تعادل ایجاد کنید)..... ۹۳
 خلاص کردن خود از شر این لیست نفرت..... ۹۷
 نابود کردن این چرخه..... ۹۹
 انتخاب آرامش از طریق تمرکز بر هدفی که به خاطر آن در این جهان هستید..... ۱۰۱

فصل هشتم (ایجاد تعادل بین تمایل به عشق با احساس عدم وجود عشق به

- اندازه کافی)..... ۱۰۷
 نقش عامل بی‌عاطفگی و بی‌احساسی در این عدم‌توازن..... ۱۱۰
 دیگر عشق را جست‌وجو نکنید..... ۱۱۲
 تبدیل شدن به عشق..... ۱۱۳

- شما تنها چیزی را می‌توانید ببخشید که در درونتان باشد ۱۱۵
- عشق در نگاه یک کودک چگونه است؟! ۱۱۷
- فصل نهم (ایجاد توازن بین حیات روحانی و حیات مادی) ۱۱۹
- این عدم توازن چه شکلی است ۱۲۱
- تأثیرات عدم تعادل ۱۲۲
- به تعادل رساندن مقیاس ۱۲۳
- جهان چه شکلی خواهد بود هنگامی که بین روح و جسم تعادل برقرار باشد.. ۱۲۶

«خواسته چون یک هیولای
در حال رشد است که پوست خز
آن هرگز به اندازه‌ی کافی بزرگ
نبوده که او را بپوشاند...»
"رالف والدو امرسون"