

خودسازی (۲) چگونه مراقب حس خوبمان باشیم و با داشتن زاویه دید زیبا در هر شرایطی حفاظش نمایم؟

چرا که احساسات مثبت پاداش عمل مناسب است

عشق من بخند

اثری از: فریده پهلوانی

مؤلف: وکایوتری: فرزاد قانانی

گرافیک: کلاهد مستجاب



دنبال پرمی کردی؟ ملودی همین الان دعوت دوست یار با آیدی دخت با انهدی کوپک ملی زیبا کو مشق من بخند و بهی اعلام دوستی کن

سرشناسه	پهلوانی، فریده، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدید آور	عشق من لبخند/ اثری از فریده پهلوانی؛ امور فنی و کامپیوتری فرزاد قانونی؛ گرافیکست کاوه معتمدیان .
مشخصات نشر	تبریز، آذربایجان، یاران.
مشخصات ظاهری	۲۹۶ ص.
فروست	خودسازی؛ ۲ .
شابک	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۶۱۲ - ۶۴ - ۶ :
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	بالای عنوان: چگونه مراقب حس خوبمان باشیم و با داشتن زاویه دید زیبا در هر شرایطی حفظش نماییم چرا که احساسات مثبت پاداش عمل مناسب ماست.
عنوان دیگر	چگونه مراقب حس خوبمان باشیم و با داشتن زاویه دید زیبا در هر شرایطی حفظ نماییم چرا که احساسات مثبت پاداش عمل مناسب ماست.
موضوع	شادی
موضوع	Cheerfulness
موضوع	خودسازی
موضوع	Self-actualization(psychology)
موضوع	مثبت نگری
موضوع	Affirmations
رده بندی کنگره	BF ۵۷۵ :
رده بندی دیویی	۱۵۲ / ۴۲ :
شماره کتابشناسی ملی	۵۷۵۴۳۴۲ :

عشق من بمند

- مولف : فریده پهلوانی • ناشر : آذربایجان (مسکری یاران)
- چاپ و صحافی: امین • لیتوگرافی: چاردیز • تیراژ: ۶۰۰۰ جلد
- اندازه: رقعی - ۲۹۶ صفحه • نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۸
- شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۶۱۲ - ۶۴ - ۶ :

• قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

مراکز پخش انتشارات یاران

تبریز- خیابان امین ، پاساژ کریمی تلفن: ۳۵۵۶۷۹۲۵ - ۳۵۵۴۱۱۳۱

خ امام ، نرسیده به سه راه تربیت ، نشر یاران، کتابفروشی نوبل

تلفن: ۳۵۵۵۷۲۹۶ تلفاکس: ۳۵۵۵۱۴۶۲

انتشارات آذربایجان تلفن: ۳۵۵۴۱۱۳۱



فهرست مطالب

۱-۱۳	۱- پیش‌گفتار و مقدمه
	فصل اول: مفهوم و عامل حس خوب
۱۵-۱۷	۲- ویروس مقدس
۱۸-۲۳	۳- چرا می‌خندیم؟
۲۴-۲۵	۴- تایش احساسات پاک
۲۶-۲۷	۵- ساختار خنده شو
۲۸-۳۰	۶- آیا به راستی وقتی تنها هستید می‌خندید؟
۳۱-۳۴	۷- شوخی کردن به جانشین سالم
۳۵-۳۶	۸- لب را از خنده باز
۳۷-۳۸	۹- پیامبر خند
۳۹-۴۱	۱۰- منشأ اولین صورت خند
۴۲	۱۱- همین الان بی‌دلیلی
۴۳-۴۶	۱۲- پنجره بی‌ذهنی
۴۷-۴۸	۱۳- سوالات بعد از مرگ
۴۹-۵۱	۱۴- انسان فکور خندان
۵۲-۵۵	۱۵- چرا هیچ‌کس نمی‌تواند خودش را قلقلک دهد
۵۶-۵۸	۱۶- شادزیستی یا شادمانی
۵۹-۶۲	۱۷- معرفی هورمون‌های شادی‌بخش
۶۳	۱۸- آموزش با خنده و شوخی ماندگارتر است!
۶۴-۶۷	۱۹- تو بخند شهر به هم می‌ریزد
۶۸	۲۰- همیشه یک دلیل برای خندیدن هست
۶۹-۷۰	۲۱- ماراسموس
۷۱-۷۳	۲۲- خودت را دوست بدار تو شاهزاده‌ایی نه قورباغه
۷۴	۲۳- به مردم بگویند چقدر خوب هستند
۷۵-۷۶	۲۴- شاد بودن والاترین فرم ستایش
۷۷-۷۸	۲۵- شادی به چیست؟
۷۹-۸۲	۲۶- شادی ناخالص ملی
۸۳-۸۷	۲۷- تاثیر خنده و شادی در زندگی و روابط عمومی
۸۸-۹۴	۲۸- دین و شادی
۹۵-۹۷	۲۹- تفریح

فصل دوم: موانع و برهم زننده حس خوب

- ۳۱- توقع آغاز همه رنج‌هایی که می‌بریم..... ۱۰۲-۱۰۱
- ۳۲- قضاوت ممنوع..... ۱۰۳-۱۰۶
- ۳۳- نوع برداشت..... ۱۰۷-۱۱۰
- ۳۴- نشخوار ذهنی..... ۱۱۱-۱۱۳
- ۳۵- می‌دانی شادی به چیست؟..... ۱۱۴-۱۱۶
- ۳۶- قشنگ‌ترین عادت دنیا..... ۱۱۷-۱۲۰
- ۳۷- دنیا زیباست فقط یک ناخوش به نام انسان دارد..... ۱۲۱-۱۲۷
- ۳۸- دو نام مهم..... ۱۲۸
- ۳۹- نقش شما معمار زندگی شما..... ۱۲۹-۱۳۶

فصل سوم: راهکارهای عملی برای حفظ حس خوب

- ۴۰- ذهن آگاهی یا حضور..... ۱۳۸
- ۴۱- انتخاب بهتر..... ۱۳۹-۱۴۴
- ۴۲- مهربانی با خود..... ۱۴۵-۱۵۰
- ۴۳- از خوب به عالی..... ۱۵۱-۱۵۳
- ۴۴- برنامه سلامتی کاملاً متعادل..... ۱۵۴-۱۵۵
- ۴۵- روش‌های آسوده‌سازی اعصاب..... ۱۵۶-۱۵۸
- ۴۶- نوبل به شرط خنده..... ۱۵۹-۱۶۰
- ۴۷- چگونه می‌توان شاد زیست..... ۱۶۱-۱۶۲
- ۴۸- احترام به خویش..... ۱۶۳-۱۶۵
- ۴۹- آرامشات را دریاب..... ۱۶۶-۱۶۸
- ۵۰- دنیا به ما طلبکار نیست..... ۱۶۹-۱۷۱
- ۵۱- شادی حقیقی با آزادسازی غول درون..... ۱۷۲-۱۷۵
- ۵۲- راز زندگی موفق و عمر طولانی..... ۱۷۶-۱۷۸
- ۵۴- بخشش..... ۱۷۹-۱۸۰
- ۵۵- همیشه باید مراقب ۳ چیز باشیم..... ۱۸۱-۱۸۲
- ۵۶- اندکی شادی با خود به خانه ببر..... ۱۸۳-۱۸۴
- ۵۷- دکتر نیستم..... ۱۸۵-۱۸۷
- ۵۸- لذت یک دل سیر خنده با تفکر انتقاده..... ۱۸۸-۱۹۱
- ۵۹- آیا خنداندن و برنامه‌های شاد..... ۱۹۲-۱۹۷
- ۶۰- آسان‌ترین روش شادی..... ۱۹۸-۱۹۹
- ۶۱- یک روز بدون خنده یک روز تلف شده..... ۲۰۰-۲۰۱

- ۶۲- انتخاب با توست ۲۰۱-۲۰۳
- ۶۳- تولد هزار سلول جدید ۲۰۵-۲۰۴
- ۶۴- نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد ۲۰۶-۲۱۳
- ۶۵- کاریزماتیک ۲۱۴-۲۱۵
- ۶۶- راه های تقویت هورمون شادی ۲۱۶
- ۶۷- یک نمونه از روش های مدیریت افکار ۲۱۷-۲۲۳
- ۶۸- ش باید ببندید ۲۲۴-۲۲۸
- ۶۹- شوخ طبعی مهارتی اجتماعی ۲۲۹-۲۳۰
- ۷۰- ارتقای شوخ طبعی ۲۳۱-۲۳۲
- ۷۱- مگر شادی در تمام شرایط امکان پذیر است؟ ۲۳۳-۲۳۸
- ۷۲- چطور می توان ۲۳۹-۲۴۰
- ۷۳- ناتوانی در توقف دلتا ریزی دهشت آور ۲۴۱-۲۴۸
- ۷۴- تعظیم دنیا به شما و کسی دیگری را خوشحال می کنید ۲۴۹-۲۵۰
- ۷۵- عشق ۲۵۱-۲۵۳
- ۷۶- هوگه ۲۵۴-۲۵۶
- ۷۷- می خواهیم با شادی سر کنیم با انتخاب سود ۲۵۷-۲۶۰
- ۷۸- شاد بودن را از کودکان و نوجوانان خود بیاموزیم ۲۶۱-۲۶۴
- ۷۹- حتی در سختی ها ۲۶۵-۲۶۸

فصل چهارم:

پنج اصل روان شناختی تا قربانی نظام فکری و ذهنی از بهر دست و پا نمی خود نگردیم

- ۸۰- اصل فکر کردن ۲۷۱-۲۷۳
- ۸۱- اصل شرایط روحی ۲۷۴-۲۷۵
- ۸۲- اصل واقعیت های روان شناختی متفاوت ۲۷۶-۲۷۷
- ۸۳- احساسات و عواطف ۲۷۸-۲۸۲
- ۸۴- تمرکز بر لحظه حال ۲۸۳-۲۸۶

در آخر:

- ۸۵- ساعتی برای زندگی و ساعتی برای عشق ۲۸۸-۲۹۲
- ۸۶- منابع پیشنهادی برای مطالعه ۲۹۴-۲۹۵

می‌خواهم با آوردن مطالبی در باب شادی و بررسی و کنکاش ابعاد مختلف شادزیستن از طرق ساده و در دسترس و اثبات شده، خوانندگان محترم را پذیرایی کرده و با این وعده در سطر سطر یا میانه‌ی صفحات و بالاخره در پایان کتاب شاهد لب‌های خندان و از همه مهم‌تر دل‌های راضی و شادشان باشم. چراکه تعمیم نشاط یکی از بزرگترین خدمات اجتماعی است. خود در بررسی این نوشته‌ها آرامشی وصف ناشدنی می‌یافتم و مشکلات ذهنی و روزمره‌ام را حل و فصل کرده، لذت و حس شادی را در نوشتن، مرتباً داشتم و خود را به شناخته‌سعی در تمرین و رونم بودن و سالم و شادزیستن داشتم. و همراه نوشتن مدام مطالعه را ادامه می‌دادم و با پیشرفت کار و تحقیق و تکمیل و عمل در نوشته‌هایم تجدید نظر می‌کردم حتی نظرات مختلفی را در رد یا تأیید نوشته‌هایم بررسی کرده و خیال‌بافی و تفکر در مورد نوشته‌ها و نام کتاب و چگونگی جلد آن را همواره داشتم و در این بین نظرخواهی، و تماشای اعمال افراد شاد و موفق را مدنظر داشته، از مؤال و پیگیری خوانندگان، قلبی‌ام دلگرم، سعی در سرعت بخشیدن به اتمام آن داشتم. لذا امیدوارم با این تحفه، پذیرایی خوبی برای دوستان داشته باشم.

می‌دانم افراد به طرف چیزی جذب می‌شوند که به آن نیاز دارند و روی کار و زندگی‌شان تأثیر مستقیم دارد و باعث افزایش دانش آن‌ها شده و یا حداقل به رویا و علاقمندی‌شان پرداخته باشد و موضوع ما "چگونگی حفظ حس مثبت و حال خوب با زاویه دید زیبا در هر شرایطی، برای شاد و در زمان حال زیستن" را بررسی می‌کند و این موضوعی است که پیر و جوان نمی‌شناسد و لازمه‌ی هر قشری می‌باشد و نیاز جامعه ما و اولویت اول، شادی هموطنان به عنوان شادی ناخالص ملی است. در این نوشته سعی در درستی و معتبر بودن اطلاعات ارائه شده و تنوع مطالب گردیده و با خوش‌آمدگویی و تشکر از حسن انتخاب‌تان ادعا نمی‌کنیم که بهترین‌ایم اما خوشحالیم که بهترین‌ها ما را

می‌خواهم با آوردن مطالبی در باب شادی و بررسی و کنکاش ابعاد مختلف شادزیستن از طرق ساده و در دسترس و اثبات شده، خوانندگان محترم را پذیرایی کرده و با این وعده در سطر سطر یا میانه‌ی صفحات و بالاخره در پایان کتاب شاهد لب‌های خندان و از همه مهم‌تر دل‌های راضی و شادشان باشم. چراکه تعمیم نشاط یکی از بزرگترین خدمات اجتماعی است. خود در سطر سطر این نوشته‌ها آرامشی وصف ناشدنی می‌یافتم و مشکلات ذهنی و روزمره‌ام را حل و فصل کرده، لذت و حس شادی را در نوشتن، مرتباً داشتم و خود را بهتر شناخته سعی در تمرین و روفرم بودن و سالم و شادزیستن داشتم و همراه زیستن تمام مطالعه را ادامه می‌دادم و با پیشرفت کار و تحقیق و تکمیل و عمل در مشایخ، تجدید نظر می‌کردم حتی نظرات مختلفی را در رد یا تأیید نوشته‌ام بررسی کرده و خیال‌بافی و تفکر در مورد نوشته‌ها و نام کتاب و چگونگی جلد آن را مرور داشتم و در این بین نظرخواهی، و تماشای اعمال افراد شاد و موفق را ماسطر داشته و سؤال و پیگیری خوانندگان تبلی‌ام دلگرم، سعی در سرعت بخشیدن به اتمام و اکمالش می‌کردم لذا امیدوارم با این تحفه، پذیرایی خوبی برای دوستان داشته باشم.

می‌دانم افراد به طرف چیزی جذب می‌شوند که به آن نیاز دارند و روی کار و زندگی‌شان تأثیر مستقیم دارد و باعث افزایش آسایش آن‌ها شده و یا حداقل به رویا و علاقمندی‌شان پرداخته باشد و موضوع به "چگونگی حفظ حس مثبت و حال خوب با زاویه دید زیبا در هر شرایطی، برای شاد و در زمان حال زیستن" را بررسی می‌کند و این موضوعی است که پیر و جوان نمی‌شناسد و لازمه‌ی هر قشری می‌باشد و نیاز جامعه ما و اولویت اول، شادی هموطنان به عنوان شادی ناخالص ملی است. در این نوشته سعی در درستی و معتبر بودن اطلاعات ارائه شده و تنوع مطالب گردیده و با خوش‌آمدگویی و تشکر از حسن انتخاب‌تان ادعا نمی‌کنیم که بهترین‌ایم اما خوشحالیم که بهترین‌ها ما را برگزیده‌اند.