

من کیسیست؟



مؤلف: حسین شکوہی

www.ketab.ir

سرشناسه:	شکوهی، حسین، ۱۳۷۶-
عنوان و نام پدیدآور:	من کیست؟/مolf حسین شکوهی.
مشخصات نشر:	تهران: نشر بید، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۱۱۲ص:؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۳۰۹-۱۱۵-۵
وضعیت فهرست نویسی:	فیفا
موضوع:	هیجان ها و شناخت
	Emotions and cognition
	هیجان ها
	Emotions
	BF۵۳۱
رده بندی کنگره:	۱۵۲/۴
رده بندی دیویی:	۸۷۸۳۲۰۹
شماره کتابشناسی ملی:	فیفا
اطلاعات رکود کتابشناسی:	

نام کتاب: من کیست؟

مؤلف: حسین شکوهی

طراح جلد: سید محمد میری

ویراستار: حمیده ابراهیمی

ناشر: بید

چاپ: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۹-۱۱۵-۵

مبلغ سرمایه گذاری: ۲۸ هزار تومان

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۵	فصل ۱: شناخت
۲۳	فصل ۲: خشم
۲۵	خشم چیست؟
۲۶	انواع خشم
۴۰	انسان به چه طریق خشونت را می‌شناسد؟
۴۵	داستان خودم
۴۶	دلیل عصبانیت چیست؟
۴۸	خوراک خشم، خشم بیشتر است
۵۱	فصل ۳: ترس
۵۵	اضطراب
۶۷	ترس آگاهی
۷۱	فصل ۴: غم
۸۲	نشخوار ذهنی
۸۵	سکوت
۹۸	رودررویی با خود واقعی
۱۰۱	تفکر مثبت
۱۰۴	مسئولیت یا تقصیر؟
۱۰۹	سخن پایانی

مقدمه

سلام.

حالتان چطور است؟

خوب هستید؟

امیدوارم که عالی باشید و دلتان سرشار از حس‌های ناب، عالی و درجه یک باشد.

کتابی را که اکنون در دستان پرمهر و گرم شماست، خیلی دوست دارم. خیلی وقت پیش می‌خواستم کتابی با این مضمون به نگارش در بیاورم؛ تقریباً هفت سال پیش. اما احساس می‌کردم که هنوز کار دارد و واقعاً هم کار داشت! همیشه مسئله شادی و آرامش دغدغه من بوده و هست. نه تنها من، بلکه همه انبای بشر برای دستیابی به فرمول جادویی آرامش، شادی و حال خوب دائمی در تلاش هستند.

همه فکر می‌کنند هدف ما از آمدن به این دنیا رسیدن به شادی است، اما این طور نیست، بلکه کاملاً برعکس است؛ شادی لازمه و ابزار رسیدن به زندگی است.