

نوسازی خویشتن
و
بهبود مهارت های شهروندی

جلد دوم

نویسنده:

غریب واحدی پور

سرشناسه	:	واحدی پور، غریب، ۱۳۴۸ -
ان و نام پدیدآور	:	نوسازی خویشتن و بهبود مهارت‌های شهروندی/ غریب واحدی پور.
مشخصات نشر	:	تهران: رمان سخن، ۱۳۹۶ -
موضوعات ظاهری	:	۳۲۱
شابک	:	۱۶۰۰۰ ریال؛ ج. ۱: ۴-۸۹۱۴-۶۰۰-۹۷۸؛ ج. ۲: ۵-۸۹۱۴-۶۰۰-۹۷۸
بیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	:	Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع	:	سلامتی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	:	Health -- Psychological aspects
موضوع	:	خودسازی
موضوع	:	(Self-actualization (Psychology
موضوع	:	روانشناسی
موضوع	:	Human beings -- Psychology
ده بندی کنگره	:	BF ۳۹۶ (۱۸ و ۲)
ده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
ره کتابشناسی ملی	:	۴۹۸۷۷۸۸

انتشارات رمان سخن

غریب واحدی پور

نوسازی خویشتن و بهبود مهارت‌های شهروندی، جلد دوم

چاپ اول ۱۳۹۷/۱۴۳۸ق/ ۲۰۰ نسخه/ قیمت: ۳۱۰ تومان

چاپ و صحافی: مهرگان

تهران: انقلاب- خ ابوریحان- پلاک ۹۶

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص مولف است

تلفن تماس: ۰۹۳۶۵۹۵۶۰۶۸

www.ketab89.ir

www.ketab-89.blogfa.com

فهرست

فصل اول: سلامتی، اجتماعی و روانشناسی مدرن

- ۱- چگدی که وزن بدون رژیم غذایی ۱۷
- ۲- گذرن است کمی با خانواده ۲۱
- ۳- شکوفایی خلاقیت کودکان ۲۷
- ۴- درک جراحات سر ۳۲
- ۵- رمز و راز عرق ریختن ۳۶
- ۶- اختلال دوقطبی چیست؟ ۴۳
- ۷- غلبه سریع بر تجارب دردناک ۴۵
- ۸- رابطه خواب و فراموشی ۵۰
- ۹- رابطه کاهش وزن با رژیم غذایی سالم و ورزش ۵۲
- ۱۰- زندگی بهتر با اندیشیدن به مرگ ۵۵
- ۱۱- موزیک درمانی بیماران در حال مرگ ۵۹
- ۱۲- بهبود حضور ذهن و تمرکز ذهنی ۶۱
- ۱۳- فرمول محاسبه دقیق رابطه کاهش وزن با ورزش و
کالری مصرفی ۷۰
- ۱۴- رابطه آب با کاهش وزن ۷۳
- ۱۵- عادات بدی که به مغز زیان می‌رسانند ۷۶

- ۱۶- رابطه خودشیفتگی و بدزبانی با فساد مغز ۷۹
- ۱۷- بیزاری و تنفر از خستگی ۸۴
- ۱۸- رمز و راز شادتر شدن ۸۹
- ۱۹- تهدید سلامتی از طریق نیت خوب ۹۵
- ۲۰- حقایقی راجع به زندگی که آرزو داشتیم ۲۵ سال قبل
- ۲۱- یادداشت ۹۸
- ۲۲- روش های آسان برای بهبود تعادل بدن ۱۰۵
- ۲۲- تغییر مغز هنگام خواندن کلمات ۱۰۷
- ۲۳- روش های روان نگهداشتن مغز ۱۱۰
- ۲۴- معکوس کردن پروسه پیری ۱۱۵
- ۲۵- اثر مطالعه بر روی بهبود زندگی ۱۲۰
- ۲۶- قابلیت انعطاف در زمان های سخت ۱۲۶
- ۲۷- پنج علائم هشداردهنده افسردگی ۱۳۲
- ۲۸- اثرات جسمانی و روحانی روزه رمضان ۱۳۴
- ۲۹- رابطه احساس جوانی و عمر طولانی ۱۳۹
- ۳۰- رابطه سوادآموزی و تغییر مغز بزرگسال ۱۴۲
- ۳۱- اختلال اضطراب ۱۴۴
- ۳۲- فاش سازی در مورد همدردی ۱۴۹
- ۳۳- درمان تنهایی و گوشه گیری ۱۵۱
- ۳۴- مخاطرات پیام های نوشتاری برای نوجوانان ۱۵۶
- ۳۵- ضد طلاق کردن ازدواج ۱۶۲
- ۳۶- پنج گام ساده برای خواب خوب شب ۱۶۸

- ۳۷- گذاشتن یک مرز یا ساختن یک دیوار ۱۷۲
- ۳۸- پنج عامل شگفت‌انگیز پایداری پیوند زناشویی باشید ۱۷۶
- ۳۹- موقعیت‌های سه‌گانه‌ای که باید همیشه صادق باشید ۱۸۰
- فصل دوم: علمی، زیست محیطی، اقتصادی و تکنولوژی**

- ۱- بهبود لجستیک برای جلوگیری از اتلاف غذا و حفظ محیط ۱۸۷
- ۱- آسلا ب سلول‌های بنیادی ۱۹۰
- ۱- داروی ده‌آسای ترمیم دندان ۱۹۶
- ۴- انقلاب در رید عضو ۱۹۸
- ۵- خنک‌سازی و از آب و انرژی ۲۰۰
- ۶- خطر کشتار گسترده با بیوتروریزم ۲۰۳
- ۷- کند کردن سرعت پیری ۲۰۶
- ۸- پیش‌بینی مکان وقوع زلزله ۲۰۹
- ۹- نقش عامل انسانی در آتش‌سوزی ویرانگی ۲۱۱
- ۱۰- خلق و پرورش انسان مصنوعی ۲۱۵
- ۱۱- خطرات تهدیدکننده اقتصاد جهانی ۲۱۸
- ۱۲- استفاده از مدل ریاضی برای تشریح بدن و بیمار ۲۲۱
- ۱۳- علم دی‌اکسید کربن و تغییر اقلیم ۲۲۳
- ۱۴- موج‌های صوتی تقویت حافظه سالخوردگان ۲۲۵
- ۱۵- کنترل روبات‌ها با افکار ۲۲۹
- ۱۶- کشف راز ذخیره و یادآوری خاطرات ۲۳۲
- ۱۷- علت علمی دروغ ۲۳۶
- ۱۸- چرا ظرفیت موتورها را با اسب بخار می‌سنجیم ۲۳۸

- ۱۹- تولید آب آشامیدنی از آب گل آلود ۲۴۰
- ۲۰- توربین های برق با سوخت دی اکسید کربن ۲۴۲
- ۲۱- ساختارهای چندبعدی مغز ۲۴۴
- ۲۲- ساخت ژل قوی تر از فولاد ۲۴۷
- ۲۳- ساخت سنسر حرارتی با مصرف برق بسیار جزئی ۲۴۹
- ۲۴- اولین نیروگاه ترکیبی برق آبی و انرژی خورشیدی ۲۵۱

فصل سوم: روش های مدیریتی نوین

- ۱- هدیه بهترین هدایا برای تقدیم به کارکنان ۲۵۷
- ۲- بازار آبی چیست؟ ۲۶۲
- ۳- توصیه های مهم برای حفاظت از اطلاعات ۲۶۵
- ۴- نه عاملی که شما را قادر دوست داشتن می سازد ۲۶۸
- ۵- عوامل تضعیف اثربخش رهبر ۲۷۴
- ۶- شش روش جداسازی از کار و نژادی فوری ۲۷۸
- ۷- رفع دودلی و تردید در تصمیم ۲۸۴
- ۸- مشکل سلامت روانی کارکنان ۲۸۹
- ۹- عادات افراد دوست داشتنی ۲۹۳
- ۱۰- ده درس برای آموختن از شکست ۲۹۸
- ۱۱- درس هایی از رهبران تجاری فوق العاده موفق ۳۰۴
- ۱۲- روش های مدیریتی رهبران موفق ۳۱۰
- ۱۳- خطر ابتلای کارگران شیفت شب به سرطان ۳۲۰

مقدمه

از چند سال قبل که به طرز الهام بخشی حوزه ترجمه خود را از فنی به سایر حوزه‌هایی مانند روانشناسی، علمی، اجتماعی، سلامتی و غیره تغییر داده‌ام تا اکنون شمار متجاوز از ۵۰۰ مطلب کاربردی مختلف و متنوع از سایت‌ها را مرجع تلف و به روز خارجی انتخاب و پس از ترجمه و تلخیص از طریق فضای معرفی در اختیار مخاطبان قرار داده‌ام.

از آن‌جا که بر این اصرارم بزرگترین معلم انسان رنج‌های اوست. خرسندم که اذعان کنم رنج و رده‌ها در زمینه‌های مختلف مشوق اصلی‌ام در طی این طریق بوده‌اند.

صدالبته، بیش و پیش از آن خرسندم که بخش عظیمی از مخاطبان هم نه فقط بر دلگرمی‌ام برای ادامه راه افزوده‌اند بلکه مصرا نه مرا به تلاش برای انتشار مطالب به صورت کتاب تشویق و ترغیب کرده‌اند.

لذا، امروز مفتخرم که لطف خداوند متعال شامل حالم گردید تا بتوانم سومین مجموعه از ترجمه‌های روانشناسی، سلامتی و علمی خود را که حاصل تجارب خبره‌های حوزه‌های مختلف انسانی و کلکسیونی از هر آن چیزی است که هر فردی برای "نوسازی شخصیت" و "بهبود مهارت‌های زندگی" نیاز دارد تقدیم کنم.

فراموش نکنیم که کلید زندگی خوب "نوسازی شخصیت" و "بهبود مهارت‌های زندگی است"

دی ۹۶

www.ketab.ir