

مهارت های زندگی نوین ۳

کتاب آوری و تالیف:

محمد علی اقای

انتشارات پشتیبان

تهران - زمستان ۱۳۹۵



روانشناسی	افلامی، محمدعلی، ۱۳۳۹ -
موان و نام پدیدآور	مهارت‌های زندگی نوین ۳/
موضوعات نشر	گردآوری و تالیف محمدعلی افلامی :
موضوعات ظاهری	ویراستار حامد آریانی.
موضوع	تهران: انتشارات پشتیبان، ۱۳۹۵ .
موضوع	۱۱۲ ص.
موضوع	۱۲۵۰۰۰ ریال 3-76-8415-600-978:
موضوع	فیبا
موضوع	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Conduct of life -- Psychological aspects:
موضوع	مهارت‌های زندگی
موضوع	Life skills:
موضوع	موفقیت -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Success -- Psychological aspects:
موضوع	۱۳۹۵: ۶۶۳ الف ۲/ر ۶۳۷ BF
موضوع	۱۵۸۰
موضوع	۴۶۳۲: ۴۳



نام کتاب: مهارت‌های زندگی نوین ۳
گردآوری و تالیف: محمدعلی افلامی
ویراستار: حامد آریانی
ناظر ویراستار: سیده زهره حسینی
نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۵
ناشر: انتشارات پشتیبان
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۱۲۵۰۰۰ ریال

تلفن تماس: ۶۴۲۳ ۸۶۰۳ - ۰۲۱ تلفکس: ۶۴۲۸ ۸۶۰۳ - ۰۲۱

سامانه پیام کوتاه: ۱۳۹۳ ۱۰۰۰

صندوق پست الکترونیک: Pub.Poshtiban@chmail.ir

تارنمای انتشارات پشتیبان: www.PoshtibanPress.ir

■ فروشگاه اینترنتی (سراسر کشور): ویرتین انتشارات پشتیبان در

تارنمای خانه کتاب www.ketab.ir

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: زندگی آرام و پر نشاط	۵
آبراهام مازلو روانشناس معروف می گویند:	۷
برای مردم زندگی نکنیم	۷
آرامش می خواهی	۸
۹ چیز که مانع ۹ چیز دیگر است:	۹
از به کار بردن جملات زیر پرهیز کنید، چرا که موجب خراب شدن هم	
می شوند:	۹
فردی چندین سال شاگرد نقاش بزرگی بود و تمامی فنون و هنر نقاشی	
را آموخت:	۱۰
دکتر:	۱۱
بید کردن داده ضرر دیگران هوش می خواهد	۱۲
هشت سطح آگاهی	۱۳
معمولاً چهار معریف برای دانی است و چهار نوع رفتار را شامل	
می شود:	۱۴
غمگین نباشید	۱۶
الفرد آدلر به بیماران اندوهگین خود گفت:	۱۶
معنا درمانی	۱۷
گل کاکتوس	۱۹
بعضی از آدم ها ترجمه شده اند	۲۰
با خودتان با بخشش و ملایمت رفتار کنید	۲۰
واقعیت این است که برای هیچ کدام از ما نیمه ای وجود ندارد!	۲۱
همدردی با دیگران مغز را فعال می کند	۲۲
اگر در دل کسی جایی نداری، فرش زیر بایش هم نباش	۲۲
بباید به لیست بنویسیم طوری که هر سطرش با این کلمه شروع شه	
«جقدر خوبه که»	۲۳
مثل این:	۲۳
خدای مهربان!	۲۴
کنترل عصبانیت	۲۵

چهار نشانه‌ای که از نگاه انجمن روانشناسی آمریکا، مراجعه به

روانشناس را ضروری می‌سازند.....	۲۸
کلبه آرامش ذهن.....	۳۱
هر وقت روز بدی را تجربه می‌کنید.....	۳۴
هفت بهشت زندگی.....	۳۴
سکوت کن هنگامی که نمی‌دانی چه بگویی؛ چه پاسخی دهی؛ و یا	
چهار بگویی؛ فقط سکوت کن.....	۳۶
۱۰ فرمان زندگی.....	۳۷
عاشق را می‌شاید عاشق رفتار آدم‌ها نشوید.....	۳۷
بله بن نیاور.....	۳۸
فصل دوم: زندگی و تندرستی.....	۴۰
عادت‌های پیرسنده را باسیم.....	۴۲
۱۰ دشمن مغز.....	۴۲
عواطفی که ارگان‌های بدن را ضعیف می‌کند.....	۴۳
جلوگیری از این عواطف منفی می‌تواند باعث سلامتی شما گردد.....	۴۳
با ۵ روش زیر به جنگ استرس بروید.....	۴۴
۱۰ اثر خطرناک و جبران‌ناپذیر «وای فای» بر انسان.....	۴۴
راه‌های درمان افسردگی پاییزی.....	۴۵
فصل سوم: درس‌های زندگی.....	۴۶
زرتشت.....	۴۷
خیابان پر از طلاست.....	۴۸
بخشش در میان مردم.....	۴۹
خاطره دانشجوی خارجی.....	۵۱
از «مادری» پرسیدند.....	۵۲
جایگزین کردن درست‌ها.....	۵۳
چیزی به عنوان شکست وجود ندارد، حاصل هر تجربه‌ای یک نتیجه	
است.....	۵۴
تلنگر.....	۵۵
انسان‌ها را به میل خود قضاوت نکنیم.....	۵۵
دانه‌ای که سپیدار بود.....	۵۵
امام علی علیه السلام فرمودند.....	۵۷

- مرحوم شیخ رجیعلی خیاط می فرمود:..... ۵۸
- کسی که پول می گیرد تا دروغ بگوید "دلال" است..... ۵۸
- سه دانشجو..... ۵۹
- رزق و روزی..... ۶۳
- فردی از کشاورزی پرسید: آیا گندم کاشته‌ای؟..... ۶۴
- مشکلات زندگی چون حیوان درنده است، اگر فرار کنی می‌داند که ترسیدی و دنبالت می‌کنند..... ۶۵
- بعضی آدم‌ها دنیا رو زیبا می‌کنند..... ۶۵
- بیان ۶۰ خصلت از خصوصیات رفتاری پیامبر اکرم (ص) است که بازگوکننده بخشی از سلوک فردی و اجتماعی و سبک زندگی آن حاضر می‌باشد..... ۶۷
- در موضوع..... در پیری حتماً به آن غبطه خواهید خورد..... ۷۳
- سبب افکار آدم‌ها شوید..... ۷۵
- زندگی هزاران تجربه دارد..... ۷۶
- فصل چهارم: راه‌های سادگی و وفقت..... ۷۷
- استفاده بهینه از وقت..... ۷۹
- طبق قانون فیزیک هر چه در یک آهن در میدان مغناطیسی، پس از مدت کوتاهی آنرا به «آهن» تبدیل می‌کند..... ۷۹
- برکت مال..... ۸۰
- راز شمع چیه؟..... ۸۱
- دانش آموز «زندگی» باشید..... ۸۳
- از گذشته یاد بگیرید..... ۸۴
- از همین امروز تلاش کنید تا در پنج زمینه زیر، «بزرگتان یک درجه پیشرفت کنید»..... ۸۴
- دانایی..... ۸۵
- سازنده‌ترین کلمه صبر است..... ۸۵
- دو چیز شما را تعریف می‌کند:..... ۸۶
- سلام دوست قدرتمندم!..... ۸۷
- با خودتان با بخشش و ملایمت رفتار کنید..... ۸۸
- افرادی که نمی‌دانند..... ۸۹
- هر وقت روز بدی را تجربه می‌کنید..... ۹۰

فصل پنجم: حکایت‌های زندگی	۹۱
وکیل ثروتمند	۹۳
سلام بر امام خوبی‌ها	۹۴
باسخ بدی	۹۷
الماس یا لئو	۹۷
در شبی هلا نصرالدین و رتش تشسته بودند	۹۸
صدمه	۱۰۰
ه عاشق	۱۰۱
تبلیغ	۱۰۳
نیمین بام	۱۰۳
پی‌یوگور و دهم	۱۰۳
افتخار	۱۰۵
خانه خدا	۱۰۵
می‌دونید وقتی خروشچا مجبور استعفا شد	۱۰۶
اشک لیلی	۱۰۷
فقط یک دینار	۱۰۸
خدا آن‌جا نیست	۱۰۹
پرونده یک دانش آموز	۱۱۰