

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

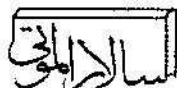
هر آنچه برای داشتن خانواده‌ای شاد
نیاز دارید

مؤلف :

امیر صالحی

۱۳۹۲

سرشناسه	صالحی، امیر، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور	هر آنچه برای داشتن خانواده‌ای شاد نیاز دارید / مولف: امیر صالحی
مشخصات نشر	تهران: سالار الموتی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۳۸۴ ص
شابک	978-600-7071-04-5
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
موضوع	خانواده‌ها -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	ارتباط در خانواده
موضوع	خانواده‌ها -- بهداشت روانی
موضوع	زنشویی -- جنبه‌های روان شناسی
رده بندی کنگره	HQ ۱۳۹۳۷۴۳ ۴هـ. ۲۵ص /
رده بندی دیویی	۸۵/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	۳۳۷۶۷۳۳



نام کتاب: هر آنچه برای داشتن خانواده‌ای شاد نیاز دارید

نویسنده: امیر صالحی

ناشر: سالار الموتی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

قیمت: ۱۳۵۰۰ تومان

شابک: ۵-۰۴-۷۰۷۱-۶۰۰-۹۷۸

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین جنوبی

کوچه تیموری، پلاک ۱۲ همراه: ۰۹۱۹۴۰۶۱۹۶۹

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه
۷.....	فصل یک
۱۰.....	فصل دو : نقش شادی در کنترل بیماری های قلبی
۱۸.....	فصل سه : زیبا سخن بگویم
۲۳.....	فصل چهار : با خاطرات بد چه کنیم؟
۲۸.....	فصل پنج : کلید دنیای ناشناخته مردان
۳۵.....	فصل هفت : سال نو- برنامه نو
۵۱.....	فصل هشت : در مسیر خوشبختی حرکت کنید!
۶۰.....	فصل نه : آدم های سمی، روابط سمی
۶۸.....	فصل ده : خداوند رحمان را شاگردی کنیم!
۸۲.....	فصل یازده : طرفداری بی مورد از خانواده
۱۰۰.....	فصل دوازده : موفقیت در زندگی زناشویی
۱۰۷.....	فصل سیزده : ۳ دیدگاه برای "موفقیت در زندگی زناشویی"
۱۳۹.....	فصل چهارده : برای دوری از شک و افکار کسل کننده
۱۴۲.....	فصل پانزده : مسائل جنسی در خانواده
۱۵۴.....	فصل شانزده : جاده زندگی یک طرفه نیست
۱۶۰.....	فصل هفده : گاهی بگو نه و بشنو نه!
۱۷۱.....	فصل هجده : در سال جدید شما قهرمان صلح باشید

فصل نوزده : رعایت ۷ قانون رانندگی در روابط دوستی ضروری است	۱۷۷
فصل بیست : آشیانه‌هایی بالنده بسازید	۱۸۳
فصل بیست و یک : چگونه زن و شوهری صمیمی باشیم؟!	۱۹۱
فصل بیست و دو : برخی تفکرات نادرست خانمها از آقایان	۱۹۹
فصل بیست و سه : چگونه ارتباطات آسیب دیده یا قطع شده را بهبود بخشیم؟!	۲۱۱
فصل بیست و چهار : مشکلات مالی در زندگی	۲۱۵
فصل بیست و پنج	۲۱۸
فصل بیست و شش : چگونه ایجاد تغییر در زندگی	۲۲۲
فصل بیست و هفت : شاد باش!	۲۲۹
فصل بیست و هشت : راه ساده برای ارتقاء کیفیت زندگی	۲۴۰
فصل بیست و نه : ۹ کلید جادویی	۲۷۲
فصل سی : شیوه‌های دیگر شاد زیستن	۲۹۲
فصل سی و دو : شادی همین جاست!	۳۳۴
فصل سی و سه : رو به‌رو شدن با منفعل‌ها	۳۶۴
فصل سی و چهار : از عروس‌مان دشمن خونی نترسیم!	۳۶۸

مقدمه

به نام تو که شادی را آفریدی و دلی جریبا نام تو شاد نمی‌گردد، چشمها را باید شست جور دیگر باید دید.

شادی چیست؟ عبارت است از بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجانات مثبت، یا عبارت است از راضی بودن از زندگی خود این دو جزء یعنی عواطف مثبت و رضایت غالباً علل متفاوتی دارند. اغلب یک جزء سوم نیز وجود دارد که عبارت است از فقدان افسردگی، اضطراب یا دیگر عواطف منفی. سرور جنبه هیجانی شادی است و رضایت جنبه شناختی آن جایگاه اصلی تجلی هیجانات چهره است. چهره یا صورت می‌تواند شماری از هیجانات را نشان دهد. اما فقط ۷ هیجان را می‌توان به طور پایدار در اکثر فرهنگها تشخیص داد. یکی از آنها شادکامی است. علامت چهره‌ای شادکامی عبارت است از لبخند در حال جریان که به معنای علائم دوستانه و دیگر

علائم اجتماعی مثبت هم می‌باشد. حالت‌های چهره‌ای توسط عضلات چهره‌ای ایجاد می‌شوند که می‌توانند پوست صورت را حرکت دهند. مثلاً عضلات گونه که در حالت خنده گوشه‌های دهان را به طرف بالا می‌کشد. این عضلات بواسطه عصب چهره‌ای فعال می‌شوند. این اعصاب پنج شاخه اصلی برای مناطق اصلی صورت دارند و از پل‌ها در پایه مغز منشعب می‌شوند و به واسطه هیپوتالاموس و با دامک کنترل می‌شوند. خنده در کودکان از ۲ ماهگی شروع می‌شود و آن را می‌توان در این سن تشخیص داد.

www.ketab.ir