

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رسیدن به خوشبختی در

جامعه مل مدرن

تالیف : سعید کیوان پور

شناسنامه کتاب :

سرشناسه: کیوان پور، سعید، ۱۳۷۷
عنوان: نام پدیدآور: رسیدن به خوشبختی در جامعه ی مدرن/ مولف سعید کیوان پور
مشخصات نشر: اصفهان: پویش اندیشه: نگین ایران، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۹۴ ص ۵۰-۸-۰۰۶۲۳۰-۶۷۸-۶۰۰
وضعیت فهرست نویسی: فبا
موضوع: خوشبختی
موضوع: راه و رسم زندگی - جنبه های روانشناسی
رده بندی کنگره: BF ۵۷۵/۳۹۱۹
رده بندی دیویی: ۱-۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۲۳۸۱۷
تاریخ درخواست: ۱۳۹۱/۱/۱۹
تاریخ پاسخگویی: ۱۳۹۱/۱/۲۱
کد پیگیری: ۷۵۸-۲۷۲۰

انتشارات پویش اندیشه

نام کتاب: رسیدن به خوشبختی در جامعه ی مدرن

مولف: سعید کیوان پور

ناشر: انتشارات پویش اندیشه- نگین ایران

لیتوگرافی: آرمان - چاپخانه: کوثر - محالی: بابک

صفحه آرائی و حروفچینی: پویش نگار (تلفن ۰۹۱۳۳۱۱۳۰۸۵)

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد - چاپ: اول - تعداد صفحات: ۹۴

قطع: رقی

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۳۰-۰۸-۵

مرکز پخش اصفهان: آدرس مراکز پخش اصفهان: خیابان مسجد سید - خیابان پنج رمضان بالاتر از
جهاد دانشگاهی

کد پستی ۶۵۵۱-۸۱۳۷۸

کوپه ۱۷ پلاک سوم انتشارات پویش

۳۳۶۳۲۱۸

۳۳۷۳۵۷۷

۰۹۱۳۳۱۱۳۰۸۵

پیش گفتار :

هدف از گردآوری این کتاب برای افرادی است که با نگرانی فردا امروز خویش را به دیروزی تلخ و دلهره آور تبدیل می سازند و بار نخواهند داشت که انسانها مخلوقات بسیار کوچکی در برابر عظمت خداوند لایتناهی هستند آیا این طور نیست؟ پس بنابراین نیازی نیست نگران هر چیزی باشی، هر لحظه را همچون گنجی گرانبها گرامی بدار، هر آنچه را بدان عشق می ورزی چون گنجینه ای حفظ کن، با امنیت و آرامش روزگار را بگذران، همواره فرا رسیدن روزی جدید را باشادمانی به استقبال برو، واز درخشش خورشید لذت ببر و پیوسته وجه روشنتر چیزها را بنگر و آن کاری را که درست است انجام دهید و درست بودن آن را باور داشته باشید انشاالله با مطالعه این کتاب که برگرفته از تفکرات و تحقیقات اندیشمندان، نویسندگان و روانشناسان حاذق می باشد کلیدی است برای درست زیستن و درمانی برای رفع اضطراب و استرس و افسردگی.

نگارش و تحقیق: سعید کوان پور

بخش اول

تمرین های عملی جهت خودشناسی و کشف معمای خویش

ما انسانها عاداتهای احساسی منحصر به فردی داریم که روزانه در برابر وقایع مختلف زندگی مکرر می شوند احساسهای چهارگانه اصلی ما همچون (غم، ترس، و نگرانی، عصبانیت و شادی) میزان و شدت متفاوتی دارند بعضی از این احساسها به شکل ذاتی در ما قوی تر بوده و در بیشتر لحظه های زندگی به اصطلاح در زیر پوست ما قرار می گیرند اینها بر چهره، اعمال و واکنشهای ما نیز تأثیر می گذارند، پس از قدری تفکر در مورد عادت های احساسی خود نخست مشخص کنید که کدام احساس به طور معمول در شما شدتی بیش از سایر احساسها دارد. برای این کار می توانید میان خود و اطرافیان خود مقایسه ای برقرار کنید و میزان شدت احساسهایتان را با آنها بسنجید در این میان اگر به احساسی به غیر از احساسهای چهارگانه برخورد کردید نام آنرا قید کنید سپس میزان شدت سه احساس اصلی دیگر را در خود رتبه بندی کنید