

به نام خالق هستی

سه گانه های خوب زیستن

«عشق – موفقیت – شادی»

نویسندگان:

دکتر الهه شنایی

مدرس دانشگاه و عضو ارشد مرکز مشاوره و پرور آفتاب

دکتر سید حمید آتش پور

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان)

سرشناسه	: شفای، الهه، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: سه گانه های خوب زیستن (عشق - موفقیت - شادی) / مؤلف الهه شفایی-سیدحمید آتش پور.
مشخصات نشر	: اصفهان: نشر ریشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۴۲۰ ص.
شابک	: 978-600-8285-32-8
وضعیت فهرست نویسی	: فبیا
موضوع	: خوشبختی
موضوع	: Happiness
موضوع	: شادی
موضوع	: Cheerfulness
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success
موضوع	: عشق
موضوع	: Love
شناسه افزوده	: آتش پور، سیدحمید، ۱۳۴۳ -
رده بندی کنگره	: ۵۷۰
رده بندی دیویی	: ۱۵۸ /
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۲ ۰۱۲

سه گانه های خوب زیستن (عشق - موفقیت - شادی)

مؤلف: الهه شفایی، سید حمید آتش پور

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۸۵-۳۲-۸

انتشارات: ریشه (۰۹۱۳۶۸۷۸۶۵۷)

چاپخانه: نگار اصفهان

ناظر فنی: علیرضا جنت

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قطع اثر: وزیری

Email: pubnegar@yahoo.com Cellphone: 09131703597

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال



فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
نشست اول: شادی	۱۵
بخش اول: شادی	۱۶
شادمانی	۱۷
اثبات و فواید شادی	۲۰
نمونه‌های افزایش شادی	۲۱
غمگینی یک لحاظ	۲۵
بخش دوم: عوامل مؤثر بر شادی	۲۸
خصوصیات شخصیتی	۳۰
خوش بینی	۳۰
سرسختی	۳۵
تست خوش بینی	۴۱
بخش سوم: رفتارهای شادی آور	۴۴
مواجهه با چالش‌های احساسی	۴۶
خودآگاهی و درک توانمندی‌ها	۵۲
انتخاب باورها	۶۳
نگاهی تازه به گذشته	۷۰
سوار شدن بر جریان زندگی	۸۰
بخش چهارم: برنامه ریزی‌های زندگی	۸۶
سخاوت	۸۹
طمع و خودخواهی در مقابل سخاوت	۹۳

۹۵		انواع مهربانی
۹۹		مهر طلبی
۱۰۲		مدیریت احساسات و اعمال پیچیده در آینده
۱۰۹		زندگی با احساسات بهبود یافته
۱۱۶		کشف ارزش های انگیزه بخش
۱۲۲		ست مهر طلبی
۱۲۸		بخش پنجم: مناصب کلیدی خانواده شاد
۱۲۹		ایجاد و بستگی
۱۳۰		دوست داشتن پدر
۱۳۱		دوری جستن از تنش
۱۳۲		بدست آوردن درک احساسات از دیگری
۱۳۴		تست علاقمندی همسر
۱۳۹		نشست دوم: موفقیت
۱۴۰		بخش اول: موفقیت
۱۴۲		پشت کار در رسیدن به موفقیت
۱۴۷		پیش قدم شدن و عمل کردن
۱۵۲		شجاعت در راه رسیدن به موفقیت
۱۵۹		حفظ انرژی و افزایش اشتیاق
۱۷۲		تست موفقیت
۱۸۳		بخش دوم: مسئولیت پذیری
۱۸۴		تعریف مسئولیت پذیری

.....	مسئولیت پذیری و تغییر	۱۹۰
.....	مسئولیت با کیست؟	۱۹۵
.....	تست مسئولیت پذیری	۲۰۱
.....	بخش سوم: پذیرش	۲۰۳
.....	پذیرش واقعیت در راه تغییر پذیری	۲۰۵
.....	گرفتن از احساسات منفی با پذیرش آن	۲۱۲
.....	قبول با خود کم بینی و افزایش ارزشمندی خود	۲۱۹
.....	حذف عادت های	۲۲۴
.....	بخش چهارم: نام بی برای خود سازی	۲۲۹
.....	ده گام برای خود آری فکری واقعی	۲۳۱
.....	ناخشنودی و ناخرسندی واقع بنا	۲۳۴
.....	بر عهده گرفتن مسئولیت احساسات اصلاح خود	۲۳۸
.....	احساسات منفی سالم	۲۴۸
.....	توصیه ها فروید به دخترش	۲۵۲
.....	بخش پنجم: بی همتایی یا منحصر به فرد بودن	۲۵۷
.....	تعریف منحصر به فرد بودن	۲۵۸
.....	بی همتایی یک پدیده مدرن	۲۵۹
.....	جلوه های تمایز پذیری در زندگی افراد	۲۶۰
.....	روش های شناسایی بی همتایی خود	۲۶۲
.....	روش های رشد بی همتایی خود	۲۶۳
.....	تست بی همتایی	۲۶۵

۲۶۷.....	نشست سوم: عشق
۲۶۸.....	بخش اول: عشق
۲۶۹.....	معنای واقعی عشق
۲۷۰.....	ماهیت عشق
۲۷۲.....	نظریه اشتراک‌گرگ در مورد عشق
۲۸۰.....	سازه‌ی عشق واقعی
۲۸۲.....	به خاطر آوردن عشق
۲۸۳.....	شروع مجلد عشق
۲۸۸.....	سندرم قلب شکسته
۲۹۷.....	نشانگان ضربه عشق
۲۹۹.....	پرسشنامه ضربه عشق (LTI)
۳۰۲.....	بخش دوم: ازدواج
۳۰۴.....	معنای دوم عشق
۳۰۵.....	خواستگاری به سبک سنتی تا مدرن
۳۰۹.....	تعریف ازدواج
۳۰۹.....	انواع ازدواج
۳۱۱.....	ازدواج و رابطه
۳۱۲.....	دغدغه‌های ازدواج و روابط حال و آینده
۳۱۲.....	پرسش‌های قبل از ازدواج
۳۱۳.....	باورهای نادرست و اسطورهایی در مورد ازدواج
۳۱۴.....	دلایل درست و نادرست ازدواج

۳۱۵.....	ملاک و معیارهای ازدواج مناسب
۳۱۶.....	پیش بینی کننده‌های ازدواج موفق
۳۱۷.....	افراد نامناسب برای ازدواج
۳۱۸.....	افرادی که برای ازدواج با یکدیگر مناسب نیستند
۳۱۹.....	توافقات قبل ازدواج
۳۲۱.....	راه‌ها، بهبه، روابط در پیش از ازدواج و بعد از آن
۳۲۲.....	بخش سوم: استحکام روابط بین فردی
۳۲۴.....	موتور سوار عاشق
۳۲۵.....	نگاهی به خود، دره، بینی
۳۲۹.....	اصلاح رابطه
۳۳۰.....	بیان احساسات
۳۳۳.....	گفتگو
۳۴۵.....	تله‌های گفتگو
۳۴۵.....	قوانین گفتگوی سالم
۳۶۳.....	بخش چهارم: تحلیل خانواده‌های بد رفتار
۳۶۵.....	عشق بی ادعا
۳۶۷.....	انواع خانواده
۳۷۱.....	ویژگی‌های افراد در خانواده
۳۷۳.....	سندرم بدرفتاری در دوران کودکی
۳۸۲.....	عناصر تعاملی در خانواده‌های بد رفتار
۳۸۹.....	هیولاهای عشق خوار
۳۹۰.....	بیماری‌های رایج در زندگی زناشویی

۳۹۰	عوامل چهارگانه تخریب رابطه زناشویی
۳۹۹	اصول تحکیم خانواده
۴۰۱	بخش پنجم: نجات رابطه
۴۰۲	قصه عشق
۴۰۴	مقابله با کاهش عشق و محبت
۴۰۵	روش های بهبود روابط زناشویی
۴۰۹	نجات رابطه و زندگی مشترک
۴۱۰	مراحل حفظ زندگی زناشویی
۴۱۴	روند شکل گیری استیلا و تحکیم روابط
۴۱۵	آخرین چاره در فرآیند جاری
۴۱۹	منابع

مقدمه

کتاب حاضر تحت عنوان سه گانه‌های خوب زیستن یا سه گانه‌های زندگی بر سه اصل؛ شادی، موفقیت و عشق بنا گردیده است.

با علم به این که انسان‌ها در زندگی خود حق انتخاب دارند، برخی عشق را انتخاب کرده و سرلوحه زندگی خود می‌کنند و برخی دیگر تنفر را. آنانی که عشق انتخاب آن‌هاست، عشق را می‌آفرینند و همیشه بدنبال راهی برای ماندگاری و شادمانی آن می‌گردند و آن‌هایی که از عشق گریزانند، همیشه بدنبال توجیه رفتارهای غارن از عشق خود هستند.

آری انسان‌ها در زندگی نزد قدرت انتخاب دارند، برخی موفقیت را انتخاب می‌کنند و برخی دیگر شکست. آن‌هایی که موفقیت را انتخاب می‌کنند، پس برای موفقیت گام برمی‌دارند و تلاش می‌کنند و کسانی که شکست گزینه منتخب آن‌هاست با باور این که شکست آن‌ها قطعی است و محکوم به شکست هستند در عین ناامیدی و یاس زندگی می‌کنند.

شادی نیز برای ما انسان‌ها یک انتخاب و دستاورد افکار و باورهایمان است. آنچه لازم است بدانیم این که انسان‌های شاد الزاماً خوشبخت‌تر از دیگران نیستند ولی شادتر از دیگران زندگی می‌کنند.

پس شاید بتوان گفت: خوشبختی یعنی عشق ورزیدن، موفق بودن و شاد زیستن.