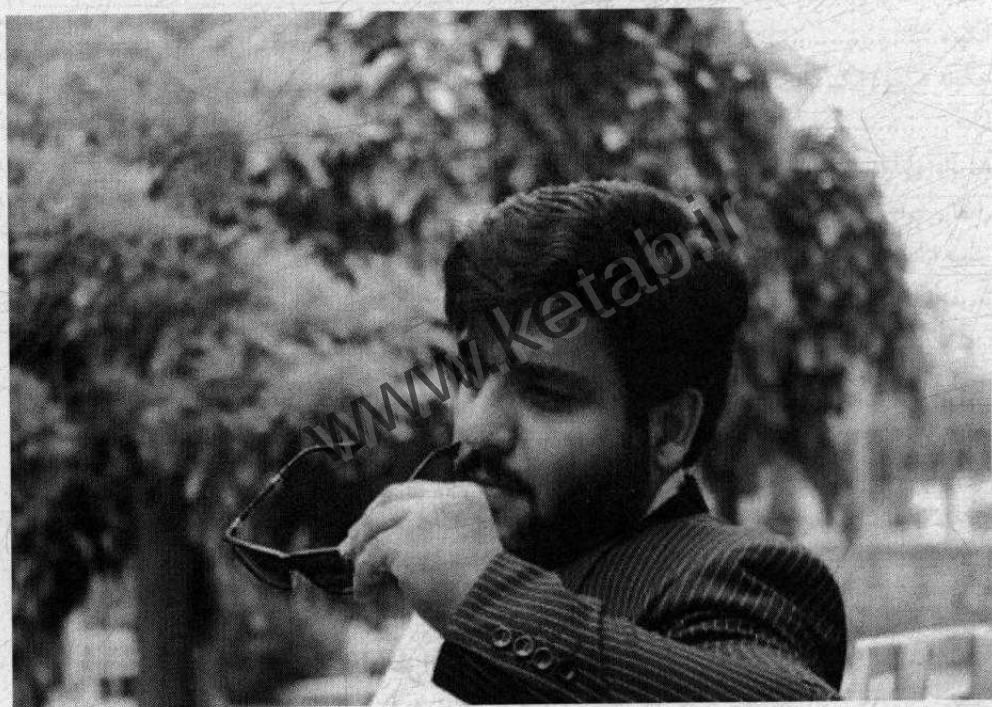


۲۱۳۵۶۲۸

چگونه عینکم را عوض کنم!؟

تا اطرافم را بهتر ببینم...



نویسندگان:

مرتضی خانجانی ورمه لمری

ملیحه خانجانی ورمه لمری

سرشناسه : خانجانی ورمه لمری، مرتضی، ۱۳۷۵ -
عنوان و نام پدیدآور : چگونه عینکم را عوض کنم؟! تا اطرافم را بهتر ببینم ... / نویسنده مرتضی خانجانی ورمه لمری.
مشخصات نشر : قزوین: انتشارات مینودر، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۵۰۸ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۵-۸۷-۸

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه

موضوع : مثبت‌نگری -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Affirmations -- Religious aspects -- Islam

موضوع : راه و رسم زندگی (اسلام)

موضوع: Conduct of life -- *Religious aspects -- Islam

موضوع : مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Life skills -- *Religious aspects -- Islam

موضوع : زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Communication in marriage -- Religious aspects -- Islam

رده بندی کنگره : ۶۵/۲۳۲ BP

رده بندی دیویی : ۴۸۵/۲۹۷

شماره کتابشناسی ملی : ۷۲۸۳۷۲۵

www.ketab.ir



چگونه عینکم را عوض کنم؟!*

تا اطرافم را بهتر ببینم...

نویسندگان: مرتضی خانجانی ورمه لمری - ملیحه خانجانی ورمه لمری

ناشر: مینودر

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

صفحه‌آرا و طراح جلد: انسیه بخارایی

قیمت: ۸۰/۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۵-۸۷-۸

فهرست

۱۱	 سخن مولف
۱۳	 پیشگفتار
۲۵	 مقدمه
	فصل اول
۳۳	 چگونه عینکم را عوض کنم تا خودم را بهتر ببینم؟
۳۴	 انگیزه
۳۴	 چگونه در خود انگیزه ایجاد کنیم؟
۵۰	 اراده
۵۰	 فیزیولوژی اراده
۵۱	 راه‌هایی برای تقویت فیزیولوژی اراده
۵۲	 تشبیه اراده به عضله
۵۶	 تعریف اراده و روشهای تقویت آن
۵۷	 اراده چیست؟
۵۸	 راه‌های تقویت اراده
۵۹	 تدریجی بودن قدرت اراده
۵۹	 تمرینات تقویت اراده
۶۰	 قانون ثانیه‌ها برای تغییر طرز تفکر
۶۱	 قانون پنج ثانیه
۶۱	 قانون بیست ثانیه
۶۲	 قانون سی ثانیه
۶۳	 تغییر افکار (طرز فکر)
۷۰	 چگونه منطقی فکر کنیم؟
۷۰	 روش اول: انجام تمرینات ذهنی
۷۲	 روش دوم: شناخت افکار و رفتار غیرمنطقی
۷۵	 روش سوم: تغییر شیوهی زندگی
۷۸	 راه‌هایی برای از بین بردن افکار منفی و مضر
۸۱	 نگرش
۸۱	 اجزای شکل دهنده نگرش
۸۲	 ویژگیهای نگرش

۸۴	تغییر باور سریع چگونه ممکن است؟
۸۵	باور چیست؟
۸۷	قدرت باور
۸۹	تغییر سریع باور، دروغ یا واقعیت
۹۱	چرا تغییر باور سخت است؟
۹۲	باورهای محدود کننده
۹۲	تغییر باور با روش NLP
۹۳	اجرای تکنیک تغییر باور
۹۵	حالا نوبت شماست
۹۷	مثبت اندیشی و موفقیت
۹۷	چگونه نگرش خود را تغییر دهید؟
۱۰۱	مراحل تغییر رفتار با چهار مرحله و راهکار کاربردی
۱۰۲	مراحل تغییر رفتار در تمام دایره‌های ارتباطی
۱۰۳	مراحل تغییر رفتار : شناسایی رفتار منفی (مرحله اول)
۱۰۸	مراحل تغییر رفتار : یادگیری و استخراج (مرحله دوم)
۱۱۳	مراحل تغییر رفتار : عمل کنید (مرحله سوم)
۱۱۸	انتظار از دیگران
۱۱۸	هفت کاری که نباید از دیگران انتظار داشته باشید

فصل دوم

۱۲۳	چگونه عینکم را عوض کنم تا زندگی را زیبا ببینم؟
۱۲۵	آداب معاشرت در خانواده
۱۲۵	آداب معاشرت اجتماعی
۱۲۷	آداب معاشرت در میهمانی
۱۳۳	آداب معاشرت در فضای مجازی
۱۳۴	آداب معاشرت در لباس پوشیدن
۱۳۵	آداب غذا خوردن
۱۳۷	آداب تغذیه در اسلام
۱۳۸	تأثیر غذا و تغذیه بر اخلاق و رفتار
۱۴۰	چگونگی اثرپذیری روح و دل انسان از خوراک
۱۴۱	دعا در هنگام غذا خوردن
۱۴۲	گروه‌های غذایی مفید در قرآن
۱۴۷	زمان غذا خوردن
۱۴۸	میزان خوردن غذا

پیشگفتار

آقایان و خانم‌هایی که این متن و جملات را می‌خوانید: آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که چرا از زندگی خود لذت نمی‌برید؟ آیا تا به حال به این فکر افتاده‌اید که چرا دنیای حاضر مانند عالم بچگی‌مان برایمان ارزشمند نیست؟ آیا هیچ اندیشیده‌اید که چگونه از این مهلکه نجات پیدا کنید؟ آیا به فکر تغییر در خود بوده‌اید؟ آیا به فکر تغییر این شرایط بوده‌اید؟ آیا می‌خواهید دنیایتان تغییر کند؟ پس با ما همراه باشید که بر دانسته‌های خود را بیافزایید تا دنیایی زیباتر، پادشاه و زنده‌گی لذت‌بخش‌تری داشته باشید.

عزیزان! اگر می‌خواهید زندگیتان به سمت خوشی‌ها و "مثبتی‌ها" حرکت کند باید دنیایتان را تغییر دهید و دنیایتان را به سمت مثبتی‌ها حرکت دهید؛ اگر بخواهید دنیایتان را تغییر دهید باید خودتان را تغییر دهید؛ یعنی چه خودتان را؟ یعنی چه دنیایتان را؟ بیایید به دنیا به گونه‌ای دیگر نگاه کنیم. فرض کنید که یک عینک با لنز سبز دارید و آن را به چشمانتان زده‌اید و با آن به دنیایتان نگاه می‌کنید. با این عینک دارای لنز سبز چیزهایی که در اطراف خودتان می‌بینید چه رنگی است؟ بله درست گفتید. همه اطرافیان‌تان را چه اشیاء، چه موجودات و جانوران و انسان‌ها همه را به رنگ سبز دیدید. حالا اگر عینکتان را به لنز قرمز مجهز کنید؛ یعنی عینکتان شیشه قرمز رنگ داشته باشد اطراف خود را چگونه می‌بینید؟ بله درست حدس زدید. دنیای خود را به رنگ قرمز خواهید دید. این یعنی تاثیر طرز فکر بر روی دنیا و زندگی شما. این یعنی اینکه نگرش شما هر چه باشد فکر شما هم هر چه باشد زندگی شما نیز همان خواهد بود. انگار بالای قله‌ای نشستید و رو به دره‌ای فریاد می‌زنید و صدای شما به صورت همان صدایی که از خود خارج کرده‌اید به شما برخواهد گشت.