

به نام خدا

یک دم زندگی

تألیف و گردآوری:

فرزاد صمدی رضاییه

۲۲۷۸۵۴۹

۱۴۰۰

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	: کربلای صمدی رضائیه، فرزاد، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	: یک دم زندگی/تالیف و گردآوری فرزاد کربلای صمدی رضائیه.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۲۵۶۹-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فمپا
موضوع	: خودشناسی
	کیفیت زندگی
	خوشبختی
رده بندی کنگره	: ۶۳۷BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۵۷۹۲۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فمپا
Self-perception	
Quality of life	
Happiness	



مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

www.ketab.ir

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| نام کتاب: | یک دم زندگی |
| تالیف و گردآوری: | فرزاد کربلای صمدی رضائیه |
| ناشر: | آموزشی تالیفی ارشدان |
| ویرایش: | اول |
| نوبت چاپ: | اول ۱۴۰۰ |
| حروفچینی و صفحه آرایی: | www.irantypist.com |
| طراح و گرافیست: | www.irantypist.com |
| شابک: | ۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۲۵۶۹-۲ |
| شمارگان: | ۱۰۰۰ |
| مرکز خرید آنلاین: | www.arshadan.com |
| مرکز پخش و توزیع: | www.arshadan.net |
| قیمت: | ۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰ |
| | ۸۹۰۰۰ تومان |

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می شود. از این بابت خوشحالیم که می توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست مطالب

۱۹	تفاوت‌ها.....
۱۹	خصوصیات منحصربه‌فرد و قابل تشخیص هر کس.....
۱۹	منحصربه‌فرد بودن.....
۲۰	احراز هویت با استفاده از اسکن‌های سه‌بعدی گوش!.....
۲۰	تعیین هویت از طریق عنبیه چشم.....
۲۱	منحصر بودن بوی بدن!.....
۲۱	زبان.....
۲۲	بند انگشتان.....
۲۲	هر شخص ذهنیتی منحصربه‌فرد.....
۲۳	تغییر ذهنیت:.....
۲۴	چگونه می‌توانیم ذهنیت روبه‌شد داشته باشیم؟.....
۲۴	۱- نقص‌ها را تصدیق و در آغوش بگیرید.....
۲۴	۲- شجاعانه با چالش‌های خود روبه‌رو شوید.....
۲۵	۳- به سخنان و افکار خود توجه کنید.....
۲۵	۴- درخواست تأیید از دیگران را متوقف کنید.....
۲۶	۵- قدم در مسیر اصالت بگذارید.....
۲۶	۶- حس هدف را در خود پرورش دهید.....
۲۶	۷- تعریف مجدد نبوغ.....
۲۶	۸- پذیرای انتقاد باشید و هدیه آن را دریافت کنید.....
۲۷	۹- فرایندها و اهداف را قبل از دستیابی ارزش‌گذاری کنید.....
۲۷	۱۰- از تجربیات و اشتباهات دیگران بیاموزید.....
۲۷	۱۱- هنوز عالی نیستید.....
۲۷	۱۲- در جمع خود را جدی نگیرید «مغرور نباشید».....
۲۸	۱۴- سرعت مهم نیست.....

- ۱۵- نگارش خود را داشته باشید..... ۲۸
- خودشناسی «من که هستم؟»..... ۲۹
- تعریف خودشناسی..... ۲۹
- خودشناسی اساس زندگی..... ۳۰
- قدم‌هایی به سمت خودشناسی..... ۳۱
- ۱- علایق خود را بشناسید..... ۳۱
- ۲- ارزش‌های‌تان را مشخص کنید..... ۳۱
- ۳- شناسایی ویژگی‌های شخصیتی..... ۳۱
- ۴- تعیین اهداف برای رسیدن به خودشناسی..... ۳۲
- ۵- سبک زندگی..... ۳۲
- مزیت‌های خودشناسی..... ۳۲
- ۱- رسیدن به شادکامی..... ۳۲
- ۲- تصمیم‌گیری بهتر..... ۳۳
- ۳- افزایش خودکنترلی..... ۳۳
- ۴- مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی..... ۳۳
- ۵- شناخت دیگران..... ۳۴
- ۶- رشد فردی..... ۳۴
- تمرین‌های خودشناسی برای رسیدن به موفقیت..... ۳۴
- ۱- نه گفتن به خود را تمرین کنید..... ۳۴
- ۲- از واکنش‌های ناخودآگاه بپرهیزید..... ۳۵
- ۳- عیب و نقص‌های خود را بشناسید..... ۳۵
- ۴- توجه به حرف‌های خود..... ۳۶
- ۵- درک زبان بدن برای رسیدن به خودشناسی..... ۳۶
- ۶- به عقاید متفاوت توجه کنید..... ۳۶
- ۷- پیشنهادها و انتقادهای سازنده..... ۳۷
- ۸- مراقبه و مدیتیشن را فراموش نکنید..... ۳۷

- ۳۷.....عدم خودشناسی
- ۳۸.....کشف هدف از زندگی
- ۳۹.....هدف واقعی زندگی
- ۳۹.....۱- اهمیت کشف هدف واقعی زندگی
- ۴۰.....۲- فواید کشف هدف واقعی زندگی
- ۴۰.....روش کشف هدف واقعی زندگی
- ۴۰.....۱- تجربه راهی برای کشف هدف واقعی زندگی
- ۴۱.....۲- شناخت اهداف دیگران
- ۴۱.....۳- خودآگاهی
- ۴۲.....چند سؤال که شما را به هدف زندگی نزدیک می‌کند
- ۴۲.....۱. چه کاری باعث سرزندگی شما می‌شود؟
- ۴۲.....۲. برای چه چیزی سختی‌ها را تحمل می‌کنید؟
- ۴۲.....۳. چه موقعی گذر زمان را فراموش می‌کنید؟
- ۴۳.....۴. رویاها و افکار شما به چه سمتی می‌روند؟
- ۴۳.....۵. بزرگ‌ترین ترس شما چیست؟
- ۴۵.....۱- استیو جابز
- ۴۶.....۲- دالایی لاما
- ۴۷.....۳- جاستین ماسک
- ۴۷.....۴- کریس گیل بیو
- ۴۸.....۵- هدف زندگی از دیدگاه دین اسلام
- ۴۸.....موانع رسیدن به هدف
- ۴۹.....اهمیت شناخت موانع موفقیت و پیشرفت
- ۴۹.....مهم‌ترین موانع موفقیت و پیشرفت
- ۴۹.....۱- نداشتن برنامه‌ریزی درست
- ۵۰.....۲- نداشتن تمرکز از جمله موانع موفقیت و پیشرفت
- ۵۰.....۳- اهمال‌کاری

- ۴- کیفیت نامناسب تعاملات بین فردی ۵۱
- ۵- ترس از شکست از جمله موانع موفقیت و پیشرفت ۵۱
- رمز خوشبختی ۵۲
- خوشبختی چیست؟ ۵۲
- راه‌هایی برای رسیدن به احساس خوشبختی ۵۳
- ۱- دنبال کردن شادی در درون خود ۵۳
- ۲- برنامه‌ریزی برای خواسته‌ها ۵۴
- ۳- یافتن راه حل برای مشکلات ۵۴
- ۴- اختصاص زمان به خود ۵۴
- ۵- سخت نگرفتن زندگی ۵۵
- ۶- رمز خوشبختی چیست؟ اهمیت به سلامتی خود ۵۵
- ۷- بخشش دیگران ۵۶
- ۸- رمز خوشبختی چیست؟ قدردانی از لطف دیگران ۵۶
- ۹- مثبت‌اندیشی ۵۷
- ۱۰- رمز خوشبختی چیست؟ اهمیت به رشد فردی خود ۵۷
- ۱۱- پرهیز از مقایسه خود با دیگران ۵۷
- ۱۲- استقلال ۵۸
- ۱۳- رمز خوشبختی چیست؟ پیشه کردن صداقت ۵۸
- ۱۴- پذیرش نقاط ضعف و قوت ۵۸
- ۱۵- رمز خوشبختی چیست؟ دوری از کمال‌گرایی ۵۹
- ۱۶- مهربانی با خود و پذیرش خوشبختی ۵۹
- سخن آخر در مورد رمز خوشبختی چیست ۶۰
- راه شاد زیستن/ نکات کلیدی برای داشتن یک زندگی شاد ۶۰
- معنای شادی و خوشبختی ۶۰
- راه شاد زیستن ۶۱
- ۱- آشنایی با انواع واگویه‌های منفی ۶۱

۶۲	فیلترینگ
۶۲	شخصی سازی
۶۲	فاجعه سازی
۶۳	قطبی کردن
۶۳	۲- مثبت اندیشی دومین راه شاد زیستن
۶۳	چند پیشنهاد برای شروع مثبت اندیشی
۶۴	۳- تمرکز حواس را تمرین کنید
۶۴	۴- رژیم غذایی سالم داشته باشید
۶۵	۵- مدیریت استرس و داشتن زندگی سالم
۶۵	به بدن خود اهمیت دهید
۶۶	۶- یافتن هدف در زندگی، راه شاد زیستن
۶۷	۸- رشد شخصی و خودآگاهی
۶۸	۹- با طبیعت ارتباط بگیرید
۶۸	۱۰- احساس تعلق و مهربانی با دیگران
۶۹	۱۱- شکرگزاری
۶۹	۱۲- شناسایی و استفاده از انتقادهای سازنده
۷۰	۱۳- بخشش خود و دیگران مهم ترین راه شاد زیستن
۷۰	سخن آخر در باب راه شاد زیستن
۷۱	خودکارآمدی / نحوه شکل گیری و افزایش انواع خودکارآمدی چیست
۷۱	خودکارآمدی و اهمیت آن
۷۲	نحوه شکل گیری و افزایش خودکارآمدی
۷۲	خودکارآمدی و تجربیات فردی
۷۳	مشاهده
۷۳	افزایش خودکارآمدی از طریق اقناع
۷۳	هیجانات
۷۴	موفقیت در زندگی / کلید و راه های موفقیت در زندگی

- کلیدهای موفقیت در زندگی ۷۴
۱. برای موفقیت در زندگی اهداف تعیین کنید ۷۴
 ۲. تسلیم موانع و مشکلات نشوید ۷۵
 ۳. برای خواسته‌های خود زمان‌بندی مشخصی تعیین کنید ۷۵
 ۴. برنامه‌ریزی را فراموش نکنید ۷۵
 ۵. از تجربیات سایر افراد موفق در زندگی استفاده کنید ۷۶
 ۶. موفقیت در زندگی / هوشیار و آگاه باشید ۷۶
 ۷. به خودتان باور داشته باشید ۷۷
 ۸. موفقیت در زندگی / تغییر سبک زندگی ۷۷
- نکات مهم برای موفقیت در زندگی ۷۷
- سخن آخر ۷۸
- مثبت‌اندیشی / آثار، راه‌های رسیدن و جملات مثبت‌اندیشی ۷۸
- مثبت‌اندیشی چه فواید و اهمیتی دارد؟ ۷۹
۱. رسیدن به خلاقیت و ارتقا از فواید مثبت‌اندیشی ۷۹
 ۲. بهبود عملکرد ۸۰
 ۳. اهمیت مثبت‌اندیشی در کاهش استرس ۸۰
 ۴. بهبود وضعیت جسمانی از آثار مثبت‌اندیشی ۸۰
 ۵. تاب‌آوری ۸۱
 ۶. اهمیت مثبت‌اندیشی در زندگی شاد ۸۱
 ۷. داشتن روابط موفق‌تر ۸۱
 ۸. معنی‌داری زندگی ۸۲
- راه‌های افزایش مثبت‌اندیشی در زندگی ۸۲
۱. جملات تأکیدی صبحگاهی و شبانه ۸۲
 ۲. معاشرت با مثبت‌اندیشان ۸۳
 ۳. شکرگزاری مهم‌ترین چیز در پرورش مثبت‌اندیشی ۸۳
 ۴. تصویرسازی‌های مثبت ۸۳