

نوسازی خویشتن
و بهبود مهارت‌های شهروندی
جلد اول

غریب واحدی پور

www.ketab.ir

سر شناسه

واحدی یور، غریب، ۱۳۴۸ -

ان و نام پدید آور

نوسازی خویشتن و بهبود مهارت های شهروندی / غریب واحدی پور.

مشخصات نشر

تهران: رامان سخن، ۱۳۹۶ -

شخصیات ظاہری

ج. پیک

شاکی

٩٧٨-٦٠٠-٨٩١٤-٠٤-٤ : ١. ج. ريال: ١٦٠٠٠

فہرست نویسی

فما

موضوع

راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی

موضوع

Conduct of life -- Psychological aspects

10

سلامتی --- جنبه‌های روان‌شناسی

وضوء

Health -- Psychological aspects

خودسازی

Figure 1

(Self-actualization (Psychology

موضوع

اسان -- روان شناسی

موضوع

Human beings -- Psychology

رده بندی کنگره

۱۳۹۶۳۷BF

رده بندی دیوپی

15A/1

• کتابشناسی ملی

F9LVYMM

انتشارات رامین سخنة

غریب واحدی یو

نوسازی خویشتن و بهبود مهارت های شهروندی - عدد اول

چاپ اول ۱۳۹۶/۱۴۳۸ق/۲۰۰/نسخه/قیمت ۱۰۰۰ ت

یحاب و صحافی : مهرگان

تہران: انقلاب - خ ابوریحان - پلاک ۹۶

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص مؤلف است

تلفون تماس : ۰۹۳۶۵۹۵۶۰۶۸

www.ketab99.ir

www.ketab-انگلیسی.blogfa.com

فهرست مطالب

فصل اول. روانشناسی و سلامتی نوین

- ۱- به تحقیق روانشناسی که هر عاشقی باید بداند ۱۷
- ۲- چگونگی رفا با نوجوانان ۲۴
- ۳- عزت نفس نوجوانان ۲۹
- ۴- روانشناسی نابینایی، - معه ستیزی رفتاری ۳۳
- ۵- تکنیک‌های کاهش استرس در دانشجویان ۳۸
- ۶- غفلت از احساسات کودک دشمن جرأت و جسارت ۴۵
- ۷- سرپرستی و رشد کودک ۴۹
- ۸- پنج گام اساسی برای طراحی زندگی ۵۵
- ۹- شش روش غلبه بر ترس ناشی از مواجهه ۵۹
- ۱۰- روش‌های رفع احساسات ناخوشایند ۶۴
- ۱۱- پنج روش بهبود زندگی برای فردا ۶۹
- ۱۲- پنج روش استرس‌زدائی و کمک به قلب ۷۱
- ۱۳- تمرین خوشبینی ۷۵
- ۱۴- زمانی که باید نگران نگرانی بود ۸۰
- ۱۵- هشت باور نسبت به خواب که توقف آن‌ها الزامی است ۸۳

- ۱۶- دلواپسان اجتماعی خیلی هوشمند هستند ۸۷
- ۱۷- بزرگترین افسوس‌های قبل از مرگ ۹۳
- ۱۸- شش استراتژی برای موفقیت در کاهش وزن ۹۸
- ۱۹- مدیریت اصولی رژیم غذایی ۱۰۴
- ۲۰- چرا موقعی گرسنه نیستم، می‌خوریم؟ ۱۰۸
- ۲۱- عمومی‌ترین دروغ‌های خیانت کاران زندگی زناشویی ۱۱۱

فصل دوم: یافته‌های جدید علمی و اقتصادی

- ۱- انقراض ضد پیری، از طریق یافتن آنزیمی
توسط دانشمندان رای ۱۱۵
- ۲- اثرات مخرب روی جراثیم مغز ۱۱۷
- ۳- خطر ابتلای بیشتر کارگران نوبت‌دار به بیماری‌های قلبی ۱۲۰
- ۴- اثر هیجانات و عواطف بر تصمیم‌گیری ۱۲۶
- ۵- کنترل دیابت با ورزش ۱۲۸
- ۶- رابطه میگردن و باکتری‌های دهان ۱۳۰
- ۷- چگونه معنویت برسکته تأثیر می‌گذارد ۱۳۲
- ۸- حقایق نویدبخش در مورد علت و درمان میگرم ۱۳۶
- ۹- آیا مصنوعیت پس از آنفلوآنزا بهتر از واکسن است؟ ۱۳۹
- ۱۰- ورزش و استرس شغلی ۱۴۳
- ۱۱- کمپین‌های سلامت روان ۱۴۶
- ۱۲- هوش مصنوعی؛ نجات‌دهنده یا ویران‌کننده تمدن ۱۴۸
- ۱۳- سنسور هوشمند اتلاف انرژی ۱۵۰

- ۱۴- حماقت انسان: بزرگترین تهدید برای هوش مصنوعی ۱۵۴
 - ۱۵- مزیت‌های سلامتی ازدواج ۱۵۸
 - ۱۶- هرگز با عصبانیت به رختخواب نروید ۱۶۳
 - ۱۷- دانشمندان به علت انفجار گاهگاهی باتری‌های لیتیم پی بردند... ۱۶۶
 - ۱۸- ذهن انسان کجاست؟ ۱۶۸
 - ۱۹- جای قدرت اقتصادی برای رفاه و شکوفائی ۱۷۱
 - ۲۰- پنج رویدادی که اقتصاد دنیا را دگرگون کردند ۱۷۶
 - ۲۱- استفاده از تکنولوژی ویدیویی در فوتبال ۱۸۰
- فصل سوم: مدیریت نوین**
- ۱- توصیه‌هایی در خصوص مدیریت زمان ۱۸۵
 - ۲- هفت مهارت رهبری که امداد مدیران فاقد آن‌ها هستند ۱۹۳
 - ۳- مدیریت در مقابل رهبری: پنج شیو تفاوت آن‌ها ۲۰۰
 - ۴- علائم فرسودگی شغلی و چگونگی رفع آن ۲۱۲
 - ۵- مدیریت ۲۲۲
 - ۶- خصوصیات مدیران ضعیف ۲۲۶
 - ۷- رابطه رفتارهای مدیریتی با ترک خدمت و بی‌تفاوتی کارکنان ۲۳۰
 - ۸- ده تصمیم مدیریتی که به ترک خدمت کارکنان فوق‌العاده منتهی می‌شود. ۲۴۰
 - ۹- خصوصیات رهبری اثرگذار سازمانی ۲۴۱
 - ۱۰- ده علائمی که رئیس از شما می‌خواهد سازمان را ترک کنید ۲۴۸

فصل چهارم: محیط زیست

- ۱- لایه اوزون در مسیر ترمیم ۲۵۵
- ۲- حفاظت از محیط زیست و مسئولیت اجتماعی - صنفی
- بخش خصوصی ۲۵۷
- ۳- نجات جان انسان‌ها و صرفه‌جویی اقتصادی با کاهش آلودگی ۲۵۹
- ۴- ضرورت تصدی‌گری و حفظ زمین در ایران ۲۶۳
- ۵- روی بزرگ، اما معیوب برای مشکلات آب ایران ۲۶۶
- ۶- حفظ سوء‌برتری برای نجات محیط زیست ۲۷۰
- ۷- منابع طبیعی، کشاورزی هوشمند در ایران ۲۷۶
- ۸- جبران خسارات محیطی در حرم‌ها ۲۸۱
- ۹- بلایای محیطی ویرانگر بی‌ابقه در ایران ۲۸۶
- ۱۰- انسان‌دوستی یگانه ۲۹۰
- ۱۱- توسعه پایدار برای صلح پایا سرورن است ۲۹۴
- ۱۲- ارتباط پیچیده غذا و تغییر اقلیم ۲۹۹
- ۱۳- شهرسازی خوب: یک سرمایه‌گذاری و یک ۳۰۲
- ۱۴- رابطه آلودگی هوا و تصادفات ترافیکی ۳۰۶
- ۱۵- رابطه تغییر اقلیم و تغییر طبیعت ۳۰۹
- ۱۶- طبیعت و هوش مصنوعی ۳۱۲
- ۱۷- چه موقع یک آتشفشان فوران خواهد کرد؟ ۳۱۴
- ۱۸- کشف خاصیت جادویی آب ۳۱۷

مقدمه

از چند سال قبل که به طرز الهام بخشی حوزه ترجمه خود را از فنی به سایر حوزه‌هایی مانند روانشناسی، علمی، اجتماعی، سلامتی و غیره تغییر داده‌ام تاکنون شاید متجاوز از ۴۰۰ مطلب کاربردی مختلف و متنوع از سایت‌ها و مراجع مختلف و به‌روز راجع انتخاب و پس از ترجمه و تلخیص از طریق فضای مجازی در اختیار مخاطبان قرار داده‌ام.

از آن‌جا که بر این اعتقادم بیشترین معلم انسان رنج‌های اوست. خرسندم که اذعان کنم رنج‌ها و دردهای درمینه‌های مختلف مشوق اصلی‌ام در طی این طریق بوده‌اند.

صدالبته، بیش و پیش از آن خرسندم که بخش عظیمی از مخاطبان هم نه فقط بر دلگرمی‌ام برای ادامه راه افزوده‌اند بلکه سرانه مرا به تلاش برای انتشار مطالب به‌صورت کتاب تشویق و ترغیب کرده‌اند.

لذا، امروز مفتخرم که لطف خداوند متعال شامل گردید تا بتوانم سومین مجموعه از ترجمه‌های روانشناسی، سلامتی و علمی خود را که حاصل تجارب خبره‌های حوزه‌های مختلف انسانی و کلکسیونی از هر آن

چیزی است که هر فردی برای "نوسازی شخصیت" و "بهبود مهارت‌های زندگی" نیاز دارد تقدیم کنم.
فراموش نکنیم که کلید زندگی خوب "نوسازی شخصیت" و "بهبود مهارت‌های زندگی است"

آذر ۹۶

غریب واحدی پور

www.ketab.ir