

“نوسازی خویشتن”
و
“حبوب مهارت‌های شهروندی”

مؤلف:

غریب واحدی پور

سرشناسه	: واحدی پور، غریب، ۱۳۴۸ -
عنوان و پدیدآور	: نویسازی خویشتن و بهبود مهارت های شهروندی / مولف: غریب واحدی پور
مشخصات نشر	: تهران: رامان سخن، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۳۶۴ ص
شابک	: ۲۲۰۰۰ ریال 978-600-7661-69-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life :
موضوع	: انسان - - روانشناسی
موضوع	: Human beings - - Psychology :
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ و ۱۸ / ۲ BF ۶۳۷
رده دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره ۱-۲ خانه ملی	: ۴۴۹۹۵۰۷

انتشارات رامان سخن

نویساری و خویشتن و بهبود مهارت های شهروندی

غریب واحدی پور

صفحه آرایی: موسسه حمدی

چاپ اول ۱۳۹۵ تیراژ ۱۰۰۰ نسخه قیمت ۲۲۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی بصیرت

تهران: خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص مؤلف است.

تلفن تماس: ۰۹۳۶۵۹۵۶۰۶۸ - ۰۹۱۴۹۸۱۳۹۲۷

www.ketab-89.Blogfa.com

www.ketab89.ir

فهرست مطالب

- ۱- تفکر مثبت، تعجب غریز فکر..... ۱۵
- ۲- هفت ویران، سخنان، یک رهبر بزرگ..... ۱۷
- ۳- آن چه که افراد موفق هرگز تکرار نمی کنند..... ۲۰
- ۴- علائم هشدار دهنده استقامت..... ۲۵
- ۵- چهار روش برای رسیدن به آن که واقعاً می خواهید..... ۲۷
- ۶- روشی جدید برای ذخیره حرارت خورشید..... ۳۰
- ۷- سه مرحله برای رسیدن به موفقیت در زندگی..... ۳۲
- ۸- اختلالات رفتاری و عاطفی کودکان و نوجوانان..... ۳۶
- ۹- فواید شگفت انگیز سفر..... ۴۰
- ۱۰- چرا میراث فرهنگی مهم است..... ۴۴
- ۱۱- استرس و علائم آن..... ۴۷
- ۱۲- ده چیزی که مردان برای زنان ناپسند می دانند..... ۵۱
- ۱۳- زیر و بم نوروز به سبک فارسی..... ۵۵
- ۱۴- کشف واکسن سرطان..... ۶۱
- ۱۵- رفع اختلالات گفتاری از طریق لکنت زبان موش ها..... ۶۳
- ۱۶- نهضت حرکت به سمت سیستم غذایی ارگانیک..... ۶۵

- ۱۷- حقایقی عجیب در مورد ماری جوانا ۶۸
- ۱۸- سه روش واکنش افراد به تغییر ۷۲
- ۱۹- الزامات شش گانه یک زندگی خوب ۷۷
- ۲۰- هشت معضل محیطی عمده فعلی ۸۱
- ۲۱- قدرت تخیل و انگیزش شما تا کجاست ۸۴
- ۲۲- هنر عذرخواهی ۸۶
- ۲۳- توصیه هایی برای مطالعه اثربخش ۹۰
- ۲۴- سبک زندگی سحرآمیز رؤیاها ۹۷
- ۲۵- برنامه های بهبود همدلی به عنوان یک ابزار ضروری ۹۹
- ۲۶- باتری های ایوم منفجر نمی شوند ۱۰۱
- ۲۷- تکنیک های کادش درس دانشجویان ۱۰۳
- ۲۸- ده عادت روزانه که دانشمندان فایده می شوند ۱۱۱
- ۲۹- استرس و مرگ شغلی ۱۱۷
- ۳۰- برنامه شش مرحله ای موفقیت ۱۱۹
- ۳۱- شکست یا هرگز تلاش نکردن؟ ۱۲۵
- ۳۲- نشانه ها و علائم اولیه بیماری در خود مائشی (اوتیسم) ۱۲۹
- ۳۳- شارژ گوشی همراه با بکتری ها ۱۴۶
- ۳۴- زیر و بم خودارضایی (استمناء) در کودکان و نوجوانان ۱۴۹
- ۳۵- کاهش افسردگی و فشار خون با حضور در طبیعت ۱۵۵
- ۳۶- سکته های قلبی قابل پیشگیری ۱۵۷
- ۳۷- چرا سفر بهترین سنجش برای هر نوع رابطه ای است؟ ۱۵۹
- ۳۸- ساخت باتری ویتامینی ۱۶۲

- ۳۹-نوبت کاری و خطر تصادف ۱۶۵
- ۴۰-هفت روش تخریب کننده سیکل خواب ۱۶۷
- ۴۱-اعجاز داستان های زندگی ۱۷۲
- ۴۲-استرس کاری و روش های مقابله ۱۷۵
- ۴۳-ناتی، آرزو، شرم و خجالت ۱۸۱
- ۴۴-آرزو، مهارت لذت بردن از فعالیت ها ۱۸۵
- ۴۵-نتایج غریبانه لذت بردن از تنهائی ۱۹۰
- ۴۶-مبانی برهنه گرایی، درون گرایی ۱۹۵
- ۴۷-مبانی افسردگی ۱۹۷
- ۴۸-مبانی رؤیاها ۱۹۹
- ۴۹-پنج فایده اثربخش عرق کردن ۲۰۱
- ۵۰-آیا برای خستگی مفرط دائم راه حل وجود دارد؟ ۲۰۶
- ۵۱-بیماری زوال عقل یا جنون ۲۰۸
- ۵۲-توصیه هایی برای خواب بهتر ۲۱۰
- ۵۳-پیشگیری از مسمومیت با منواکسید کربن ۲۱۲
- ۵۴-خطر استفاده از آب های آلوده ۲۱۴
- ۵۵-رموز خانواده های شاد ۲۱۶
- ۵۶-استرس خوب چیست؟ ۲۲۱
- ۵۷-دانش بازیکنان کامپیوتر: آیا بازی های کامپیوتری کودکان را با هوشتر می کنند؟ ۲۲۳
- ۵۸-پنج اشتباه بزرگ والدینی که طلاق می گیرند ۲۲۸
- ۵۹-اختلال شخصیتی مرزی ۲۳۲

- ۶۰- منافع سلامتی نهان لیمو..... ۲۳۶
- ۶۱- شخصیت چیست و چرا مهم است؟..... ۲۳۸
- ۶۲- چرا افراد چپ دست هستند؟..... ۲۴۱
- ۶۳- تست شنوایی می تواند خطر اوتیسم را زودتر
پیدا می کند..... ۲۴۳
- ۶۴- شیر مادر اولین واکسن نوزاد..... ۲۴۵
- ۶۵- اگر در نارج مورد دستبرد قرار گرفتید چه کاری
انجام دهید..... ۲۴۸
- ۶۶- اندازه لیره بی سیم عواطف و احساسات..... ۲۵۰
- ۶۷- روانشناسی بهره ناس..... ۲۵۱
- ۶۸- چگونه به بدن تار عشق می رزید..... ۲۵۳
- ۶۹- آیا خوردن یک سیب در روز واقعاً دکتر را از
شما دور می کند؟..... ۲۵۸
- ۷۰- کشف واکسن اعتیاد..... ۲۶۲

مقدمه

"نوسازی خویشتن" و "بهبود" مهارت‌های شهروندی"

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

از آن‌جا که بر این اعتقادم بزرگ‌ترین معلم انسان رنج‌های اوست، خرسندم که اذعان کنم رنج‌ها و دردهایم در زمینه‌های 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 مصراانه مرا به تلاش برای انتشار مطالب تشویق و ترغیب کرده‌اند.

لذا، امروز مقتضی است که لطف خداوند متعال شامل گردید تا بتوانم اولین مجموعه از ترجمه‌های روانشناسی، سلامتی و علمی خود را که کلکسیونی از هر آن چیزی است که هر فردی برای "نوسازی خویشتن" و "بهبود مهارت‌های شهروندی" نیاز دارد تقدیم کنم.

"گراموش نکنیم که دهکده جهانی، شهروند جهانی می‌خواهد"

مهر ۹۵

غریب واحدی پور