

"نوسازی خویشتن"

و

"مباهات‌های شهروندی"

جان سوم

غریب واحدی پور

سرشناسه	:	واحدی پور، غریب، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	نوسازی خویشتن و بهبود مهارت های شهروندی / غریب واحدی پور.
مشخصات نشر	:	تهران: رامن سخن، ۱۳۹۶ -
مشخصات ظاهری	:	۳۵۰ص
شابک	:	۱۶۰۰۰ ریال: ج. ۱: ۴-۴-۸۹۱۴-۶۰۰-۹۷۸: ج. ۲: ۵-۵-۸۹۱۴-۶۰۰-۹۷۸
	:	ج. ۳: ۵-۵-۱۰۰-۸۹۱۴-۶۰۰-۹۷۸
معیت پرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	راه و رسم زندگی -- جنبه های روانشناسی
موضوع	:	Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع	:	سلامتی -- جنبه های روان شناسی
موضوع	:	Health -- Psychological aspects
موضوع	:	خودآزمایی
موضوع	:	(Self-actualization (Psychology
موضوع	:	انسان - روان شناسی
موضوع	:	Human being -- Psychology
رده بندی کنگره	:	۶۳۷BF ۱۳۹۶ ۱۸۱۸ /ا
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۹۸۷۷۸۸

انتشارات رامن سخن

غریب واحدی پور

نوسازی خویشتن و بهبود مهارت های شهروندی جلد سه

چاپ اول ۱۳۹۷/۴۳۸/ق/ ۲۰۰ نسخه / قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: مهرگان

تهران: انقلاب - خ ابوریحان - پلاک ۹۶

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص مولف است

تلفن تماس: ۰۹۳۶۵۹۵۶۰۶۸

www.ketab۸۹.ir

www.ketab-۸۹.blogfa.com

"فهرست مطالب"

فصل اول: سلامتی، اجتماعی و روانشناسی مدرن

- ۱- سبب گیجه؟ سبب اصلی سر گیجه ۱۹
- ۲- راز خواب خوب شب ۲۴
- ۳- علائم و نشانه های زوال شنوایی ۲۶
- ۴- رمز و راز خروج از اتاق خواب اجتماعی ۲۸
- ۵- انواع دندان ۳۷
- ۶- اپیدمی تنهایی و گوشه گیری ۳۹
- ۷- رموز اعجاز گونه سخنرانی با اعتماد به نفس ۴۲
- ۸- روش های طبیعی کاهش فشار خون ۵۰
- ۹- مدیریت خشم: ده توصیه برای رام کردن قوه خشم ۵۵
- ۱۰- مزایای دوش آب سرد ۵۹
- ۱۱- مرگ عزیزان از نگاهی دیگر ۶۴
- ۱۲- فواید به تعویق انداختن بازنشستگی ۶۸
- ۱۳- شش عدد برتر سلامتی پس از چهل سالگی ۷۳
- ۱۴- کلید موفقیت در زندگی ۷۹

- ۱۵- کلیاتی در مورد بیماری اوتیسم ۸۳
- ۱۶- چرا خیلی خسته ام؟ ۸۹
- ۱۷- خداحافظی با موی سفید! ۹۳
- ۱۸- علائم، تشخیص و درمان افسردگی ۹۷
- ۱۹- چگونه سیگار را ترک کنیم ۱۰۲
- ۲۰- درک ماهیت ها کلید زندگی عاری از استرس ۱۰۷
- ۲۱- با دوش های آب گرم موجب ریزش مو می شوند؟ ۱۱۱
- ۲۲- چهارفایده خوابیدن با پیاز بر روی پاها ۱۱۳
- ۲۳- زندگی به بهترین وجه ممکن ۱۱۷
- ۲۴- هوشمندسازی و چابک سازی مغز ۱۲۳
- ۲۵- عادات افراد هوشمند ۱۲۹
- ۲۶- ارتباط گروه خونی و سلامتی ۱۳۵
- ۲۷- چرا خمیازه می کشم؟ ۱۳۹
- ۲۸- پاسخ به شش ابهام در مورد سرماخوردگی را اینجا ۱۴۱
- ۲۹- فواید آب درمانی صبح چه هستند؟ ۱۴۴
- ۳۰- عوارض غیر قابل برگشت کاهش وزن با گرسنگی ۱۴۸
- ۳۱- رابطه درد مفاصل و وزن بدن ۱۵۲
- ۳۲- مدیریت احساسات قوی ۱۵۴
- ۳۳- ارتباط کم‌دی و افسردگی ۱۵۷
- ۳۴- بدبینی تدافعی تحریک کننده یا بازدارنده ۱۶۲
- ۳۵- درمان های خانگی چروک های دور چشم ۱۶۶

- ۳۶- پنج قانون برای زندگی ۱۷۰
- ۳۷- پرورش نسلی کتاب خوان ۱۷۴
- ۳۸- درمان سستی دستان خشک و زمخت ۱۷۹
- ۳۹- درمان دیابت‌های نوع ۲ با رژیم غذایی کم کالری ۱۸۱
- ۴۰- تعریف نوین سلامت روان ۱۸۴
- ۴۱- ترسترون چیست؟ ۱۸۸
- ۴۲- علانم برنامه شدن در زندگی ۲۹۳
- ۴۳- درما ناخشی و دی در روابط زناشویی ۱۹۶

فصل دوم: علم زیست محیطی، اقتصادی و تکنولوژی

- ۱- تبدیل پلاستیک به سوخت ۲۳
- ۲- رابطه عمر زنان با حاملگی ۲۰۵
- ۳- هک کامپیوتر با DNA ۲۰۷
- ۴- ارتباط مغز به مغز در انسان ۲۱۰
- ۵- درمان طاسی سر با سلول‌های بنیادی ۲۱۳
- ۶- کنترل مغز از راه دور ۲۱۶
- ۷- محیط کار بد برای سلامتی مضر است ۲۱۸
- ۸- روبات های معلم ۲۲۳
- ۹- ردیابی قرص های هوشمند در بدن بیمار ۲۲۶
- ۱۰ ذخیره نور به عنوان صدا (انقلابی در ارسال اطلاعات) ۲۲۸
- ۱۱- رمز گشایی کامپیوتر با قلب انسان ۲۳۰
- ۱۲- تولید برق از اشک و بزاق دهان ۲۳۲

۲۳۵	۱۳- انقلاب رباتیک
۲۳۸	۱۴- پوشش تنظيم اتوماتيك دماي بدن
۲۴۰	۱۵- رابطه نوشيدن بلو بری و قدرت مغز
۲۴۲	۱۶- کارکرد مغز پس از مرگ
۲۴۴	۱۷- هوش مصنوعی و کامپیوترهای کوانتوم
۲۴۸	۱۸- بادبان الکتریکی
۲۵۰	۱۹- بلل انبار باتری ها
۲۵۲	۲۰- کتروال انشرون های وحشی گرافین
۲۵۵	۲۱- رابطه مصرب آ، پرین و سرطان
۲۵۸	۲۲- درمان ژنتیکی کوری
۲۶۰	۲۳- وقوع زمین لرزه های عظیم در سال آینده
۲۶۳	۲۴- شبکه های اجتماعی مغز شوشمندان
	فصل سوم: روش های مدیریتی نوین
۲۶۷	۱- پروسه ساختن برند شخصی
۲۷۶	۲- علائم ترک شغل
۲۸۲	۳- غلبه بر طفره رفتن
۲۸۸	۴- ویژگی ها و خصوصیات رئیسان و مدیران ترسو
۲۹۵	۵- گام های اساسی اداره کردن اثر بخش جلسات
۲۹۹	۶- مدیریت و بازی کودکانه قایم موشک
۳۰۱	۷- مدیریت زمان اثر بخش
۳۰۵	۸- اهمیت جدا شدن از کار

۹- وقت سازی برای موفقیت ۳۱۱

فصل چهارم : داستان کوتاه

۱- داستان اخلاقی: مغز خر ۳۱۷

۲- داستان اخلاقی: دزد زرنگ ۳۱۹

۳- داستان اخلاقی: صداقت بهترین سیاست است ۳۲۰

فصل پنجم : صد گفتار

۱- ویژه گروه مجازی "ترقی خواهان امام زاده علی و منسوبین" ۳۲۳

۲- دلنوشته ای در مرگ یکی از بستگان ۳۲۵

۳- دوزیستان و رست درازدهم ۳۲۷

۴- درسی از ماجرای "قائم به شخص" بودن آقای وزیر ۳۳۰

۵- قربانی گفتمان عدالت اجتماعی ۳۳۳

۶- مبارزه تشریفاتی با فساد ۳۳۶

۷- مرثیه ای در سوگ فقدان یک همکار ۳۳۹

۸- پر لرزش تر و شوک آور تر از زمین لرزه ۳۴۲

۹- دکلمه ای در سوگ یکی از بستگان ۳۴۵

۱۰- عدم شفافیت، تهدید مزیت رقابتی اصلاح طلبان ۳۴۸

مقدمه

از چند سال قبل که به طرز الهام بخشی حوزه ترجمه خود را از فنی به سایر حوزه‌ها مانند روانشناسی، علمی، اجتماعی، سلامتی و غیره تغییر داده‌ام تاکنون شاید تجاوز از ۵۰۰ مطلب کاربردی مختلف و متنوع از سایت‌ها و مراجع مختلف و به روزخارجی انتخاب و پس از ترجمه و تلخیص از طریق ضامن معازی در اختیار مخاطبان قرار داده‌ام.

از آن‌جا که بر این اعتقادم بزرگترین معلم انسان رنج‌های اوست. خرسندم که اذعان کنم رنج‌ها و دردهایم در زمین‌های 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 مصرا نه مرا به تلاش برای انتشار مطالب به صورت کتاب تشویق و ترغیب کرده‌اند.

لذا، امروز مفتخرم که لطف خداوند متعال شامل حالم 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"

بهمن ۹۶

غریب واحدی پور