

# گوشه‌های وجود ما

گردآوری و تدوین:

سهیلا سلاح‌ورزی

آوازی گلزار

|                     |                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : سلاح‌ورزی، سهیلا، ۱۳۴۶-                             |
| عنوان و نام پدیدآور | : گوشه‌های وجود ما / گردآوری و تدوین سهیلا سلاح‌ورزی. |
| مشخصات نشر          | : تهران: آوای کلار، ۱۳۸۹.                             |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۳۲ ص.                                              |
| شابک                | : 978-600-5395-55-6                                   |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | : فیا.                                                |
| موضوع               | : نگرش (روان‌شناسی)                                   |
| موضوع               | : نگرش (روان‌شناسی) -- تغییر                          |
| موضوع               | : تحول (روان‌شناسی)                                   |
| موضوع               | : خودسازی                                             |
| موضوع               | : خوشبختی                                             |
| رده‌بندی کنگره      | : ۱۳۸۹ گ۸/س BF۳۲۷                                     |
| رده‌بندی دیویی      | : ۱۵۳/۸۵                                              |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۲۱۰۹۵۷۳                                             |

آوای کلار

## گوشه‌های وجود ما

سهیلا سلاح‌ورزی

- ناشر : آوای کلار
- ویرایش، صفحه‌آرایی و تنظیم : زهره افتخاری
- مجری چاپ : کانون آگهی و تبلیغات آوای کلار
- چاپ : نخست ۱۳۹۲
- شمارگان : ۱۲۰۰ نسخه
- بها : ۵۰۰۰ تومان

انتشارات آوای کلار: تهران - ص.پ: ۱۹۵۸۵/۶۵۵

تلفن: ۲۲۵۵۳۷۱۸ - ۸۸۴۰۹۵۹۳ - ۲۲۵۸۹۲۳۴

www.avayekelar.com

## مقدمه ناشر:

انتشارات «آوای کلار» در جهت اعتلای فرهنگ و هنر و برای خدمت به فرهنگ دوستان و هنرمندان کشور آمده است تا تمام هم خود را صرفاً برای ایجاد تسهیلات بیشتر و تشویق صاحبان اثر و رفع موانع اداری نشر مبذول دارد. معمولاً صاحبان اثر برای انتشار کتاب خود با مشکلات قرائتی روبرو بوده که در اغلب موارد از انتشار آن خسته و دلسرد شده و منصرف گشته‌اند.

امیدواریم بزرگان و پیش‌گامان با مساعدت و راه‌گشایی در پیشبرد این مهم که نقش اساسی در پیشرفت فرهنگ این کشور کهنسال دارد ما را یاری نمایند.

سرکار خانم دکتر سلاح‌ورزی روانشناس بالینی، دارای سابقه طولانی کار و تدریس می‌باشند و از انجمن‌های احیاء و سلامت روان نایل به دریافت تقدیرنامه شده‌اند.

این انتشارات کتاب‌های: «خودشناسی»، «بلوغ و روانشناسی»، «گوشه‌های وجود ما» و «چند قدم مانده به خوشبختی» را از ایشان به چاپ رسانده است.

انتشارات «آوای کلار» این همکاری را مفتنم شمرده آرزومند سلامتی و موفقیت روزافزون ایشان است.

با تشکر

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                                      |
|------|--------------------------------------------|
| ۹    | خودشناسی                                   |
| ۱۴   | ترمیم بعد روانی                            |
| ۱۸   | ترمیم بعد احساس                            |
| ۲۲   | تفاوت افکار و احساسات                      |
| ۲۳   | قدم‌های مثبت در راه التیام احساسات         |
| ۲۴   | بازگشت به کودکی درون، تجربه‌ای برای هر نفر |
| ۲۵   | ترمیم بعد جسمی                             |
| ۲۸   | تمرینات                                    |
| ۲۸   | هماهنگی و تعادل بین ۴ گوشه                 |
| ۳۱   | معجزه باور                                 |
| ۳۳   | ۱) شما همانید که فکر می‌کنید               |
| ۳۵   | ۲) قدرت شگرف تصدیق مثبت                    |
| ۴۱   | ۳) گفت‌وگوی مثبت با خویش                   |
| ۴۳   | خلاقیات و تجسم                             |
| ۴۳   | بخش اول: اصول تصور خلاق                    |
| ۵۱   | بخش دوم: به کار بردن تجسم خلاق             |
| ۶۳   | دستیابی به درایت درونی                     |
| ۶۴   | ایجاد اعتماد به نفس                        |
| ۶۴   | کسب مهارت‌های صحبت در برابر جمع            |
| ۶۴   | پرورش استعداد نویسنده‌گی                   |
| ۶۵   | ایجاد سبک شخصی برای خود                    |
| ۶۵   | افزایش قدرت حافظه                          |
| ۶۵   | قاطعیت بیشتر                               |
| ۶۶   | تصدیق‌های قدرتمند برای موفقیت شخصی         |
| ۶۶   | دست کشیدن از گذشته‌ها                      |
| ۶۷   | زندگی در لحظه اکنون                        |
| ۶۷   | نگاه به آینده                              |
| ۶۷   | نعمت سلامتی                                |
| ۶۸   | مدیریت بر دارایی‌های شخصی                  |
| ۶۸   | تأمین نیازهای مالی                         |
| ۶۹   | موفقیت‌های شغلی                            |
| ۶۹   | تصدیق‌های قدرتمند برای زندگی روزانه        |

- ۷۰..... غلبه بر خستگی و استرس  
 ۷۰..... غلبه بر احساس گناه  
 ۷۱..... برخورد با خیانت  
 ۷۲..... کنار آمدن با ناامیدی‌ها  
 ۷۲..... برخورد با خشم  
 ۷۲..... غلبه بر ناشکیبایی‌ها  
 ۷۳..... تصدیق‌های مثبت برای روابط با اشخاص  
 ۷۳..... خوشبختی در روابط با دیگران  
 ۷۳..... دوست داشتن خود  
 ۷۳..... دوست داشتن دیگران  
 ۷۴..... روبرو شدن با عزیزان  
 ۷۴..... دوست داشتن فرزندان  
 ۷۴..... روابط بهتر در محیط کار  
 ۷۴..... لذت بردن از مناسبات اجتماعی  
 ۷۴..... ایجاد دوستی‌های صمیمانه  
 ۷۵..... برخورد با اشخاص منفی  
 ۷۵..... آموختن بخشش  
 ۷۶..... رسیدن به هماهنگی  
 ۷۷..... چگونه به خوشبختی دست یابیم  
 ۷۷..... الگوهای رفتاری  
 ۸۰..... نکاتی برای بهبود وضعیت مالی  
 ۸۱..... زیستن در زمان حال  
 ۸۳..... ذهن آدمی  
 ۸۴..... اهداف  
 ۸۵..... از طبیعت بیاموزیم  
 ۸۸..... معجزه شادی  
 ۹۲..... دوست داشتن بی‌قید و شرط  
 ۹۴..... از قدرت ذهن خود استفاده کنید  
 ۹۷..... به خود آید، برق بزنید و در این دنیای دیوانه به تعادل برسید  
 ۱۰۰..... از بدن حیرت‌انگیزتان در شگفت شوید  
 ۱۰۱..... با کنار زدن موانع دست و پا گیر، زندگی را ساده‌تر کنید  
 ۱۰۲..... وقتی دارید غرق می‌شوید، طناب نجات را با دست بگیرید  
 ۱۰۵..... بدنتان را در هر شرایط دوست بدانید  
 ۱۰۷..... دوست داشتن بچه‌ها یعنی کشف کردن خود  
 ۱۱۱..... سال‌های پیری، درایت بیشتر  
 ۱۱۲..... با زندگی برقصید  
 ۱۱۵..... شادی برای همه دنیا  
 ۱۱۷..... موفقیت شهامت می‌خواهد  
 ۱۱۷..... شما نیز می‌توانید به کسانی که شهامت موفق شدن دارند ملحق شوید