



حکیمه جهان بین

سرشناسه	جهان بین، حکیمه، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	زیر ذره بین / حکیمه جهان بین
مشخصات نشر	تهران: انتشارات حسن رسولی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۵۵ ص، ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م
شابک	978-622-8244-19-8
وضعیت فهرست نویسی	فبا
رده بندی کنگره	BF۱۴۵
رده بندی دیویی	۱۵۰
نمارة کتابناسی ملی	۹۵۲۱۶۶۹
اطلاعات رکورد کتابناسی	فبا



زیر ذره بین

مؤلف: حکیمه جهان بین

ناشر: انتشارات حسن رسولی

طراح جلد: سیده سمیرا حسینی

صفحه آرا: مسعود سلیمانی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۲۴۴-۱۹-۸

قیمت: ۱۱۰,۰۰۰ تومان

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات حسن رسولی محفوظ است.

پیشگفتار

هدف هنر نه وضع قانون و نه قدرت طلبی است. وظیفه هنر، درک کردن است. هیچ اثر نبوغ آمیزی بر کینه و تحقیر استوار نیست. هنرمند یک سرباز بشریت است و نه فرمانده، او قاضی نیست بلکه از قید قضاوت آزاد است. او نماینده دائمی نفوس زندگان است، تا با قدرت قلم خود حرف دل همنوعان خود را بر روی کاغذ بیاورد. هنر نوعی رستگاری است، ما را از خواستن، یعنی درد و رنج آزادی می بخشد، هنر نمایانگر واقعی طریف ترین احساسات ما است که تصاویر و نگاه های ما را بر هر چیزی دلربا می کند. هر علمی به عنوان فلسفه آغاز و به عنوان هنر پایان می یابد. ما در قانون خود به هنرمندان کمک می کنیم، که در عرصه نویسندگی بدرخشند و خود را همچون پرنده های آزاد در آسمان رویاهای زیبای خود به پرواز در آورند.

حسن رسولی

زیر ذره بین

نوشته ای است که با تمام وجودم نشأت گرفته، مانند طفلی که در آغوشم بوده،

مهر ورزیدم تا بتوانم با یاری خداوند متعال به کمال برسانم و دانش خویش را در جویبار خستگی به دور سازم و خورشید درخشان را در نوشته هایم بتابانم، ارمغان قافیه ها و ردیف های سطر به سطر واژه هایم را با باران اندیشه جاری سازم و با عشق به نگارش برسانم تا تاریخ شاهد این حادثه ای شگفت انگیز باشد و جهان بین درونم، جهان بیرونم را تحسین کند.

خداوند را همیشه شاکرم که علم نوشتن را به من آموخت تا هیچ گاه خستگی را به جسم و روح خویش هموار نسازم.

و جهان درونم را مراقب و پرورش بدهم که از خود مراقبتی شروع می شود و خود مراقبتی شامل یک سری رفتارها و عادت هایی که با آگاهی انجام می شود تا فرد زندگی با کیفیت تر و سالم تری داشته باشد و به خودش کمک کند تا سلامت روان را تجربه کند و زندگی متعادلی را در پیش بگیرد. خود مراقبتی باعث می شود که فرد به همه ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی زندگی رسیدگی کند،

و هیچ گاه دست از تلاش برای رسیدن به اهداف برندارید، می بایست ثابت قدم باشید تا مسیر برایتان بزرگراه اندیشه و خود ساختگی باشد و با آموختن

همیشه روشن فکر و دانا می باشد چرا که با آموختن چراغ مسیر را پیدا نموده و تاریکی بر درون شما هرگز گذر نخواهد کرد که افسرده و غمگین شوید و هیچ کس به اندازه خودت مسئول خود درونیت نیست، پس همین امروز بساز درونت که جهان منتظر توست.

همچنین قدر دان زحمات شما بزرگواران (انتشارات جناب آقای رسولی) هستم که سراسر مهر و مهربانی را به قلمم افزودید و بینش چشم هایم را در جستجوی نوشته هایم کماشته اید،

تا بتوانم بنویسم برای نوشته های که می خواست خاموش بماند و در سکوت پنهان شود، اینک واژه هایم سر تعظیم فرو می آورند.

و سپاس فراوان پایان است

برای نوشتن دوباره هست.

فهرست

مقدمه	۹
"دسته بندی عادت ها"	۱۱
عادات خوشایند (خوب)	۱۲
عادت ها به سه دسته تقسیم می شوند	۱۳
قدر دانی از خود واقعی	۱۷
واکنش ما نسبت به دیگران یا بلعکس	۲۲
کنترل خشم	۲۵
سلامت بیرونی یا همان جسمی	۲۶
سلامت درونی یا همان روح و روان	۲۷
نکته:	۲۹
شیوه کنترل خشم از دیدگاه دکتر فرهنگ هلاکونی	۳۰
کاهش انتظارات	۳۳
احترام به چه معناست	۳۵
سخن بزرگان در مورد احترام	۳۸
هدفمندی برنامه ها	۳۹
دریچه ای میان رویا، باور و موفقیت	۴۱
آیا همیشه شکرگزار هستیم؟	۴۸
رویا چیست؟	۵۲

مقدمه

علم روانشناسی علمی هست که شفاف سازی می‌کند یک موضوع خاص را، که کجا و چگونه باید ساخته شویم اصلاً چطوری وجود خودمون را در وجود انسان بودمون قرار بدهیم واقعاً وقتی یک سوال پیرامون ما هست قادر به پاسخگویی هستیم آیا روان ما شناخت به این موضوع داره تا اونجایی که آگاهی ما هست شاید بسیاری از سوالات مفهوم واضحی برای ما رسانده نشود که چگونه باید بسازیم خود واقعی خویش را و چگونه خودمان را باور کنیم و بشناسیم برای پویایی و شفاف بودن خودمان، پس واقع بینانه باشید در اندیشه خویشتن، به دست آوردن درک غنی تر و عمیق تر از روانشناسی می‌تواند به افراد کمک کند تا بینشی نسبت به اعمال خود و نیز درک بهتری از دیگران دست پیدا کنند.

افکارت را دست دیگران ندهید

که اجازه جارو کشیدن، برداشتن ابعاد مختلف ذهنت شوند

نویسنده‌ها

www.ketab.ir



"دسته بندی عادت‌ها"

(۱) عادت‌های ناخوشایند (بد)

(۲) عادت‌های خوشایند (خوب)

عادت‌های بد قفل کردن تو در مسیر موفقیت و باید کلید این قفل پیدا

شود به سوی رفتن به بیرون از عادات بد،

"عادات بد مانند رختخوابی گرم و نرم هستند، خوابیدن در آنها راحت

ولی دل‌کننده از آنها بسیار مشکل‌تر است!!!

فویر-باخ*