

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اصول وجودی انسان از نگاه درون

صدیقه شیرزادی

سرشناسه : شیرزادی ده کهنه، صدیقه، ۱۳۶۹
 عنوان و نام پدیدآور : اصول وجودی انسان از نگاه درون/مؤلف: صدیقه شیرزادی ده کهنه
 مشخصات ناشر : اهواز، آیات، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری : ۱۱۰ص
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۴۱-۰۸۷-۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : روان شناسی
 موضوع : انسان شناسی
 موضوع : خودسازی - جنبه های روانی
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ۶ الف ۹ش/ BF۱۲۱
 رده بندی دیویی : ۱۵۰
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۲۹۶۴۲

انتشارات مؤسسه فرهنگی آیات www.ayatpub.ir

عنوان کتاب: اصول وجودی انسان از نگاه درون

نویسنده: صدیقه شیرزادی

ناشر: انتشارات موسسه فرهنگی آیات

ناظر چاپ: هادی قطبی زاده

ویراستار: شهرام فروغی مهر

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شماره شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۴۱-۰۸۷-۰

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

فصل اول

۱	 شخصیت
۲	 وراثت
۳	 محیط
۷	 انواع شخصیت
۱۳	 آشنایی با برخی از پرسش نامه های شخصیت
۲۲	 شخصیت از نگاه روانشناسان بزرگ
۲۸	 مثال هایی از انواع شخصیت

فصل دوم

۳۵	 ذهن چیست؟
۴۳	 بهبود بخشیدن به تصویری که از خود در ذهن داریم
۴۶	 جمله هایی که می توانند تا حدودی ذهن را پاک سازی کنند
۴۶	 اسطوره هایی که ذهن را گرفتار می کند
۴۸	 آشنایی با پرسش نامه تصور از خود
۵۶	 ذهن از نظر روانشناسان بزرگ

فصل سوم

۶۰	 سومین اصول وجودی انسان: اعتماد به نفس چیست؟
۶۴	 مثال هایی از شرطهایی که برای خود می گذاریم

- دلایلی که باعث می‌شود هرکسی دچار کمبود اعتماد به نفس شود..... ۶۶
- انواع اعتماد به نفس..... ۶۹
- آشنایی با پرسش نامه عزت نفس..... ۷۲
- اعتماد به نفس از نظر روان شناسان بزرگ..... ۷۷

فصل چهارم

- صمیمیت چیست؟..... ۸۰
- راهکارهایی برای آشنایی با کسی که می‌خواهید با او ازدواج کنید؟..... ۸۳
- تعهد به چه معناست و ارتباط آن با صمیمیت چگونه شکل می‌گیرد..... ۹۰
- انواع ارتباط..... ۹۱
- انواع تعهد..... ۹۱
- صمیمیت از نظر روانشناسان بزرگ..... ۹۳

فصل پنجم

- درمان اختلالات روانی..... ۹۶
- درمان از نظرگاه آلبرت الیس..... ۹۷
- زندگی از نگاه: بزرگان، اندیشمندان، روان‌شناسان و شاعران..... ۹۸
- سخن پایانی..... ۱۰۱
- منابع..... ۱۰۲

«هر نفسی که فرو می‌رود ممد حیات است و
چون که برمی‌آید مفرح ذات، پس در هر نفسی
دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی، شکری واجب»
گلستان سعدی

برای اینکه هر چیزی استوار باشد، نیاز به پایه‌ای اساسی دارد تا بتواند به کمک آن پایه خود را نگه دارد. همانطور که خانواده پایه‌ی تولد هر فرزند است، هر انسان به خودی خود استوار نیست. برخی از ناملایمات چنان زندگی را به کام انسان‌ها تلخ می‌کند که جز مرگ راه دیگری نمی‌یابد. برای استوار شدن باید چهار پایه‌ی اصلی را در خود تقویت کرد. این چهار پایه عبارتند از: شخصیت، ذهن، اعتماد به نفس، صمیمیت و تعهد. برخی از این موارد در اصل درونی هستند مانند: ذهن و اعتماد به نفس و برخی دیگر هم درونی و هم بیرونی‌اند مانند: شخصیت. برخی نیز در ارتباط با موارد بیرونی است مانند: صمیمیت و تعهد. اگرچه عنوان ما اصول وجودی انسان از نگاه درون است اما موضوع شخصیت و صمیمیت و تعهد، مختص نوع برداشت و باور هر فرد است. در واقع این رویدادها و اتفاقات نیستند که انسان را می‌آزارند بلکه این نوع برداشت فرد از رویدادها است که او آزار می‌دهد. در لابه‌لای صفحات این کتاب نه چندان قطور به شرح اصول اساسی پرداخته‌ام.

امیدوارم که این اثر بتواند تا حدودی پایه‌های وجودی را در هر یک از شما بشناساند و تقویت کند شاید هر کدام از ما بگوییم بد شانس‌تر از من کسی نیست،

در حالی که انسان‌های بسیاری وجود دارند که گرفتار مشکلات بدتری هستند ولی چنان خود را با موقعیت وفق می‌دهند که گویا با هیچ مشکلی روبه‌رو نیستند. انسان‌ها در صورتی زندگی خود را زیبا تعبیر می‌کنند که هر چه می‌خواهند، داشته باشند ولی باید بگوییم که همیشه همه چیز تکمیل نمی‌شود و در نتیجه زندگی را بد تعبیر می‌کنند. در حالی که هر جا که رضایت باشد، خوشبختی هم هست. شاید رضایت فقط لبخند زدن کودکی در پرتو باد باشد. من با نوشتن این کتاب، با وجود مشکلات فراوان، به رضایت کامل دست پیدا کردم چون تا قبل از نوشتن به امّا و اگر، شاید، باید و نباید فکر می‌کردم و هر چه بیشتر فکر می‌کردم، ناامیدتر می‌شدم امّا حالا به فضل الهی توانستم تمام باورهای نادرست را کنار بگذارم و به کلام زیبای خواستن، توانستن است برسم. شاید تا پایان چاپ این کتاب با شکست روبه‌رو شوم ولی به خودم اعتماد پیدا کردم برای بهتر شدن و رو به سوی کمال داشتن، در حالی که هیچ انسانی کامل نیست و نخواهد شد.

صدیقه شیرزادی

آهواز - ۱۳۹۴