

چگونه جاهای خالی زندگی را با عبارات مناسب پُر کنیم؟

زندگی آسان و احساس آرامش

مؤلف:

امیرعلی دوبر زاده

انتشارات اندیشه شهیل



انتشارات اندیشه شهیل

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : موسی زاده، امیرعلی، ۱۳۴۸ -
چگونه جاهای خالی زندگی را با عبارات مناسب پر کنیم؟ : زندگی آسان و احساس آرامش / مولف امیرعلی موسی زاده.
مشخصات نشر : ارومیه: اندیشه سهیل، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۱۳۳ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۰۷-۳۴-۰
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه
موضوع : زندگی - جنبه‌های روانشناسی
رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ ج۸/م۸/BJ۱۵۸۱
رده بندی دیویی : ۲۰۲/۱۷۰
شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۶۹۸۳۳



انتشارات اندیشه سهیل

انتشارات: اندیشه سهیل
چگونه جاهای خالی زندگی را با عبارات مناسب پر کنیم؟
زندگی آسان و احساس آرامش،
امیرعلی موسی زاده
طراحی و صفحه آرایی: احسان معروفی آذر
ویراستار: احسان معروفی آذر (ویرایش فنی)
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مجتمع چاپ افست ارم سامان
تلفن: ۰۴۴۱-۲۲۴۵۰۶۶
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۰۷-۳۴-۰

قیمت: ۶۰,۰۰۰ ریال
حق چاپ محفوظ است

فهرست مندرجات

ح دهمه

فصل اول:

انسان و انواع نیازهای او

- ۱ انسان
- ۲ تمرکز و رابطه‌ی آن با موفقیت
- ۱۰ حالا چطور فعالیت‌های دلخواه این مردم را پیدا کنیم؟
- ۱۱ انواع نیازهای انسان
- ۱۳ زندگی هدفدار
- ۱۹ معیارهای انتخاب هدف در زندگی
- ۲۰

فصل دوم:

انسان از دیدگاه اسلام و قرآن

- ۲۴ انسان از دیدگاه اسلام
- ۲۵ جنبه‌های مثبت طبیعت انسان
- ۲۶ جنبه‌های منفی طبیعت انسان
- ۲۸ ویژگی‌های انسان کامل در نهج البلاغه
- ۲۹ بهداشت روان از دیدگاه قرآن

۴۴	انسان از دیدگاه اجتماعی.....
۴۴	ارتباط مؤثر.....
۴۷	نخستین نظریه‌های انگیزش.....
۴۹	ارتباطات بین فرهنگ‌ها.....
۵۳	دست زنگی آسان.....
۵۳	خلا عاطفی در زندگی.....
۵۵	تقویت زندگی اجتماعی.....
۵۵	نظریه‌ی روانی اجتماعی اریکسون.....
۵۶	دروغگویی به عنوان یک خلا در زندگی!.....
۶۱	نظریه‌ی پیوند اجتماعی.....
۶۲	نظریه‌ی بازدارندگی.....
۶۴	نظریه‌ی روان درمانی آدلر.....
۶۷	محبوب بودن در اجتماع از نظر روانشناسی اجتماعی.....
۶۹	جامعه و نیازهای اقتصادی انسان.....
۷۱	یک رویکرد کلی.....
۷۱	عواملی که نگرش ما را تعیین می‌کنند.....
۷۳	شخصیت و تأثیر آن بر انتخاب شغل.....
۷۵	نابهنجاری یا کجروی یکی دیگر از خلاءهای زندگی.....
۷۷	جنس (مرد و زن) یکی دیگر از خلاءهای زندگی.....
۷۹	درک و شناخت نیازهای اساسی.....
۸۲	سن به عنوان یک خلاء دیگر در تأمین نیازهای زن و شوهر.....
۸۷	چهار شیوه برای جلوگیری از ناراحتی در زندگی زناشویی.....

- اعتماد به نفس چیست؟ ۹۲
- راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس و احساس آرامش ۹۳
- بهترین هدیه، اعتماد به نفس است! ۹۵
- نشانه‌های افراد با خودباوری بالا و پایین ۹۹
- راهکارهای مشاوره‌ای ۱۰۰
- راهکارهایی برای پرکردن جاهای خالی در زندگی ۱۰۱

- خودشناسی ۱۰۶
- یک روش مردم شناختی ۱۰۹
- موافقت یا مخالفت ۱۱۰
- یادگیری مطالب جدید ۱۱۲
- تست اول ۱۱۸
- تست دوم ۱۲۰
- تست سوم ۱۲۳
- تست چهارم ۱۲۵
- سخن آخر ۱۱۱

- کتابنامه ۱۳۲

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

«آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش پیدا می‌کند.»

«قرآن کریم سوره الرعد، آیه ۲۸»

مقدمه

بی‌تردید همه‌ی کسانی که با در محیط‌های آموزش و پرورش گذاشته و سال‌هایی از عمر گران‌مایه خود را در کلاس درس سپری کرده‌اند، با این عبارت «جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید» آشنایی کامل داشته و در بسیاری از کتاب‌های درسی با آن مواجه شده‌اند مثلاً در کتاب تعلیمات دینی، «آفریننده‌ی همه کائنات است.» در تعلیمات اجتماعی «زندگی خانوادگی با رن و ... ساز می‌شود.» در علوم تجربی «کوچکترین بخش هر ماده که تمام خواص آن ماده را برآورد باشد می‌گویند.» در ریاضیات «هر عدد ضرب در صفر مساوی است با» که اگر هر یک از دانش‌آموزان جای خالی را با کلمه یا عدد مورد نظر تکمیل نکند نمره‌ی صفر به آن مورد نظر و در صورت پاسخ مناسب نمره مثبت دریافت می‌کرد.

این‌ها بخشی از زندگی انسان در بعد تعلیم و تربیت است و می‌توانستند ولی حقیقت این است که زندگی انسان آن قدر بزرگ است که اگر جاهای خالی این برصه با عملکرد مناسب پر نشود زندگی دچار کمبود و خلاء خواهد شد و این جاهای خالی باعث عدم ارضاء نیازهای اساسی انسان شده و او از منظرهای متفاوت «زیستی و روحی- روانی»

دچار اختلال و یا مشکل خواهد شد. در حالی که راه‌های برطرف کردن این نیازها با توجه به نگرش و درک و فهم انسان‌ها از خویشتن واقعی خویش و محیط پیرامون فرق می‌کند. هدف مؤلف از تحریر اثر پیش رو این است که راهکارهای صحیح تکمیل این خلاءها را بررسی و در اختیار علاقه‌مندان به زندگی به معنی واقعی نه زنده ماندن، قرار دهد؛ تا رضایت خلق خدا که مبعث از رضایت خالق بی‌همتا است را کسب نماید.

کتاب حاضر در پی فعل به شیوه‌ی شناختی- درمانی تنظیم گردیده است، یعنی به دنبال هر نظریه یا مطلبی که نقل گردیده، راهکارهای لازم نیز ارائه شده است. فصل اول انسان و نیازهای او را مورد مطالعه قرار داده، در فصل دوم به انسان از دیدگاه اسلام و قرآن نگریسته شده است، در فصل سوم دیدگاه‌های مختلف اجتماعی، روانشناختی و اقتصادی در خصوص زندگی بهتر، در فصل چهارم اعتقاد به نفس و نقش آن در زندگی و در نهایت در فصل پنجم کتاب، خودشناسی و چهار تست روانشناسی را مورد کنکاش قرار داده است؛ تا خوانندگان محترم این اثر، ضمن شناختن نقاط ضعف را شناسایی و به مرور حذف و نقاط قوت خویش را حفظ و تقویت نمایند. زیرا لازمه‌ی همزیستی اجتماعی آگاهی از نقاط ضعف و قوت خویش و دیگران است. چون مردم هر جامعه می‌خواهند از آن پند و نصیحتی پیروی کنند که مطابق خواسته‌ها و تمایلات خودشان است.

امیرعلی موسی زاده

کارشناس ارشد علوم تربیتی و مشاور آموزش و پرورش

بهار ۱۳۹۱