

من گردو هستم

سنانا مرید کیانفر

فرانک
سیما

نشر سیمای فرهنگ

سرشتاسه : کیانفر، مریم ۱۳۵۱
عنوان و نام پدیدآور: من کردو هستم. مریم کیانفر
مشخصات نشر: تهران سیمای فرهنگ ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری: ۱۰۵ ص: مصور (بخشی رنگی)
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۶۰-۰۰۰-۰
نوعیت: دست نویسی: فیفا
دارای:
موضوع: مهارت های زندگی/خود شناسی
رده بندی ده کلاسی: ۳۰۹/۳/۳۷۴۴ BF
رده بندی یوبی: ۵۵/۲
شماره کتابخانه ملی: ۳۳۵۰۵۵۰۵

۵۵۵
فرهنگ
سیمای

سارات سیمای فرهنگ
خود شناسی
صفحه آرایشی و صیبه خانی زاده
طراح جلدی سهل آفری
حروفچینی: مهناز جهانب

چاپ اول: زمستان ۹۲ چاپ: پنجرنگ لیتو اف دیپا تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

mayefarhang@yahoo.com

۹۷۸-۹۶۴-۸۹۶۰-۰۰۰-۰

آدرس: تهران، کارگر جنوبی، خیابان شهید آقابالا زاده پناک / ۳

تلفن: ۵۵۴۲۸۳۰۰

فهرست

صفحه	عنوان
۱۱	سخن ناشر
۱۳	مقدمه (سرآغاز سخن)
	سرفصل های مباحث مجله اشرف و ابرار هایت زندگی
۱۵	(در قالب سه رنگ با محدودیت خود آگاهی و خود شناسی)
۲۷	خود شناسی یا خود آگاهی یعنی...
۲۸	قدرت تفکر معجزه می کند
۳۵	خود اندیشی
۴۲	تمرین
۴۲	مثبت فکر کردن (گفتگوی ذهنی)
۴۶	رنگ تفریح

۴۷	نقاط قوت من، نقاط ضعف من
۵۶	تمرین
۵۷	زنگ تفريح
۵۹	واقع بينی در مورد خود، پذيرش خود
۶۴	تمرين
۶۶	زنگ تفريح
۶۹	با خود بهتر و بيشتر آشنا شويم (انواع خود)
۶۹	خود فزيکی (خود ظاهري)
۷۲	تمرين
۷۴	زنگ تفريح
۷۵	خود جنسیتی (هویت جنسیتی)
۷۸	تمرين
۸۱	زنگ تفريح
۸۳	خود اجتماعی (شخصیت اجتماعی و صنفی)

۸۶	تمرین
۸۷	یک تفریح
۸۹	جایگاه روابط در محیط آموزشی، محل کار، جمع دوستان
۹۴	تمرین
۹۵	زنگ تفریح
۹۷	خود معنوی (خود روحانی)
۱۰۰	تمرین
۱۰۱	زنگ تفریح
۱۰۳	خود ایده آل (خود آرمانی)
۱۰۶	تمرین
۱۰۸	زنگ تفریح
۱۰۹	خود نهان (خود تاریک)
۱۱۱	تمرین

۱۱۳	زنگ تفریح
۱۱۵	برد کاذب
۱۱۷	تمرین
۱۱۹	زنگ تفریح
۱۲۱	نقش من در زندگی
۱۲۴	من در نقش یک انسان
۱۲۵	تمرین
۱۲۶	زنگ تفریح
۱۲۷	من در نقش یک فرزند
۱۲۹	تمرین
۱۳۰	زنگ تفریح
۱۳۱	من در نقش پدر یا مادر (من و سالمندی من)
۱۳۲	تمرین

۱۳۳

زنگ تفریح

۱۳۴

من در نقش یک دوست (دوست حقیقی... دوست معمولی)

۱۳۵

تمرین

۱۳۶

زنگ تفریح

۱۳۷

من در نقش یک شهروند (شهروند خوب... شهروند خوب)

۱۳۹

تمرین

۱۴۱

زنگ تفریح

۱۴۲

من در نقش یک فرد شجاع

۱۴۴

تمرین

۱۴۵

زنگ تفریح

۱۴۷

الگوهای من در زندگی

۱۴۹

تمرین

۱۵۲

زنگ تفریح

۱۵۳
۱۵۵
۱۵۷
۱۵۸
۱۶۰
۱۶۱

مرگ بدیشی در حوزه ی خود آگاهی

تمرین زنگ تناسخ

نگاه نو

تمرین

زنگ تفریح

«به نام خداوند جان و خرد»

ن. بقلم، ما یسملرون... سوگند به قلم و آنچه می‌نویسند...

سفن ناشر:

پروردگار، انسان را گدازنده عطا فرمود و روح او را با اعجاز سخن و قلم
بیاراست و به وی امانت انسانی را به ودیعه داد. سپس انسان آفریده شد، آفرینش
آغاز یک سفر است و هر سفیری نیز به ثبوت و پیامی را با خود به همراه دارد، هر
انسانی، پیام‌آوری است که رسالتی بر عهده دارد و در نهایت سفر پایان یافته و سفیر
به مبدأ بازمی‌گردد.

سفیر به مقصد می‌رسد!

لذا برنده کسی است که امانت‌دار شایسته‌ای بوده و بر این مسیر سفر را طی
کرده و از فراز و فرودها گذشته، سرفراز از آزمایش الهی بیرون آمده و با پیروزی

خطایان عبور کرده است...

هرگز گزاری به نیایش حقیقی انسان همانا، شناخت و آگاهی دقیق از مسئولیت و پیامی است که هنگام تولد، برای جهانیان با خود به همراه می آورد...

هدف و مقصد این مجموعه نیز که پیش روی شما عزیزان قرار دارد این است که خود را به خود بشناسیم و نشان دهیم.

آنچه هستی، هدیه فداوند به توست...

و آنچه می شوی هدیه تو به فداوند است بی نظیر باش!

مقدمه (سرآغاز سفن)

در این کتاب، تلاش بر این بوده است تا در حوزه و حیطه مهارت‌های زندگی، نگاهی نو و پویا ارائه شود. برای شما خردمندان نیک‌اندیش، به تصویر کشیده تا با در دست داشتن مفتاحه‌ها، شما و نقشه راهها، در لحظه گذر از پیچ و خم‌های زندگی، کمتر دچار درگیری و سردرگمی شوید و اگر گاهی رگبار و طوفانی نیز اتفاق افتاد، برای رهایی از خطر، بر شوی که بردن را در اختیار داشته باشید:

سفن تازه بگو، تا دو جهان، تازه شه

در این کتاب، سه رنگ را به عنوان سه کلید واژه اصلی مبنای سنجش قرار داده و براساس این سه رنگ که نمادی از پیرایه‌ها، در تقاطع‌ها، ورودی‌ها و خروجی‌ها، معابر، جریان آمدوشد و دروازه‌هایی است که زندگی انسان است، استانداردهایی را تنظیم نموده‌ایم.

به بارت ساده تر:

رنگ سبز (نشانه های تعیین کننده): مسیر مشخصی که اجازه قرار داشتن در آن را دارا می‌سیم (نباید)

رنگ زرد (نشانه های هشداردهنده): دقت و احتیاط بیشتر نسبت به شرایطی که در آن قرار می‌گیریم. (باید)

رنگ قرمز (نشانه های سردارنده): خطر، ایست، خط قرمزها (نباید)

می‌دانیم که در هر راه، جاده و مسیر، باید اصول و قوانینی را محترم شمرد و خود را ملزم به رعایت آن دانست زیرا اگر از این اصول و قوانین آگاهی نداشته باشیم، چه بلاهایی که بر سرمان نمی‌آید!

لذا بعنوان نخستین و تأثیرگذارترین گام در این زمینه

سه رنگ را در حوزه خودشناسی و خودآگاهی که نخستین مهارت زندگی

است، حضورتان معرفی می‌نمایم...