

پنجره‌ای به زندگی

تألیف:

دکتر معی الدین محمدخانی



انتشارات نویسان

سرشناسه

: محمدخانی، محی الدین، ۱۳۴۹

عنوان و نام پدیدآور

: پنجره‌ای به زندگی / تألیف محی الدین محمدخانی

مشخصات نشر

: سندج، نویمان، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری

: ۱۳۵ ص. جدول.

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۹۰-۳۲-۹

وضعیت فهرست

: فیفا

موضوع

: خودآگاهی

وضع

: خودشناسی

موضوع

: مهارت‌های زندگی

رده بندی زکریه

: BF ۱۳۹۴۳۱۱۹ پ۳۳/م

رده بندی دیویی

: ۱۵۳

شماره کتابشناسی ملی

: ۴۲۰۷۰۷

شناسنامه کتاب



پنجره‌ای به زندگی

تألیف: دکتر محی الدین محمدخانی

ویراستار: عبدالله محمدی

انتشارات: نویمان

تیراژ: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

سال و نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۹۰-۳۲-۹

گر نشمار زندگی جنبندگی است
 خار صحرایم سراسر زندگی است
 هم جعل زنده است و هم پروانه
 لیکن نما از زندگی تا زندگی است
 «مولوی»

زنده بودن کافی نیست، زندگی کردن مهم است. نیست از زندگی لذت
 بردن و هر روز ثمری نو چیدن زندگی واقعی است.
 در مسیر هدف گام برداشتن و هر قدم پله‌ای بالا رفتن. هر روز بهتر از
 دیروز شدن و از خود لذت بردن؛ خوشبختی را در آغازش گرفتن؛
 متفاوت‌تر از دیگران و حتی بهتر از خویش شدن، به زنده بودن چنان
 کیفیتی می‌دهد که زندگی را زیستن و خوشبختی را یافتن می‌نماید.

هر دو گون زنبور خوردند از محل
 لیک شد زان نیش و زین دیگر عسل
 هر دو گون آهو گویا خوردند و آب
 زین سر گین شد زان مشک ناب
 هر دوئی خوردند از یک آب حور
 این یکی خالی و آن پر از شکر
 «مولوی»

ترجیح می‌دهید کدام یکی باشید؟
 کدام زنبور؟
 کدام آهو؟
 کدام نی؟
 این تفاوت‌ها از چیست؟
 بله! از هدف و کیفیت زندگی است.

جسم‌ها چون کوزه‌های بسته سر
 تا که در کوزه چه بود آن رنگ
 کوزه آن تن پر از آب حیات
 کوزه این تن پر از زهر ممات
 «مولوی»

این کتاب پنجره سبز و صمیمانه‌ای است که به زندگی گشوده می‌شود تا از برخی از رازهای ساده اما مهم آن پرده بردارد. رازهایی که رمز زندگی بسیار گران و پیچیده امروز ما را می‌کشایند و آن‌ها را قابل فهم می‌کنند. رازهایی که سادگی و بدیهی بودنشان موجب غفلت ما از آن‌ها شده است.

آسان و ساده و بدیهی شمردن امور موجب فراموش شدنشان می‌شود. در یک سفر تفریحی احتمال فراموش کردن کبریت و نمک بسیار بیشتر از اتومبیل یا غذا است.

من معتقدم بدی، با همه‌ی پیچیدگی‌ای که دارد، اگر خوب نگریسته شود اسرار بسیار ساده‌ای دارد که دانستن آن‌ها زندگی را آسان و فهمیدنی می‌کند و زنده ماندن را خوشبخت شدن را ممکن و سعادت‌مندی را از آرمان به واقعیت تبدیل می‌کند و از آسمان رؤیا به سرزمین دل‌ها می‌آورد.

پیش درآمد

در این کتاب، سعی می‌کنیم با شناساندن شما به خودتان از طریق پنجره خودآگاهی، پنجرای بساطت زندگیتان توسط خودتان باز کنیم و با معرفی و توضیح و تبیین پهنای آشنایی، ازدواج، همسراری، فرزند پروری، روابط والد - فرزندی و هیت‌یابی، خلاصه‌ای از چرخه ازدواج شما تا ازدواج فرزندانان را با بساطت ساده و بومی اما علمی و روانشناسی به تصویر بکشیم تا با نشان دادن نکات و نقطه عطف‌ها و مقایسه موقعیت‌های متفاوت، روشنگر و نشانگر تأثیرات این بر زندگی خودتان و فرزندانان باشیم.

در این کتاب از سه رنگ سبز، زرد و قرمز برگرفته از نماد چراغ راهنمایی و رانندگی استفاده شده تا با آن شیشه‌های چهارگانه پنجره زندگی رنگ‌آمیزی شود.

رنگ سبز: نشانه بهداشت روان، بهزیستی، تعادل، امکان رشد، هیجان‌های مثبت، انگیزش، پیشرفت، رضایت و خرسندی، امید و ... است.

رنگ زرد: نشانه استرس، ناامنی روانی، هیجان‌های منفی، پریشانی، تعارض، ناامنی و ناخرسندی، رکود، کمک طلبی، یاس و ... است.

رنگ قرمز: نشانه استرس شکننده خطر، تخریب روانی، هیجان‌های منفی، نوروپاتی و ... است. آشفته‌گی، تعارض و ناکامی، ناز زندگی و درماندگی، درد، افسردگی، افساس است.

رنگ سبز، رنگ ایده‌آل زندگی است، همچنان که رنگ ایده‌آل رانندگان مسیر زندگی است.

رنگ زرد، رنگی بینابین سبز و قرمز است که هر دم احتمال آن می‌رود که قرمز شود. وضعیت زرد در پنجره زندگی نیازمند کمک طلبی از افراد متخصص و مداخله آنهاست. مداخله یاری متخصصان در این وضعیت بسیار مفید و کارساز است و می‌تواند تسهیل‌گری و درمان داشته باشد.

رنگ قرمز، همچنان که رانندگان مسیر زندگی را از سفر و حرکت باز می‌دارد، در پنجره زندگی نیز متوقف کننده رشد و حرکت در مسیر زندگی است. این وضعیت به شدت نیازمند مداخله افراد متخصص و کمک طلبی از آنهاست و می‌تواند نقش درمان داشته باشد.

پنجره زندگی

استرس، ناامنی روانی، هیجان‌های منفی، پریشانی، تعارض. نارضایتی و ناخرسندی، رکود، کمک طلبی، یاس و... است.	بهداشت روان، بهزیستی، توسعه امکان رشد، هیجان‌های مثبت، انگیزش پیشرفت، رضایت و... ناخرسندی، امید و... است.
استرس شکننده خطر، تخریب روانی، هیجان‌های منفی خوار و خوار، حتی سایکوتیک، آزمایش، تعارض و ناکامی، ناارزندی و درماندگی، رکود، استیصال و... است.	استرس، ناامنی روانی، هیجان‌های منفی، پریشانی، تعارض. نارضایتی و ناخرسندی، رکود، کمک طلبی، یاس و... است.