

۱۱۴۵.۴۴
۱۶۱/۴۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سویج مثبت در خانواده

آموزش گام به گام
در جهت شکست و کامیابی خانواده

از سری کتاب‌های دانش و فقیهیت

مؤلف

ابراهیم علی عزیزی

نشر پلک

۱۳۹۶

سرشناسه	علی عزیزی، ابراهیم، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	موج مثبت در خانواده: آموزش گام به گام در جهت تحکیم و کامیابی خانواده/ مؤلف ابراهیم علی عزیزی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات پلک، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۱۲۴ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۳۵-۱۷۳-۲
وضعیت فهرست‌رسانی: فیفا	
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۴۷ - ۱۵۲؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع	روانشناسی مثبت‌گرا
موضوع	روان‌دردی خانواده -- به زبان ساده
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۰.۸ م / ع ۱۴۶ / ۳۰۳
رده‌بندی دیویی	۱۵۰ / ۹۸۸:
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۸۹۵۰۷



انتشارات پلک

موج مثبت در خانواده

نویسنده: ابراهیم علی عزیزی

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۶

چاپ و صحافی: کیمیا قلم

طراحی جلد: الهه کردلو / فاطمه تقدسی

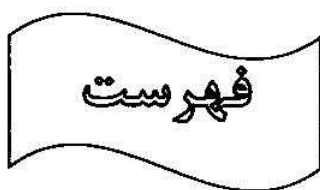
قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۵-۱۷۳-۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

آدرس نشر: خیابان انقلاب - خیابان وصال شیرازی - ساختمان شماره ۱۷

طبقه ۴ - واحد ۵ تلفن: ۶۶۴۸۱۰۶۵ سایت: PELKBOOK.IR



۱	مقدمه
۵	بخش ۱. موج مثبت تغییرات گام به گام
۹	بخش ۲. موج مثبت ایمان
۱۵	بخش ۳. موج مثبت عشق به خود
۱۹	بخش ۴. موج مثبت ایمان
۲۳	بخش ۵. موج مثبت خودباوری
۲۷	بخش ۶. موج مثبت موانع و مشکلات
۳۱	بخش ۷. موج مثبت قدرتمند کردن فرزندان
۳۳	بخش ۸. موج مثبت افکار
۳۷	بخش ۹. موج مثبت شجاعت
۴۳	بخش ۱۰. موج مثبت تلاش و پشتکار
۴۷	بخش ۱۱. موج مثبت هدف
۵۱	بخش ۱۲. موج مثبت کلام
۵۵	بخش ۱۳. موج مثبت عمل
۵۹	بخش ۱۴. موج مثبت تشویق
۶۳	بخش ۱۵. موج مثبت مسئولیت‌پذیری

۶۹	بخش ۱۶. موج مثبت دوراندیشی
۷۳	بخش ۱۷. موج مثبت اقتصاد و پس انداز
۷۹	بخش ۱۸. موج مثبت آرامش
۸۳	بخش ۱۹. موج مثبت تمرکز
۸۷	بخش ۲۰. موج مثبت انتظار
۹۱	بخش ۲۱. موج مثبت دلایل
۹۳	بخش ۲۲. موج مثبت مشورت
۹۹	بخش ۲۳. موج مثبت اوقات فراغت
۱۰۱	بخش ۲۴. موج مثبت مدیریت انسانی
۱۰۷	بخش ۲۵. موج مثبت زمان اکنون
۱۰۹	منابع اقتباسی



در عصر انفجار نوآوری در عرصه‌های مختلف فناوری و پیشرفت‌های جهش دار بشر کنونی، فرصت‌های عالی و دسته اول، متعلق به افراد ماجراجو، خلاق، مبتکر و با ایمانی است که با تمام وجود و بایی باکی هر چه بیشتر، با افکار و باورهای بزرگ، وارد میدان موفقیت می‌شوند و قله‌ها و مدارج عالی را یکی پس از دیگری فتح می‌نمایند. آنچنان که شاعر بزرگ ایران‌زمین و بلندآوازه جهان، حضرت مولانا می‌گوید:

ای برادر، تو همه پیش می‌روی
مابقی خود استخوان ریشه‌ای
باید این افراد نامدار و ویژگی‌های آن‌ها را ارج نهاد، چون آن‌ها سرمنشأ به حرکت درآوردن چرخ‌های عظیم توسعه، ثروت و اعتلای هر کشوری محسوب می‌شوند.

امید دارم که این کتاب از مجموعه آثار جناب آقای ابراهیم علی عزیزی بتواند در ذهن شما یک جرقه‌ای از امید و ایمان، موفقیت روشن کند و راه رسیدن به کامیابی، رشد و اعتلای زندگی شما را هموار سازد.

سلمان تاجیک



قهرمان زندگی خودتان باشید

شاید این سؤال بسیاری از شما عزیزان باشد "که چطور می‌توانم در زندگی خودم موفق و کامیاب شوم؟"

من با توجه به سابقه چندین سال پژوهش‌های علمی در زمینه کسب دانش موفقیت به شما آموزش خواهم داد که راز موفقیتی در زندگی وجود ندارد، هرچه هست به برناری از یکسری قوانین و به‌کارگیری اصول آن، شرط رسیدن به آن هدف است.

در این سلسله "کتاب‌های دانش موفقیت"، من موضوعات متنوع و انواع قوانین موفقیت را برای شما عزیزان جمع‌آوری و برنامه‌ریزی کرده‌ام تا شما بسته به نوع نیاز خود از آن‌ها برای شکوفایی و موفقیت زندگی خود استفاده کنید.

شاید سال‌ها پیش اگر کسی شرایط زندگی ما را مشاهده می‌کرد هیچ امید و باوری نداشت که می‌توان این زندگی را به شرایط یک زندگی معمولی و ساده رساند، چه رسد به اینکه تحول و رشدی بنیادین در آن شکل گیرد. به‌هرروی به لطف هدایت الهی و با آشنایی اصول و مبانی علمی و فلسفی کاربردی و تحصیل در این عرصه توانستم از شرایط یک انسان شکست خورده و بی‌انگیزه، به یک انسان باانگیزه، هدفمند و ثروتمند ذهنی تبدیل شوم. من یک مدرس تحصیل‌کرده که فقط با نشستن بر سر کلاس درس دانشگاه این مباحث را آموخته باشم، نیستم، بلکه با تمامی وجودم، در کنار مطالعات دانشگاهی، قوانین و اصول مهارت‌های موفقیت و زندگی را از تجربه‌ها و دانشگاه بزرگ زندگی مردم "به‌خصوص کارآفرینان، فرهیختگان و اساتید مختلف" آموختم، و

این تجارب ارزنده را به مدد هدایت الهی در زندگی‌ام به کار برده و توانستم رشد معناداری از لحاظ کیفی و کمی به زندگی‌ام ببخشم تا جایی که به عنوان یک کارشناس حرفه‌ای در زمینه علوم موفقیت و انگیزشی در محافل علمی، فرهنگی و آموزشی به سخنرانی و تدریس می‌پردازم و در حال حاضر موفق به نوشتن بیست و نواز کتاب در این زمینه شده‌ام. به هر روی می‌خواهم به شما عزیزان بگویم که شما هم می‌توانید، آن چنان که من هم مانند سایرین توانستم به زندگی‌ام تحولی بزرگ ببخشم و از یک انسان قربانی و ناکام، به یک قهرمان در زندگی خودم تبدیل شوم. شما هم شایسته تبدیل شدن به قهرمان زندگی خودتان هستید، فقط خردتان را باور داشته باشید.

خدمت‌گزار موفقیت شما

ابو هیثم علی عزیزی

هیچ ثروت و گوهری در این دنیا بالارزش‌تر و باشکوه‌تر از برخوردار شدن از یک خانواده شاد، پُرانرژی، موفق نیست. بهترین لحظات زندگی انسان و فرح‌بخش این دوران عمر آدمی، زمانی است که او خود را در میان یک خانواده شاد، تارآباد و پویا ببیند. احساس خوشی و نشاط در میان خانه و خانواده به گونه‌ای بالارزی روانی، باعث شده از احساسات اعضای خانواده در ارتباط است. وقتی از انرژی روانی مثبت متعادل و شاد بخش برخوردار باشیم از سلامت فکر و جسمی پویا و سرزند برخوردار می‌شویم.

خانواده منبعی عظیم برای تولید امواج مثبت و گسترش آن به محیط پیرامون است. امروزه، فشارها، چالش‌های میان خانوادگی به دلیل همین ارتعاشی منفی است که از وجود ما صادر می‌شود. "دانشمندان اعتقاد دارند که دنیای ما ترکیبی از حوزه‌های انرژی و امواج ارتعاشی است که به‌طور مداوم بر یکدیگر تأثیر متقابل می‌گذارند."^۱

خانواده اجتماع کوچک، ولی بسیار قدرتمند و اثرگذار انرژی‌زا است. خانواده در ابتدا با ازدواج یک مرد و زن تشکیل می‌شود، سپس با تولد فرزندان گسترش و ابعاد پیچیده‌تری و شگفت‌انگیزتری به خود می‌گیرد. زمان جریان شکل‌گیری و حرکت خانواده بسیار پررمز، شگفت‌انگیز و شورانگیز است. خانواده مهم‌ترین و نخستین نهاد انسانی و اجتماعی برای فتح قله‌های انسانیت و پیمودن پله‌های رشد و شکوفایی است. خانواده کانونی است که ارزش‌های انسانی در آن تجلی می‌یابد و انسان با ویژگی‌های منحصر به فرد آن می‌تواند رشد و تکامل یابد.

اساس و بنیاد اولیه هر نوع تکاملی، از خانواده نشأت و سرچشمه می‌گیرد. در فضای خانواده، اتفاقاتی رخ می‌دهد، که ذهن هر محقق و دانشمندی را به خود متحیر می‌سازد. شاید به همین دلیل است که از اعصار گذشته تاکنون، خیلی‌ها مایل بوده‌اند که از روند شکل‌گیری و جریان‌ات حادث در خانواده، پرده بردارند. بس در خانواده قصه‌های رازگونه‌ای دارد که می‌توان از آن درس‌های بزرگی آموخت. در خانواده، درس‌های سطح بالایی همچون مدیریت اقتصاد، مدیریت خویشتر، مدیریت تربیت و اخلاق، مدیریت رفتار، مدیریت ارتباطات، مدیریت بحران، مدیریت خانه، مدیریت ذهن، مدیریت زمان، مدیریت استراتژیک و... وجود دارد.

قرآن کریم این اصل اساسی را با واژگانی زیبا این‌چنین بیان می‌کند:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ أَنْفُسَكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»

از نشانه‌های خداست آن‌که، فرید برای شما همسرانی از جنس خودتان تا بدیشان آرام گیرید و برای شما دوستی و مهربانی نهاد. هرآینه در این کار برای مردی که بیندیشند نشانه‌ها و عبرت‌هاست.^۱

خانواده می‌تواند سنگ بنای رشد و یک چتر حمایتی از تربیت اخلاقی، رفتاری و شناختی برای ارتقای موقعیت‌های فردی و اجتماعی اعضای خود باشد. خانواده، کانونی است، که در آن استعدادها و خلافت‌ها، کارآمد می‌شوند. به دلیل نقش تأثیرگذار خانواده در پویایی فردی و اجتماعی، کانون خانواده

در اکثر جوامع، مورد توجه زیادی قرار دارد.

خانواده، فضایی را برای اعضای گروه خود فراهم می‌کند که در آن گروه، افراد می‌توانند زمینه‌های رشد شخصیتی، فرهنگی و اجتماعی و هویتی خود را در آن پرورش دهند.

کارکردهای تربیتی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و روانی خانواده بسیار شگفت‌آور و مورد فخر و ارزش است. خانواده با توجه به این نقش مهمی که ایفا می‌کند در واقع، رسالت خود در قبال تربیت، پویایی و رشد جامعه و انسانیت کمک قابل توجهی می‌کند.

حالا وقت آن است که ببینید از این منبع و کانون بالارزش و گران‌بها (خانواده) چه اهدافی را دنبال می‌کنید:

چه چیزی می‌خواهید در زندگی شما تغییر کند؟

می‌خواهید وضعیت اقتصادی زندگی شما تغییر کند؟

می‌خواهید برخوردتان با اعضای خانواده و یا همسرتان دگرگون شود؟

می‌خواهید فضای شادی و آرامش در خانواده خود فراهم‌تر باشد؟

می‌خواهید صاحب فرزندی با اعتماد به نفس باشید؟

در این کتاب گام‌به‌گام زمینه‌ها و مقدمات استوار کردن قدم‌های شما را در جهت کوشش برای تغییر زندگی و رسیدن به اهدافتان یاری می‌دهد.

در این کتاب به شما کمک می‌شود که نسبت به توانمندی و شرایط زندگیتان، به هر هدف خانوادگی که دارید دست‌یابید.

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که بین خانواده‌های موفق یا خانواده‌های ناکام چه تفاوتی وجود دارد؟

متأسفانه اکثر مردم، فکر می‌کنند که برخورداری از ثروت و رفاه مالی می‌تواند برای خانواده آن‌ها آرامش، موفقیت و شادی به ارمغان بیاورد. اگر فکر

می‌کنید که با پولدار شدن و قرار گرفتن در ناز و نعمت کامیابی به‌سوی خانواده شما جذب می‌شود بدانید که خیلی در اشتباه هستید!

موفقیت و خوشبختی تنها از راه کسب پول و ثروت حاصل نمی‌شود، بلکه خوشبختی واقعی بر بنیادهای قوی‌تری استوار است که شرایط اقتصادی تنها جزء از آن محسوب می‌شود.

خوشبختی و بدبختی در درون افکار و گفتار و رفتار انسان‌ها نهفته است. اعمال افکار و کلام انسان‌ها معجزه می‌کنند. انرژی افکار و کلمات و عمل انسان، به قدری قدرتمند هستند که توانایی تغییر دادن هر مسیر و جریانی را دارند.

شما هم می‌توانید با امواج افکار و کلمات خودتان، معجزات زیادی در زندگی بیافرینید.

هرکس به خیر و شر اعدل خود توجه کند، از زندگی بهره‌مند خواهد شد و هر که از خود غافل شد، زیان خواهد دید.^۱

امام رضا (ع)

امیدوارم که از خانواده شاد و آرام و موفق برخوردار باشید.

ابراهیم رضا عزیزی