

زمان تغییر

www.ketab.ir

فرگس راستی



انتشارات نکتہ

نام کتاب: زمانہ تغیر

نویسنده: نرگس راستی

نوبت چاپ: اول ۳۹۹

تعداد صفحات: ۸۰

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۱۸-۱۷-۰

آدرس ناشر: خیابان کارگر شمالی خیابان نصرت کوی باغ نو کوی داوود آبادی

پلاک ۳

صفحه کاری مؤلف در اینستاگرام: rahayi_zehn

تلفکس: ۶۶۴۳۴۹۵۱

تلفن: ۶۶۹۰۱۵۷۲ همراه: ۰۹۱۹-۲۳۸۳۴۳۰



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه : راستی، نرگس، ۱۳۶۳ -

عنوان و نام : زمان تغییر/نرگس راستی.

پدیدآور

مشخصات نشر : تهران: کاکتوس، ۱۳۹۹.

مشخصات : ۸۲ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

ظاهری

شابک : ۱۵۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۱۸۱۷-۰

شابک

وضعیت : فیا

فرست

نویسی

موضوع : نگرش (روان‌شناسی) — تغییر

موضوع : change Attitude

موضوع : تحول (روان‌شناسی)

موضوع : (Psychology) Change

موضوع : روان‌شناسی — جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع : aspects Psychological — life of Conduct

رده بندی : ۳۲۷BF

کنگره

رده بندی : ۸۵/۱۵۳

دیویی

شماره : ۶۱۴۲۷۷۷

کتابشناسی

ملی

۹	پیش‌گفتار ناشر
۱۳	پیش‌گفتار مولف
۱۹	فصل اول
۱۹	نشانه‌های کسانی که خودشان را فراموش کرده‌اند
۳۱	فصل دوم
۳۱	چرا به خودمان عشق بورزیم
۳۷	فصل سوم
۳۷	چطور به خودمان عشق بورزیم
۳۸	(۱) بخشش
۴۱	۲ قصه ممنوع
۴۳	(۲) درس ممنوع
۴۶	(۴) تزک
۴۸	الف کمک کردن به خود و دیگران
۵۶	ب) شکرگزاری
۵۹	ج) دعا
۶۳	د) طلب بخشش
۶۴	۵) ناظر بودن
۶۶	۶) صد درصد به خداوند ایمان داشتن
۶۹	۷) دلایل استرس و نگرانی را از زندگی حذف کنی
۷۲	شناخت ترس‌ها و عوامل ایجاد ترس‌ها
۷۲	الف وابستگی
۷۳	ب) عدم اعتماد به نفس
۷۷	فصل چهارم
	مشخصات کسانی که خودشان را پیدا کرده و روح خود را صیقل داده‌اند
۷۷	

پیش‌گفتار ناشر

چهار و نیم میلیارد سال از عمر کره زمین می‌گذرد عمر انسان در کره زمین حداکثر ۲۰۰ هزار سال می‌باشد. در مقایسه با عمر کره زمین متوجه می‌شویم که بشر بسیار تازه متولد شده است و هنوز در دوران جوانی خود بسر می‌برد. بنابراین در آینده اطلاعات گسترده‌ای در انتظار بشر است که به‌مرور زمان دریچه این اطلاعات به روی بشر گشوده خواهد شد هرچقدر نقاط گنگ و مبهم در ذهن ما کمتر باشد به همان نسبت، شادتر، مهربان‌تر و آرام‌تر خواهیم بود و هرچقدر این نقاط مبهم و گنگ در ذهن ما بیشتر باشد ناراحت‌تر، غمگین‌تر و خشن‌تر خواهیم بود. مثل این است که یک نفر به غیر از خود ما در وجود همه ما زندگی می‌کند و ما باید اصولی را رعایت کنیم تا آن یک نفر خود را به ما بنمایاند. عمان سامانی در یکی از اشعار خود می‌گوید:

کیست این پنهان را در جان و تن

کز زبان من می‌گوید سخن

این که گوید از لب من راز نیست

بشنوید این صاحب آوا کیست

در من اینسان خود نمایی می‌دند

ادعای آشنایی می‌کند