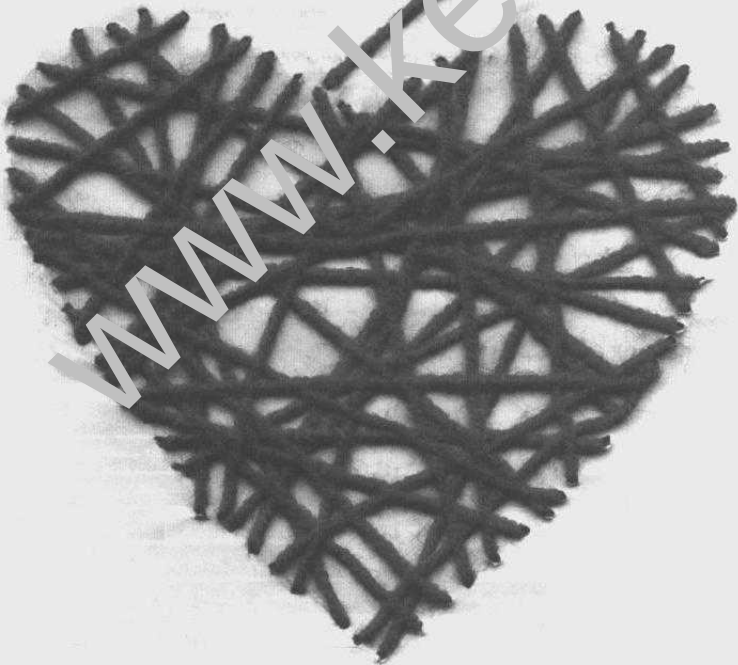


# عبدالرزاق صدیق‌الاش زندگی

دکتر محمد رضا عابدی

دکتر راضیه ایزدی



|                     |                                                                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | ایزدی، راضیه، ۱۳۵۵ -                                                                                                           |
| عنوان و نام پدیدآور | عبور از صد چالش زندگی / مولفین راضیه ایزدی، محمدرضا عابدی؛ ویراستار احسان شاه‌پیری؛ نظارت کمیته فرهنگ روابط اجتماعی و خانواده. |
| مشخصات نشر          | اصفهان : سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان، ۱۳۹۵.                                                                            |
| مشخصات ظاهری        | ۳۵۷ ص.؛ مصور، جدول.                                                                                                            |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۲-۳۱۹-۵                                                                                                              |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | فیپا                                                                                                                           |
| درجۀ اشت            | کتابنامه؛ ص. ۳۵۲ - ۳۵۷.                                                                                                        |
| موضوع               | مهارت‌های زندگی                                                                                                                |
| موضوع               | Life skills                                                                                                                    |
| موضوع               | و رسم زندگی                                                                                                                    |
| موضوع               | Conduct of life                                                                                                                |
| شناسه افزوده        | عابدی، محمدرضا                                                                                                                 |
| شناسه افزوده        | شاه‌پیری، احسان، ویراستار                                                                                                      |
| شناسه افزوده        | سازمان فرهنگی تفریحی، شهرداری اصفهان. کمیته فرهنگ روابط اجتماعی و خانواده                                                      |
| شناسه افزوده        | سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان                                                                                            |
| رده بندی کنگره      | HQ۲۰۳۷/الف۹۶ع۲۱۳۹۵                                                                                                             |
| رده بندی دیویی      | ۶۴۶/۷                                                                                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی | ۴۴۶۰۴۵۵                                                                                                                        |



عبور از صد چالش زندگی

دکتر راضیه ایزدی (عضو هیئت علمی دانشگاه صفهان)

دکتر محمدرضا عابدی (عضو هیات علمی و رییس دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان)

ویراستار: احسان شاه‌پیری

ناشر: انتشارات سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان

به سفارش: کمیته فرهنگ روابط اجتماعی و خانواده سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۲-۳۱۹-۵

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

# فهرست

۱۱ ..... مقدمه

۱۵ ..... اول دفتر

۲۳ ..... بخش اول: دست اندازهای تعهد

۲۸ ..... دست انداز اول: غفلت

۳۷ ..... دست انداز دوم: انتظارات

۴۰ ..... دست انداز سوم: اهداف

۴۴ ..... دست انداز چهارم: اصل لذت

۴۷ ..... دست انداز پنجم: نرمش

۵۱ ..... دست انداز ششم: حواس پرتی

۵۵ ..... دست انداز هفتم: عجله کردن

- دست انداز هشتم: قضاوت کردن ذهن ..... ۶۰
- دست انداز نهم: گیر کردن در خود ..... ۶۳
- دست انداز دهم: عدم آگاهی از وظایف ذهن ..... ۶۹
- دست انداز یازدهم: عدم آگاهی از وظیفه خود ..... ۷۲
- دست انداز دوازدهم: تسلیم ..... ۷۴
- دست انداز سیزدهم: اعتماد ..... ۷۸
- دست انداز چهاردهم: دلیل آوری ..... ۸۲
- دست انداز پانزدهم: تلاش ..... ۸۶
- دست انداز شانزدهم: کنترل ..... ۹۳
- دست انداز هجدهم: اصل حال خوب ..... ۱۰۱
- دست انداز هجدهم: فیزیکی روان شناسی کم ..... ۱۰۶
- دست انداز نوزدهم: اصل جنگ ..... ۱۱۰
- دست انداز بیستم: نقشه مبهم ..... ۱۱۸
- دست انداز بیست و یکم: اهداف کلی ..... ۱۲۱
- دست انداز بیست و دوم: اهداف خشک ..... ۱۲۴
- دست انداز بیست و سوم: لقمه بزرگ تراز دهان ..... ۱۲۸
- دست انداز بیست و چهارم: اهداف غیرمنطقی ..... ۱۳۱
- دست انداز بیست و پنجم: اهداف پخش ..... ۱۳۶

## بخش دوم: دست اندازهای شفقت ..... ۱۴۱

- دست انداز بیست و ششم: هوش ..... ۱۴۳

- دست انداز بیست و هفتم: سردرگمی ..... ۱۴۹
- دست انداز بیست و هشتم: اقامت ..... ۱۵۶
- دست انداز بیست و نهم: حساسیت به رفتار ..... ۱۵۷
- دست انداز سی ام: حذف رفتار ..... ۱۶۱
- دست انداز سی و یکم: بیش فعالی دفاعی ..... ۱۶۴
- دست انداز سی و دوم: بیش فعالی انگیزشی ..... ۱۷۸
- دست انداز سی و سوم: زندگی قدیمی ..... ۱۸۲
- دست انداز سی و چهارم: زندگی جدید ..... ۱۸۵
- دست انداز سی و پنجم: زندگی با دو مغز ..... ۱۸۸
- دست انداز سی و ششم: کمال گرایی ..... ۱۹۶
- دست انداز سی و هفتم: توقع بالا از دیگران ..... ۲۰۱
- دست انداز چهل: حمله خود ..... ۲۰۳
- دست انداز چهل و یک: حمله به دیگران ..... ۲۰۸
- دست انداز چهل و دو: دانش مهربانی ..... ۲۱۱
- دست انداز چهل و سه: چشم داشت مهربانی ..... ۲۱۲
- دست انداز چهل و چهار: استدلال منطقی با ..... ۲۱۵
- دست انداز چهل و پنج: استدلال منطقی با دیگران ..... ۲۲۰
- دست انداز چهل و شش: احساس نامهربانانه با خود ..... ۲۲۷
- دست انداز چهل و هفت: احساس نامهربانانه با دیگران ..... ۲۳۱
- دست انداز چهل و هشت و چهل و نه ..... ۲۳۴
- دست انداز پنجاه: طرد خود ..... ۲۳۹
- دست انداز پنجاه و یک: طرد دیگران ..... ۲۴۴

دست انداز پنجاه و دو: فرصت ندادن به خود ..... ۲۴۶

دست انداز پنجاه و سه: فرصت ندادن به دیگران ..... ۲۵۰

دست انداز پنجاه و شش و پنجاه و هفت: مراعات خود و مراعات دیگران

..... ۲۵۵

دست انداز پنجاه و هشت و پنجاه و نه: تصویرسازی نامهربانانه برای خود

و دیگران ..... ۲۵۷

بخش سوم: دست اندازهای ارتباط ..... ۲۶۳

دست انداز شصت و یک: غیب ..... ۲۶۵

دست انداز شصت و دو: ترس ..... ۲۶۹

دست انداز شصت و سه: ندانم کاری ..... ۲۷۴

دست انداز شصت و چهار: تحلیل ظاهری ..... ۲۷۷

دست انداز شصت و پنج: واکنشی بودن ..... ۲۸۳

دست انداز شصت و شش: فرار ..... ۲۸۸

دست انداز شصت و هفت: تردید ..... ۲۹۳

دست انداز شصت و هشت: بی خیالی ..... ۲۹۶

دست انداز شصت و نه: صحت و سقم ..... ۳۰۱

دست انداز هفتاد: خزانه خالی ..... ۳۰۴

دست انداز هفتاد و یک: افراط و تفریط ..... ۳۰۶

دست انداز هفتاد و دو: جدی بودن ..... ۳۰۹

دست انداز هفتاد و سه: چشم پوشی ..... ۳۱۲

- دست انداز هفتاد و چهار: نگاه ماهرانه ..... ۳۱۴
- دست انداز هفتاد و پنج: بی اعتمادی ..... ۳۱۸
- دست انداز هفتاد و شش: تغییر دیگران ..... ۳۲۴
- دست انداز هفتاد و هفت: تغییر ..... ۳۲۸
- دست انداز هفتاد و هشت: تقلا ..... ۳۳۰
- دست انداز هفتاد و نه: دخالت ..... ۳۳۴
- دست انداز هشتاد: ماندن ..... ۳۳۵
- دست انداز هشتاد و یک: نیازهای مبهم ..... ۳۳۸
- دست انداز هشتاد و دو: ابراز سریع / دیر هنگام نیاز ..... ۳۴۱
- دست انداز هشتاد و سه: ابراز نیاز بی حاصل ..... ۳۴۴
- دست انداز هشتاد و چهار: عارض ..... ۳۴۷
- دست انداز هشتاد و پنج: واقع ارتباط ..... ۳۵۱
- دست انداز هشتاد و شش: انما گری ..... ۳۵۴
- دست انداز هشتاد و هفت و هشتاد و هشت: ریزش هیجان و درون ریزی هیجان ..... ۳۵۵
- دست انداز هشتاد و نه: ارتباط دوطرفه ..... ۳۶۳
- دست انداز نود: انزوا ..... ۳۶۶
- دست انداز نود و یک: پوچی ..... ۳۶۹
- دست انداز نود و دو: آغوش بسته ..... ۳۷۲
- دست انداز نود و سه: کنترل گری ..... ۳۷۴
- دست انداز نود و چهار: تنبیه گری ..... ۳۷۶
- دست انداز نود و پنج: ناسپاسی ..... ۳۸۰

دست انداز نود و شش: عدم شناخت حقوق خود ..... ۳۸۷

دست انداز نود و هفت: عدم دفاع از حقوق خود ..... ۳۹۰

دست انداز نود و هشت: بی ثباتی ..... ۳۹۱

دست انداز نود و نه: شک به مسیر ..... ۳۹۲

دست انداز صد: نگاه پروژه ای ..... ۳۹۳

سخن پایانی ..... ۳۹۴

منابع ..... ۳۹۷

منابع فارسی: ..... ۳۹۹

منابع انگلیسی: ..... ۴۰۰

در زندگی، همه مشکلات و چالش‌های متعددی وجود دارد. چالش‌ها و موانعی که همیشه بیرونی نیستند و گاهی ریشه در ذهن و وجود خود ما دارد. چالش‌هایی که گاهی در زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی، شغلی و ارتباطی مان، سال‌ها باعث آزار و دل‌مشغولی ما می‌شوند و با آنها به فکر حلش افتاده‌ایم ولی در عبور از چالش‌ها درمانده‌ایم.

طبیعی است که گاهی عصبانی می‌شویم، حرص می‌خوریم، اوقاتمان تلخ می‌شود، خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم، بازتاب کاری و بی‌تفاوتی‌های اطرافیان مان روبرو می‌شویم، عجلانه قضاوت می‌کنیم، راجع به خود و اطرافیان مان انتظار و توقع زیادی داریم، سردرگم می‌شویم و یا همیشه با خاطرات گذشته مان زندگی می‌کنیم.

همه اینها موانع و چالش‌هایی هستند که هر روز در زندگی مان با آنها روبه‌رو هستیم. چالش‌ها و موانع، طبیعت زندگی هستند. چیزی که غیرطبیعی است نحوه مواجهه‌ی غلط ما با این چالش‌ها و دست‌اندازشهاست.

چالش‌هایی که از جنس مشکلات پولی و اقتصادی نیستند، با پارتی بازی حل نمی‌شوند و تا خودت با خودت کنار نیایی، چالش‌های زندگی ات را شناسی،

تمرین و مراقبه هر روزه نداشته باشی، و حواست به ذهن و دلت نباشد، از آن‌ها عبور نخواهی کرد.

در این کتاب سعی شده تا ۱۰۰ چالش ذهنی و شناختی در زندگی هریک از ما، به خوبی معرفی شود و در کنار شناخت دقیق علل شکل‌گیری هر چالش و مانعی، راه عبور از آن، دست‌انداز نیز معرفی گردد.

مهم‌ترین فرهنگ روابط اجتماعی و خانواده سازمان فرهنگی و تفریحی شهرداری اصفهان، از فهرست معرفی و رشد دهنده ماه مبارک رمضان استفاده نموده و طی ۱۶ جلسه پرسش و پاسخ، کوشیده بود تا کلیدهای حل ۱۰۰ چالش زندگی را با حضور دکتر محمد رحمانی، عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان و دکتر راضیه ایزدی، در اختیار هموطنان عزیز قرار دهد.

آنچه پیش روست، آرایه کامل و تفصیلی و مباحثی است که در این نشست‌ها مطرح گردید.

در پایان برخود لازم می‌دانم از زحمات کثیف و زحمت‌های اجرایی سلسله نشست‌های مثبت خانواده که بار اصلی برگزاری این نشست‌ها را بر دوش داشته‌اند، به‌ویژه جناب آقای دکتر عابدی و سرکار خانم دکتر ایزدی تشکر و قدردانی نموده و توفیق همگان را در خدمت به اعتلای فرهنگ خانواده از خداوند متعال مسألت می‌نمایم.

با احترام و سپاس

سید محمد صادق سجاذزاده

دبیر کمیته فرهنگ روابط اجتماعی و خانواده

سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان