

خودشناس



مسیح ابراهیم

تبر ۱۲۹۶





سرشناسه	: ابراهیمی، حسن، ۱۳۳۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: خودشناسی / نویسنده حسن (شاپور) ابراهیمی.
مشخصات نشر	: تهران: گام اول، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۳ ص. : ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۷۱۸-۶-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: ترک عادت
موضوع	: Habit breaking
موضوع	: عادت
موضوع	: Habit
موضوع	: رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع	: Behavior modification
رده بندی کدها	: ۳۶۴۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۷.۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۲۹۷۲



عنوان: خودشناسی

نویسنده: حسن (شاپور) ابراهیمی

امور، جراس چاپ: محمد حسین کاظم زاده

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۲۰۰

ناشر: گام اول

چاپ و صحافی: گام اول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۷۱۸-۶-۸



قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

📍 انقلاب، خیابان دانشگاه، بین جمهوری و لبافی نژاد

📞 ۰۲۱-۶۶۴۱۲۵۲۰ پلاک ۶۸، واحد ۴

✉ gameaval.dp@gmail.com 📠 ۰۹۱۰ ۸۶۴۷۸۳۶

🌐 www.gameaval.dp.ir 📄 Nasher_gameaval

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

سیرو سلوک

(خودشناسی)

مروه آواز رهایی

برنامه‌ی سببیتی در حد در مقابل عادت‌های ناسالم

وابستگی‌های ناسالم عاطفی احساسی

طریقه جایگزین کردن عادت‌های سالم (فزیلتهای انسانی)

فهرست مطالب

۹	پیش‌گفتار
۱۱	مقدمه
۳۵	پیشنهاد به تازه‌واردان
۷۳	معجزه شروع می‌شود
۸۳	فهرست سیم‌های سه‌گانه‌ی ترک عادت‌های ناسالم
۹۰	قدم اول
۹۷	سؤالات اص: قدم اول
۹۸	قدم دوم
۱۰۶	سؤالات قدم دوم
۱۱۰	مرحله‌ی دوم سؤالات قدم دوم
۱۱۲	قدم سوم
۱۱۹	سؤالات قدم سوم
۱۲۳	دعای قدم سوم

پیش گفتار

بدان عرض کنیم که این کتاب به عنوان کتاب پایه و مرجع اصلی برای کارکرد به قدم درمانی و رهایی از عادت‌های ناسالم به جا مانده از دوران کودکی است، تابین و پیله کسانی که دوست دارند برای رفع و ترمیم و نجات خود از گردان عادت‌های فکری و رفتاری، فکری به حال خودشان کنند. مخاطبین در این کتاب می‌توانند برای علاج بیماری عادت‌های ناسالم دوران کودکی که تاکنون تبدیل به وابستگی و هم‌وابستگی شده است، خود و روش زندگی‌شان را طبق فضیلت‌های انسانی تغییر دهند. بسیار وقت‌ها این افراد برای نجات خود از طرق مختلف دست به اقدامات اختصاص داده‌اند یا از طریق کمک مددکاری و مشاوره، به مراکز مختلف مراجعه می‌کنند، اما از آنجایی که این نوع مشاوره‌ها قادر به نجات‌شان از این عادت‌ها نیستند، آن‌ها نیز درمان خود را غیرممکن می‌دانند. در واقعیت چون از این گونه روش و درمان‌ها اطلاع ندارند، قادر نیستند در نگرش و طرز تفکر و رفتارهای ناسالم هیچ تغییری ایجاد و شادی به وجود بیاورند.

تاکنون تجربیات بسیاری از ما نشان داده است که از این راه، هیچ کمک و علاج و درمانی برای این نوع بیماری‌ها نشده است. اکنون در کنار فعالیت‌های خدماتی، فرهنگی و اجتماعی که در جامعه برای آسیب‌دیدگان اجتماعی انجام می‌دهیم، همیشه ذهن‌مان درگیر این موضوعات بود، که کتاب‌هایی بنویسیم تا

مخاطبین مان را با خواندن آن‌ها تشویق نموده و ضمن پی‌بردن به مشکلات بیماری عادات خود، بتوانند از راه کارهای پیشنهادی که روی خودمان و دیگر هم‌دردان مؤثر بوده است، استفاده کنند و از تجربیات حوزه‌ی میدانی و فردی ارائه شده در گروه آواز رهایی، طریق راه نجات و درمانی مناسب برای مشکل شان پیدا کنند.

بالأخره با لطف خداوند مهربان، پس از مدت‌ها، این کتاب که به عنوان کتاب پایه برای معضلات عادت‌های به جا مانده از دوران کودکی در ماست، آماده گردید. امیدواریم که با مطالعه‌ی این کتاب و پاسخ به سؤالاتی که در پایان هر قدم از این کتاب مطرح شده است، بتوانید به پالایش ذهن و درون متشنج خود پرداخته و در نهایت راه کارهای تجربی ارائه شده توسط راهنماها و دوستان بهبودی، بتوانید به دوستان کمک نمایید، تا مسیر افکار و رفتارهای ناسالم و آزاردهنده‌ی فعلی خود را رزنگی‌تان را به راه درست تغییر دهید.

این کتاب براساس تجربیات و تلاش فعالیت در امر کمک‌رسانی به هم‌دردان خود از طریق تجربیات خود و تحقیقات حوزه‌ی میدانی و محیطی به‌ویژه در کارگاه‌های آموزش و انتقال قدم‌ها و جرات وجودی خانواده، وجود کودکان بیش فعال در این خانواده‌ها و طریق کمک به آزار رساندن اطلاعات و بسترسازی در زمینه‌ی پیشگیری و کنترل و مهار آسیب‌های اجتماعی، نوشته شده است.