

سیری در جهان اندیشه (۱)

شامل حکایت‌ها، مطالب آه و زنده و الهام بخش در زمینه‌های:
راه‌های کسب موفقیت هدف گذاری در زندگی، راه‌های شاد زیستن، برنامه‌ریزی،
مثبت‌اندیشی، راه‌های کسب اعتماد به نفس، جملات برگزیده از کتاب‌های
برگزیده و...

محرابیان، صادق، ۱۳۴۲ -	:	سرشناسه
سیری در گلستان اندیشه (۱) / مولف صادق محرابیان.	:	عنوان و نام پدیدآور
ایلام: برگ آذین، ۱۳۹۸.	:	مشخصات نشر
۱۵۵ ص.	:	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۶۱۴۱-۸۲-۴	:	شابک
فیفا	:	وضعیت فهرست نویسی
موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی	:	موضوع
Success -- Psychological aspects	:	موضوع
راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی	:	موضوع
Conduct of life -- Psychological aspects	:	موضوع
آرامش ذهنی	:	موضوع
Peace of mind	:	موضوع
شادی -- جنبه‌های روان‌شناسی	:	موضوع
Cheerfulness -- Physiological aspects	:	موضوع
BF۶۳۷	:	رده بندی کنگه
۱۵۸/۱	:	رده بندی دیویی
۶۰۸۸۴۱۹	:	شماره کتابشناسی



نام کتاب: سیری در گلستان اندیشه (۱)

انتشارات: برگ آذین

نام مؤلف: صادق محرابیان

طراح جلد و صفحه آرایی: سعید ولی بیگی

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۴۱-۸۲-۴

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

نشانی ناشر: ایلام- میدان معلم- خیابان مبارزان - انتهای مبارزان ۱

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

فهرست

۸	مقدمه:
۱۱	فصل اول: گلچین کتاب و مجله
۱۲	تقسیم انسان‌ها بر اساس مثبت اندیشی و منفی اندیشی
۱۳	ویژگی‌های افراد سالم و مدیران موفق
۱۴	نکات کلیدی در فرایند تدریس موفق
۱۷	۲۱ گام عملی جهت پرورش اعتماد به نفس
۲۱	چگونه از پیام‌های عواطف و احساسات خود استفاده کنیم؟
۲۱	فراگیری ده احساس قدرت، که بایستی جایگزین الگوهای منفی شوند
۲۲	کلیدهای بری رسیدن به یک زندگی گسترده
۲۳	تله‌هایی که در مسیر رشد قرار می‌گیرند
۲۴	چگونه رنج خود را به گنج تبدیل کنید؟
۲۵	تکنیک‌های لطمه‌هذب نفس و خودسازی
۳۲	علائم و نشانه‌های انسان‌های ناکام و ناموفق
۳۳	آیا خنده بهترین پزشت است؟
۳۴	اندیشه‌های الهام‌بخش
۳۵	پندهای موفقیت در یک نگاه
۳۶	کلیدهای دست‌یابی به خوشبختی
۳۹	انسان‌های مهار نشدنی
۴۰	قانون‌های برآین تر یسی
۴۴	شگفتی‌های خندیدن و خندانیدن
۴۷	چه کنیم تا خوش‌رو و خنده‌رو شویم؟
۴۷	همین حالا دست به کار شوید
۴۸	لبخند درمانی
۵۰	پانزده فکر مسموم در زندگی
۵۳	چرا قانون جذب برای شما عمل نمی‌کند؟
۵۶	مراقب و یروس استرس باشید!
۵۶	با ورزش به جنگ آلزایمر برو
۵۷	سبک زندگی از نوع چشم‌بادامی‌ها
۵۹	مدیریت به سبک ژاپنی
۶۰	سپاسگزاری از خالق

- وقتی دروغ می‌گوئید مغزتان آسیب می‌بیند..... ۶۰
- برخی خصوصیات مشترک افراد بی‌شعور..... ۶۲
- قوانین نانوشته‌ی افراد بی‌شعور..... ۶۲
- نشانه‌های آدم بی‌شعور..... ۶۳
- اعتماد به نفس زیاد افراد بی‌شعور..... ۶۳
- نشانه‌های وقاحت افراد بی‌شعور..... ۶۴
- آدم‌های بی‌شعور موقع برقراری ارتباط با دیگران..... ۶۴
- برای آدم‌های بی‌شعور مدارا یعنی:..... ۶۵
- افراد بی‌شعور وقتی عصبانی می‌شوند که:..... ۶۵
- نشانه‌های بی‌شعوری در نظام آموزشی..... ۶۵
- قسمت‌های مختلف ذهن..... ۶۶
- روش برنامه‌ریزی ممبر ناخودآگاه..... ۶۷
- درس زندگی..... ۶۷
- قانون انضباط..... ۶۸
- اصل قورباغه‌ای..... ۶۹
- یک شیوه‌ی روان‌شناختی برای اصلاح و آشنایی بین مردم..... ۷۰
- رد پای خدا..... ۷۰
- اشتیاق سوزان..... ۷۱
- از تو حرکت از خدا برکت..... ۷۱
- انسان‌ها چه چیزهایی را باید یاد بگیرند؟..... ۷۲
- علت بزرگ زندگی..... ۷۳
- همه تغییرات از شما آغاز می‌شود..... ۷۳
- آرامش در بخشش است..... ۷۴
- ترس برادر مرگ..... ۷۴
- کوره‌ی مشکلات..... ۷۵
- به سه دلیل همیشه مقداری پول همراه خود داشته باشید..... ۷۴
- مقابله با افسردگی..... ۷۶
- از کودکان بیاموزیم..... ۷۶
- خدا را دوست دارم چون.... ۷۷
- ضرب‌المثل‌های موفقیت..... ۷۹
- قدرت نگرش و برداشت‌های ذهنی..... ۸۰

- ۸۱..... خدا را شکر
- ۸۱..... غفلت
- ۸۱..... سوء استفاده از دیگران
- ۸۲..... غذای مجانی
- ۸۲..... «نه» گفتن را یاد بگیر!
- ۸۳..... ویژگی‌های رفتاری خانواده‌ی بالنده
- ۸۳..... ویژگی‌های خانواده‌ی تفاهمی
- ۸۴..... رشد
- ۸۴..... ملاقات با پزشک
- ۸۵..... آب‌مرد
- ۸۶..... خدا را یعنی امید
- ۸۷..... موهبت
- ۸۷..... به تو بستن دانه
- ۸۸..... این قافله عمر را می‌گذرد
- ۸۹..... کفش
- ۸۹..... شام با پدر
- ۹۰..... هیچ چیز مثل موفقیت شکست نمی‌خورد
- ۹۰..... قدرت تغییرات کوچک
- ۹۱..... بغلم کن
- ۹۳..... جایگزینی واژه‌های «موقعیت»، «چالش»، «فرصت» به جای «مشکل»
- ۹۴..... ترازوی وجدان و فطرت
- ۹۴..... مصادیق صدقه
- ۹۸..... پیرمرد وفادار
- ۹۹..... چاپلوسی
- ۱۰۰..... قانون تلقین به خود
- ۱۰۱..... چندین روش برای کسب امتیاز از خانم‌ها
- ۱۰۲..... چندین روش برای کسب امتیاز از آقایان
- ۱۰۲..... شادی را همین جا و همین حالا پیدا کنید
- ۱۰۳..... فصل دوم: جملات برگزیده از کتاب‌های برگزیده
- ۱۰۳..... ۱. شهادت موفق شدن
- ۱۰۴..... ۲. موفقیت از آن شماست

۳. هفت عادت نوجوانان موفق ۱۰۵
۴. کلید طلایی ارتباطات ۱۰۵
۵. اسرار ذهن ثروتمند ۱۰۶
۶. مبانی موفقیت ۱۰۷
۷. تو ثروتمند متولد شده‌ای ۱۰۷
۸. قدرت دعا ۱۰۸
۹. هفت عادت خوب خانواده ۱۰۹
۱۰. معجزه‌ی هدف‌گذاری در کامیابی ۱۰۹
۱۱. راز شاد زیستن ۱۱۰
۱۲. سلامتی با Nlp ۱۱۳
۱۳. فکر تان را عرض کنید تا زندگی تان تغییر کند ۱۱۴
۱۴. حکمت‌های روزانه برای سعادت‌مندی ۱۱۵
۱۵. شانه‌های غول ۱۱۶
۱۶. تکنولوژی فکر (چگونه را، سعادادت را یافتم) ۱۱۹
۱۷. اندرزهایی از بزرگان اندیشه و خرد ۱۲۱
۱۸. گام‌های بلند (تکنیکهای ساده برای دستیابی به زندگی، جلد اول) ۱۲۵
۱۹. گام‌های بلند (تکنیکهای ساده برای کنترل زندگی، جلد دوم) ۱۲۸
۲۰. گام‌های بلند (تکنیک‌های ساده برای کنترل زندگی، جلد سوم) ۱۳۰
۲۱. افراد موفق چگونه پیشرفت می‌کنند؟ ۱۳۲
۲۲. بی‌شعوری یا با شعوری؟ ۱۳۴
۲۳. معجزه ذهن برای رسیدن به آرزوها ۱۳۶
۲۴. آخرین راز شاد زیستن ۱۳۸
۲۵. ملانصرالدین زندگی خوبشتیم ۱۴۰
۲۶. هفت قانون معنوی موفقیت ۱۴۲
۲۷. مجموعه کتاب‌های سعادت ۱۴۲
۲۸. با خالق هستی ۱۴۳
۲۹. ثروتمندترین مرد بابل ۱۴۶
۳۰. به دنیا آمده‌ایم تا آن را تغییر دهیم ۱۴۸
۳۱. قانون جذب ۱۵۰
- منابع ۱۵۲

سرانه‌ی مطالعه

در سایت اینترنتی روزنامه دنیای اقتصاد به سرانه‌ی مطالعه در ایران و جهان پرداخته است اکنون به بخشی از مطالب آن اشاره می‌کنیم:

«عام‌ترین تعریف از سرانه‌ی مطالعه میانگین مدت زمان مطالعه یک نفر در یک شبانه روز است. در این حالت میزان مطالعه همه‌ی افراد یک جامعه را با هم جمع و سپس نتیجه را بر تعداد افراد آن جامعه و تعداد روزهای در نظر گرفته شده تقسیم می‌کنند. برای مثال سرانه‌ی مطالعه ۱۳ دقیقه‌ای به این معنی است که در ایران ۸۰ میلیون نفری، هر روز بیش از ۱۷ میلیون ساعت مطالعه انجام می‌شود. از این میزان به طور میانگین به هر یک نفر، ۱۳ دقیقه وقت می‌رسد. اما لزوماً همیشه این تعریف صادق نیست و می‌توان به جای مدت زمان از تعداد کتاب‌های خوانده شده یا تعداد صفحات خوانده شده در طول روز برای تعریف سرانه‌ی مطالعه بهره جست»

در جای دیگر این ماده می‌خوانیم: «مطالعه فقط در بین شمار اندکی از ایرانیان جریان دارد و حتی بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان نیز جز کتاب درسی، مطالعه دیگری ندارند. متأسفانه نظام آموزشی نیز دانش‌آموزان را به مطالعه تشویق نمی‌کند و از سوی دیگر محصولات فرهنگی و کتاب جزو کالاهای لوکس به شمار رفته و در سبد خانوارها قرار ندارد. در این وضعیت کودک و نوجوان فقط برای رفع تکلیف و آن هم از روی اجبار تکالیف درسی را انجام می‌دهد»^۱.

در زبان عربی ضرب‌المثلی داریم که می‌گوید: «خَيْرُ الْكَلَامِ مَا قُلَّ وَ ذَلُّ»؛ بهترین سخن آن است که اندک باشد و رسا. معادل فارسی این ضرب‌المثل، سخن سعدی است که می‌فرماید:

کم گوی و گزیده گوی چون دُرّ تا ز اندک تاج جهان شود پُر

در نگارش مجموعه کتاب‌های «سیری در گلستان اندیشه» این مرز و برآیم الهام بخش و تقویت‌کننده‌ی انگیزه‌ی چنین کاری شده‌اند:

۱. ضرب‌المثل: «خَيْرُ الْكَلَامِ مَا قُلَّ وَ ذَلُّ». امروزه به برکت شبکه‌های اینترنتی و شبکه‌های مجازی، معلومات و اطلاعات مردم، بسیار بالا رفته است. مردمان امروزی چون مردمان گذشته صبر و تحمل درازگویی را ندارند و دوست دارند بیش‌ترین مطالب را در اندک صفحات و جملات یاد بگیرند. یکی از هدف‌های تألیف این مجموعه همین موضوع است. در فصل دوم این کتاب، به جملات برگزیده از کتاب‌های برگزیده پرداخته شده

است. در این فصل خلاصه و چکیده‌ی چندین کتاب روان‌شناسی، مثبت‌اندیشی، انگیزشی و الهام بخش به زبان ساده آورده شده است.

۲. قبل از تألیف این مجموعه، موضوعات و مطالب آن، در شبکه‌های مجازی به اشتراک گذاشته شده است که خوشبختانه با استقبال خوبی مواجه شده است.

۳. امروزه، بسیاری از مردم به علت مشغله‌های کاری و زندگی پیچیده کنونی، کم‌تر حوصله‌ی مطالعه‌ی کتاب‌های طولانی را دارند، بنابراین در نگارش این کتاب تلاش شده است، پس از مطالعه‌ی هر کتاب، گلچین و خلاصه‌ی آن کتاب با ذکر منبع آن آورده شود تا با گذشت زمان، در خواننده شور و اشتیاق مطالعه به وجود آید، و خود را به خواندن کتب طولانی عادت دهد.

۴. تشویق به مطالعه: یکی دیگر از اهداف این کتاب، تشویق خوانندگان به مطالعه است. بر اساس اصول روان‌شناسی برای رسیدن به هدف‌های بزرگ، بایستی آن اهداف را به صورت هدف‌های کوچک، آید، و گام به گام به سوی اهداف بزرگ حرکت کرد.

۵. افزایش سرانه‌ی مطالعه: بناسفانه سرانه‌ی مطالعه در ایران بسیار پایین است، یکی از راه‌های افزایش سرانه‌ی مطالعه، گنجاندن مطالب متنوع در یک مجموعه است. تا خواننده با صرف مدت زمان اندکی به مطالعه فراوانی دست یابد. در این کتاب، مطالب متنوعی در زمینه‌های: روان‌شناسی به زبان ساده، اخلاق، تربیت، مسائل اجتماعی، مثبت‌اندیشی و دینی گردآوری شده است. امید است این کار گامی در افزایش سرانه‌ی مطالعه گردد.

۶. مهارت‌های زندگی: «امروزه، علی‌رغم ایجاد تئوریات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از انسان‌ها در برخورد با مسائل مختلف زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی و اصطلاحاً مهارت‌های لازم برای آن هستند و به همین سبب در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر ظاهر می‌شوند و چه‌بسا در برخی موارد در تخریب خویش تسلیم می‌شوند»^۱ در بخش‌هایی از کتاب به تربیت غیرمستقیم به مهارت‌های زندگی اشاره شده است.

این کتاب در دو فصل تنظیم شده است:

فصل اول: در این فصل مطالبی از کتب روان‌شناسی، مثبت‌اندیشی، اخلاقی، تربیتی، و دینی گردآوری شده است. در برخی موارد توضیح و شرح مختصری از سوی نگارنده آورده شده است.

فصل دوم: در این فصل، جملاتی از کتب گوناگون روان‌شناسی، انگیزشی از نویسندگان مشهور گنجانده شده است. در ضمن مطالب این فصل، چکیده ۳۰ کتاب است. موضوعات این فصل عبارتند از:

• راه‌های کسب موفقیت؛

• مثبت‌اندیشی؛

۱. مهارت‌های زندگی، دکتر حسین خنیفر، دکتر مرزده پورحسینی، ص ۱۵.

- هدف‌گذاری در زندگی؛
- راه‌های شاد زیستن؛
- استفاده بهینه از زمان؛
- افراد خوشبین و افراد بدبین؛
- اندیشه‌های الهام بخش؛
- کلیدهای دستیابی به خوشبختی؛
- برنامه‌ریزی و ...
- برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه؛
- لبخند درمانی؛
- در زمان حال، زندگی کردن؛
- خصوصیات افراد بی‌شعور؛
- تکنیک‌های علمی خودسازی؛
- راه‌های کسب اعتماد به نفس؛

صادق محرابیان (مدرس دانشگاه)

شهریورماه ۱۳۹۷

www.ketab.ir