

قدرت متفاوت اندیشیدن

۱۲۸ داستان، تمثيل و استعاره در مشاوره



www.ketab.ir

قدرت متفاوت اندیشیدن

نویسنده: سید مهدی طباطبایی فر، فرناز رهسپار منفرد ویراستار؛ رقیه چهارزاده طراح یونیکفرم و جلد؛ محمدحسین مؤیدی صفحه‌آرا؛ فاطمه مهدیان فر ناشر؛ دفتر نشر معارف (وابسته به نهاد نظام معظم رهبری در دانشگاهها) نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰ شمارگان: ۲۰۰۰ جلد شابک: ۶-۳۸۸-۴۴۱-۶۰۰-۹۷۸ قیمت: شصت و پنج هزار تومان

شبانامه، طباطبایی فر، سید مهدی، ۱۳۶۱- عنوان و نام پدیدآور: قدرت متفاوت اندیشیدن؛ ۱۲۸ داستان، تمثیل و استعاره در مشاوره/ سید مهدی طباطبایی فر، فرناز رهسپار منفرد، مشخصات نشر: قم؛ نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، دفتر نشر معارف مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص، ۱۴/۵×۲۷/۵ سم، شابک: ۶-۳۸۸-۴۴۱-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: قیما یادداشت: کتابنامه، ص: ۲۶۳-۲۶۴، عنوان گسترده: صد و بیست و هشت داستان، تمثیل و استعاره در مشاوره، موضوع: راه و رسم زندگی- داستان Fiction -- Conduct of life (روان شناسی) -- تغییر- داستان Fiction -- Attitude change موفقیت- داستان Fiction -- Success خودسازی -- داستان Fiction -- Self-actualization (Psychology) داستان‌های کوتاه فارسی -- قرن ۱۴ Short stories, Persian -- 20th century داستان‌های آموزنده فارسی -- قرن ۱۴ Didactic fiction, Persian -- 20th century شبانامه افزوده: رهسپار منفرد، فرناز، ۱۳۶۹- شبانامه افزوده: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، دفتر نشر معارف رده بندی کنگره: BF۶۳۷ رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱ شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۶۶۰۱

دفتر نشر معارف قم، خیابان سید جمال‌الدین، شماره ۳، تلفن و نمابر: ۰۳۰-۳۷۷۴۰۰۴، مدیریت پخش (مرکزی) قم، شرکت پانا، تلفن: ۰۳۰-۳۱۰۷۷

مراکز پخش

اراک: ۰۸۶-۳۲۲۲۹۰۳۸، ارومیه: ۰۹۱-۷۷۵۵۱۶۶، اصفهان: ۰۲۱-۳۲۲۲۸۰۰۰، اهواز: ۰۶۱-۳۲۲۲۸۰۰۰، ایلام: ۰۸۴-۳۳۳۶۴۳۸۲، بجنورد: ۰۵۸-۳۲۲۴۴۲۷۸، بردسکن: ۰۵۱-۵۵۴۳۰۱۲۱، بندرعباس: ۰۷۶-۳۳۶۱۰۰۰، بیرجند: ۰۵۶-۳۲۴۲۳۵۱۲، تربیت حیدریه: ۰۵۱-۵۲۲۸۴۵۰۰، تهران: ۰۲۱-۸۸۹۱۱۲۱۲، رشت: ۰۲۱-۳۳۳۵۰۰۰، زاهدان: ۰۵۴-۳۳۲۲۸۸۷۹، زنجان: ۰۲۴-۳۳۳۶۴۴۵۰، ساری: ۰۱۱-۳۳۲۵۳۰۰۰، سبزوار: ۰۵۱-۴۴۲۴۰۰۴، سمنان: ۰۲۳-۳۳۴۵۳۲۱۱، سیرجان: ۰۲۵-۴۲۲۸۰۵۸، شهرکرد: ۰۳۴-۳۲۲۵۰۰۰۴، شیراز: ۰۷۱-۳۲۳۴۴۶۱۴، قزوین: ۰۲۸-۳۳۲۴۰۰۷۶، قم: ۰۲۵-۳۷۷۴۲۷۵۷، کارزون: ۰۷۱-۴۲۲۴۴۳۳۰، کرمان: ۰۳۴-۳۲۲۳۱۴۶۶، کرمانشاه: ۰۸۳-۳۷۲۳۸۴۱۱، گرگان: ۰۱۷-۳۲۲۳۷۸۸۰، مشهد: ۰۵۱-۳۲۲۲۸۱۱۹، ملایر: ۰۸۱-۳۲۲۵۱۲۷۶، نیریز: ۰۷۱-۵۳۸۲۱۶۹۰، یاسوج: ۰۷۴-۳۳۲۲۸۶۲۲، بزد: ۰۳۵-۴۷۳۳۲۹۵۰

www.NashreMaaref.ir

E-mail: info@nashremaaref.ir

NashreMaaref

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر معارف محفوظ است.
نقل بخش‌هایی از متن، با ذکر منبع بلامانع است.



نشر معارف

ارتباط با نویسندگان: @monfared.farnaz @tabatabaifair

مقدمه

۱۴	
۱۵	چرا باید این کتاب را بخوانید؟
۱۶	چه شد که این کتاب را نوشتیم؟
۱۶	این کتاب برای چه کسانی مفید است؟
۱۶	تفاوت این کتاب با کتاب‌های دیگر
۱۷	اگر حوصله کتاب خواندن ندارید!
۱۹	کارکرد داستان، تمثیل و استعاره برای درمان
۲۳	۱ از تخته‌ی تعادل لذت ببر!
۲۵	۲ ترسوها پایت را می‌کشند!
۲۷	۳ ارزش هر چیز به مالکیت آن!
۲۸	۴ برای پیش بینی، الکی ربط نده!
۲۹	۵ از این فیلم کسل کننده دست بردار!
۳۲	۶ درک نشدن، فرصت است!
۳۵	۷ بازکردن پیچیدگی روان، زمان بر است!
۳۷	۸ فرصت رشد را حیث نکن!
۳۹	۹ از تو بهتر نیست؛ اما از دور بهتر می بینم!
۴۱	۱۰ حال بد ضرب در حال بد، مثبت نمی شود!
۴۲	۱۱ درخت رشد، دیر قد می کشد!
۴۴	۱۲ افراد ناشنوا، از چاله در می آیند!
۴۵	۱۳ بهبود روان سقف ندارد!
۴۷	۱۴ براساس نداشته‌ها، کلکسیونر نباش!
۴۹	۱۵ گاه عیب هایمان از ما مراقبت می کنند!
۵۱	۱۶ پل طلایی را خراب نکن!
۵۳	۱۷ تخفیف ها، تعیین کننده نیازها!
۵۵	۱۸ کمی خلاقیت به جای کنترل گری!
۵۶	۱۹ شیرینی دریافتن معنای تلخی!
۵۸	۲۰ ارزش مدال براساس زخم سینه!
۶۰	۲۱ کمی عمر، درازای ثروت!
۶۲	۲۲ کمک های هیجانی، دردسرو کم ثمر!
۶۴	۲۳ گندم از گندم بروید، جو ز جو!
۶۶	۲۴ همیشه اول در بزن!

۶۸	۲۵	انتهای هر هیجان، آغاز هیجانی دیگر!
۷۰	۲۶	آرام بخش، نابودگر درمان!
۷۲	۲۷	منتظر باد نباش!
۷۴	۲۸	سهم ما چقدر است!
۷۶	۲۹	همدلی از ایستگاه آگاهی می گذرد!
۷۸	۳۰	خانوات را بیش از حد محکم نساز!
۸۰	۳۱	مشکل موش، مشکل گاو هم هست!
۸۱	۳۲	نخبه پروری در سرطان!
۸۳	۳۳	سوابق ذهنی، مثل باروت عمل می کنند!
۸۵	۳۴	موسیقی را در مترو نفروش!
۸۷	۳۵	شاید خودمان کرباشیم!
۸۸	۳۶	هم به قدر تشنگی باید چشید!
۹۰	۳۷	موز با عقاب، به جای مگ مگ با اردک!
۹۳	۳۸	برای دویدن، کوله پشتی را ببنداز!
۹۴	۳۹	یک عدد چرخیل، فقط چند پوند!
۹۶	۴۰	گل صمیمیت، خار هم دارد!
۹۸	۴۱	مبادله پول و زیبایی، درست یا اشتباه!
۱۰۰	۴۲	یک ضربه، ولی در جای درست!
۱۰۴	۴۳	برای موفقیت، از ظرف شیر دل بکن!
۱۰۶	۴۴	یافتن آدم بی نقص یا ترمیم نقص خود!
۱۰۷	۴۵	از کجا معلوم خوش شانسی باشد!
۱۱۰	۴۶	تمام شهرها شبیه هم هستند!
۱۱۲	۴۷	خودشیرینی کن به قیمت دیگرخرابی!
۱۱۳	۴۸	متوجه نمی شود؛ ولی احمق نیست!
۱۱۵	۴۹	مرهم را روی نقطه درد بگذار!
۱۱۷	۵۰	اگر لطفم را قبول نکنی، بی احترامی کردی!
۱۱۸	۵۱	خرت را بگیر، دیگران را مقصر نکن!
۱۲۰	۵۲	با دل خنک، مسئله حل نمی شود!
۱۲۱	۵۳	وسط زمین همین جاست!
۱۲۳	۵۴	اگر تشنه ای، منتظر نمی مانی!
۱۲۴	۵۵	راه سیاه بخت کردن دیگران!

۱۲۵	۵۶ با پول سیگار، بهترین اتومبیل را بخر!
۱۲۷	۵۷ نور بیشتر، زودتر خاموش می شود!
۱۲۹	۵۸ حال خوب، سقف ندارد!
۱۳۱	۵۹ پاسخ ترس شدید، خشم و آسیب است!
۱۳۲	۶۰ به نام دیگران سیگار نکش!
۱۳۳	۶۱ بدبختی ها را دوتا می بینیم یا خوشبختی را!
۱۳۵	۶۲ خوشبختی واقعی را پیدا کردم!
۱۳۷	۶۳ فرصت ها، در پشت مشکل ها پنهان شده اند!
۱۴۰	۶۴ سنت های بی اساس را بشکن!
۱۴۲	۶۵ بی احتیاطی ممنوع!
۱۴۳	۶۶ منتظر چه هستی؟!
۱۴۵	۶۷ خدا برایت خواسته!
۱۴۷	۶۸ همه را از فی نگره دار، خودت را نابود کن!
۱۴۹	۶۹ گوریل ها را ببین!
۱۵۱	۷۰ هر کسی را بهر کاری می آید!
۱۵۳	۷۱ دُم گاو را بگیر!
۱۵۵	۷۲ دل بستگی ایمن، نیاز اصلی است!
۱۵۷	۷۳ همه چیز به سخنان ختم می شود!
۱۵۹	۷۴ تقدیم به عزیزترین فرد زندگی ام!
۱۶۱	۷۵ مرگ با عزت بهتر است!
۱۶۳	۷۶ اعتماد به نفست، بهترین دوست توست!
۱۶۵	۷۷ امتحان کردن را کنار بگذار!
۱۶۷	۷۸ ماهی های پرنده، خرگوش های شناگر!
۱۷۰	۷۹ پروانه شدن آسان نیست!
۱۷۱	۸۰ پیاز نخور، پولت را خرج کن!
۱۷۳	۸۱ سؤال درست را بپرسی، پاسخ درست را می شنوی!
۱۷۵	۸۲ ترس های ما غرش شیرند!
۱۷۶	۸۳ بگذاریم دیگران خود را معرفی کنند!
۱۷۸	۸۴ پیام های کلی، کلی نقص دارند!
۱۸۱	۸۵ مقایسه، قاتل رضایت درونی!
۱۸۳	۸۶ هیجانت را کنترل کن!

۱۸۶	۸۷	اول باید گوش ها را شمرد!
۱۸۸	۸۸	عشق حقیقی!
۱۹۰	۸۹	طلای دست یافتنی!
۱۹۳	۹۰	مراقب کشتی ات باش!
۱۹۴	۹۱	اگر بخواهی ببر وحشی را رام می کنی!
۱۹۶	۹۲	عشق، بدون اعتماد، بی معناست!
۱۹۷	۹۳	تيله ها را ببخش تا بتوانی بخوابی!
۲۰۰	۹۴	ارزش واقعی تو درونت است!
۲۰۲	۹۵	چشم هایت را آگاهانه بر مشکلات نبند!
۲۰۴	۹۶	منطقی بودن یعنی چه؟
۲۰۷	۹۷	چرا فرار را بر قرار ترجیح می دهیم؟!
۲۰۹	۹۸	خدا پدرت را بیامرزد!
۲۱۱	۹۹	گروه ۹۹ چه کسانی هستند؟!
۲۱۳	۱۰۰	لذت های نقد را فدای لذت های نسیه آینده نکن!
۲۱۶	۱۰۱	هنر دل کندن داشته باش!
۲۱۸	۱۰۲	صبوری را جایگزین قضاوت عجولانه کنیم!
۲۱۹	۱۰۳	برای خواسته هایت تلاش کن!
۲۲۱	۱۰۴	ظرفیت های درونی ات را بشناس!
۲۲۳	۱۰۵	اگر ضعیف نباشی، ناراحت نخواهی شد!
۲۲۵	۱۰۶	سری به طبقه دوم بزن!
۲۲۷	۱۰۷	از خودت دفاع کن، تو قوی هستی!
۲۲۸	۱۰۸	آرزوی خلاقانه!
۲۲۹	۱۰۹	هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد!
۲۳۱	۱۱۰	به افتخار خودت کف بزن!
۲۳۲	۱۱۱	انسان های بزرگ، زاده نمی شوند، ساخته می شوند!
۲۳۳	۱۱۲	رمزگشایی کن!
۲۳۵	۱۱۳	سلامی با رایحه ی نفت!
۲۳۶	۱۱۴	پرتوقعی، دشمن خوشبختی!
۲۳۸	۱۱۵	زانوی من یا زانوی تو؟!
۲۴۰	۱۱۶	حرفی بزن که خوشم بیاید!
۲۴۱	۱۱۷	راه حل را بی معطلی پیدا کن!

چرا باید این کتاب را بخوانید؟

تا زمانی که نتوانید اتفاقات را به شکلی متفاوت ببینید، رفتارهای اشتباه مانند الگوهایی تکرارشونده، شما را زمین گیر می کنند. انسان به سختی می تواند نگرش های قدیمی خود را که باعث شکست و اضطراب و بسیاری از احساسات ناخوشایند دیگر در او شده است، تغییر دهد؛ زیرا ابزار تغییر اندیشه، خود اندیشه و استدلال است و اساساً تا زمانی که اندیشه فرد آلوده به هیجان ها و تحریف ها باشد، نمی تواند برای درمان خود قدمی بردارد.

اگر خط کش اندازه گیری شما معیوب باشد، هزار بار هم که اندازه بگیرید باز نتیجه، اشتباه خواهد بود. همچنین پذیرش اینکه یک عمر براساس افکار اشتباه، زندگی خود را پیش برده اید؛ کار راحتی نیست. هنگامی که متوجه شوید بسیاری از مسیر طی شده در زندگی اشتباه بوده است، چطور می توانید جواب پاهای زخمی را بدهید؟ شاید برای رهایی از این درد، ترجیح دهید اندیشه های قدیمی خود را حفظ کنید و مانند بسیاری از افراد با خود بگویید که چاره ای جز این نداشته اید! به هر حال اجتناب از مسئله و تغییر ندادن آن، مشکلی را حل نمی کند و باید قدرت متفاوت اندیشیدن را آموخت.