

به نام خدا

خودشناسی، خودکاوی

۹

مثبت اندیشی

مؤلف: نصرت‌اله جاوید

سرشناسه	: جاوید، نصرت‌اله، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: خودشناسی، خودکاری و مثبت اندیشی / مؤلف
مشخصات نشر	: نصرت‌اله جاوید
مشخصات ظاهری	: رشت: کدپور، ۱۳۹۳
شابک	: ۸۰ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.
وضعیت فهرست نویسی	: ۲-۶۹-۷۰۵۹-۶۰۰-۹۷۸ : ۸۰۰۰۰ ریال
موضوع	: فیبا
موضوع	: مثبت نگری
موضوع	: خودشناسی
موضوع	: موفقیت
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ج ۲۵ / م ۲ / ۵۹۷۱ / ۵ BF۶۹۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۳۵۳۳۱

خودشناسی، خودکاری و مثبت اندیشی

نصرت‌اله جاوید	ناشر
کدپور	۱۳۹۳
چاپ اول	تیراژ
۱۰۰۰ نسخه	حروفچینی و صفحه‌آرایی
هتر و اندیشه	قیمت
۸۰۰۰۰ ریال	شابک
۲-۶۹-۷۰۵۹-۶۰۰-۹۷۸	

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۰	فکر
۱۳	میل به تغییر
۱۶	کودک درون
۱۹	خوشبینی و موفقیت
۲۰	خوشبینی و ثروت
۲۲	خوشبینی و لذت
۲۴	بیماری‌های سایکوتیکی و نوروتیکی
۲۶	اضطراب
۲۹	اضطراب فراگیر
۳۱	بی‌ترسی و شجاعت
۳۳	فوبی‌ها
۳۵	وسواسی
۳۸	غم و افسردگی
۴۰	توهم
۴۲	خشم و خودخوری
۴۳	بیماری‌های روانتنی
۴۶	روشهای درمانی نامناسب
۴۸	روشهای درمانی مناسب
۵۰	۱- آگاهی
۵۱	۲- خودآگاهی

۵۲	۳- مشاهده.....
۵۳	۴- خودکاوی.....
۵۷	۵- پاکسازی.....
۵۸	۶- مثبت‌اندیشی.....
۵۹	۷- لذت طلبی.....
۶۰	۸- تمرکز فکر.....
۶۱	۹- انتخاب شادی.....
۶۲	۱۰- تلقین.....
۶۳	۱۱- برون فکری.....
۶۳	۱۲- شرطی‌سازی.....
۶۴	۱۳- فیزیولوژیکی (زیست‌شناختی).....
۶۵	۱۴- استراحت.....
۶۶	۱۵- اقدامات اورژانسی.....
۶۸	۱۶- انتخاب محیط.....
۶۹	۱۷- ورزش‌های هوازی.....
۷۰	۱۸- یوگا.....
۷۲	۱۹- حرکات ریتمیک و بازی.....
۷۲	۲۰- نیازهای طبیعی.....
۷۳	۲۱- رهاسازی.....
۷۴	۲۲- تسلیم.....
۷۶	پرسش‌های تغییر دهنده.....
۷۸	جملات مثبت برای مثبت‌اندیشی.....
۸۰	توانایی‌های انسان.....

مقدمه

در مجلس عشاق قراری دگر است وین باده عشق را خماری دگر است
آن علم که در مدرسه حاصل کردند کار دگر است و عشق کاری دگر است

«مولوی»

ما امروزه گنجینه‌های عظیمی از دانش بشری در رشته‌های مختلف علمی و انسان‌شناسی را در اختیار داریم. دانش چندین هزار ساله بشر در یکصد سال اخیر شتاب حیرت‌انگیزی داشته است. این حقیقت درباره انسان‌شناسی هم مصداق دارد. دانش انسان‌شناسی را باید در کتاب‌های مختلف روانشناسی، مذهبی، عرفانی، تاریخی، رمانها و غیره جستجو کرد. مطالب و موضوعات پراکنده را جهت ~~استفاده~~ ~~باید بصورت خلاصه و کاربردی درآورد.~~ آنچه که تحت عنوان انسان‌شناسی مطرح می‌شود؛ بسیار گسترده‌تر، عمیق‌تر، کاربردی‌تر و مفیدتر از روانشناسی می‌باشد.

انسان‌شناسی دانشی است که شناخت کامل‌تر و صحیح‌تری درباره همه ابعاد وجودی انسان ارائه می‌دهد. دانش صحیح و مناسب عاری از هرگونه توهمات و زیاده‌گویی خواهد بود. برای شناخت انسان باید ویژگی‌ها، نیازها،

انگیزه‌های امیال و رفتار و رابطه‌اش با جهان بیرون و آنچه که می‌اندیشد و می‌خورد بدرستی درک و فهم شود. بخش اعظم علوم از جمله انسان‌شناسی شهودی هستند. ریاضیات، علوم طبیعی و انسان‌شناسی نتیجه شهود عده معدودی هستند.

در علم رفتارشناسی انگیزه‌های امیال و رفتار ریشه‌یابی و تحلیل نمی‌شوند؛ و فلسفه و شهود در آنها نقش و کاربردی ندارد. بدیهی است که نمی‌تواند بر زندگی انسانها پرتوی بیفکند. مطالعه رفتار انسان فقط بخشی از حقایق مربوط به انسان را برایمان روشن می‌سازد. آنچه که در این کتاب مورد توجه و تأکید قرار گرفته بطور خلاصه بشرح زیر می‌باشد:

- کسب آگاهی و شناخت صحیح درباره بدن و روح و روان انسان و رابطه آنها با همدیگر.

- شناخت ذهن و نیازها و ویژگی‌های آن و علل و انگیزه‌های امیال و رفتار.

- اهمیت و روشهای خودکاوی، مثبت‌اندیشی و ایجاد تغییرات مثبت در خود.

- آموزش روشهای مختلف و مثبت‌اندیشی در درمان بیماری‌های روانی.

این کتاب نباید پس از یکبار مطالعه در کتابخانه شخصی بایگانی گردد؛ بلکه همیشه باید در دسترس‌مان قرار گیرد و مطالبش را هر روزه به خودمان یادآوری نموده و آنها را در زندگی روزمره‌مان عملی سازیم. ما همیشه و هر روزه باید خودکاوی نمائیم و تمرینات مثبت‌اندیشی و جملات پرسشی را انجام دهیم.

خودشناسی، خودکاوی و مثبت‌اندیشی / ۹

ما با داشتن این کتاب اکنون موضوعات و مطالب بسیار مهمی از دانش درون و آئینه وجودمان را در اختیار داریم. میتوانیم بدرستی و بروشنی خودمان را بینیم؛ آنطور که می‌خواهیم خودمان را تغییر دهیم؛ و آنچه که می‌خواهیم باشیم.

نصرت اله جاوید

www.ketab.ir