

چگونه میتوان گفت: من کیستم؟

روشهایی برای شناخت و کشف مروارید درون خود

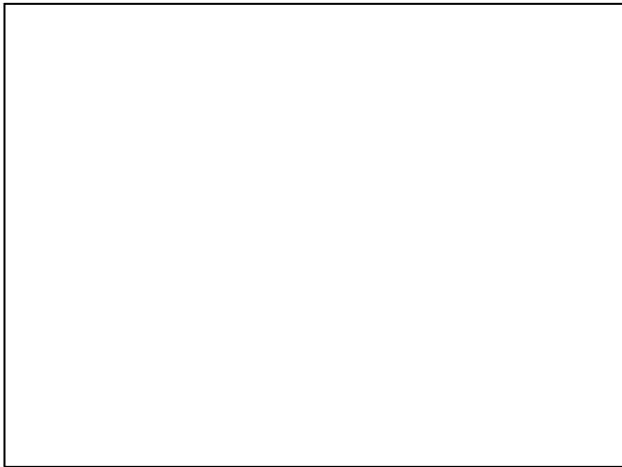
نویسنده:
دکتر فاطمه علیزادگانی

با همکاری:
دکتر نعیمه دلاوری

انتشارات باران بهار



1400 تهران-



به نام آنکه فکرت آموخت



تهران، میدان انقلاب، خیابان 12 فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک 99، طبقه دوم تلفن: 6 و 66967355 / شماره: 66480882

چگونه می توان گفت: من کیستم؟

روش هایی برای شناخت و کشف مروارید درون خود

نویسنده: دکتر فاطمه علیزادگانی

با همکاری: دکتر نعیمه دلاوری

انتشارات: باران بهار

چاپ: اول 1400

شمارگان: 500 نسخه

شابک: 978-622-97704-5-0

قیمت

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

45000 تومان

قدردانی و تشکر

در اینجا قصد دارم از کسانی که مرا یاری کردند تشکر و قدردانی نمایم. در ابتدا از همسرم که همواره سخاوتمندانه مرا مورد حمایت و تشویقهای خویش قرار دادند.

سپس از دخترم دکتر نعیمه دلاوری به خاطر پیشنهادات و نظرات ارزشمندش

و

از همه اساتید ارجمندم مخصوصاً دکتر مهناز اخوان تفتی، دکتر ماندانا شعبان و همچنین عزیزانی که به عنوان مراجع من تحت درمان قرار گرفتند.

مقدمه

شما هم از کارهای دنیا خسته شدید؟ روزها از پی هم و صبح تا غروب می‌دوید تا فقط گذران زندگی کنید؟ دنبال عشق و محبت و رابطه هم هستید؛ ولی چرا به آنچه انتظار دارید نمی‌رسید؟ مثل اینکه خودتان را فراموش کردید و پذیرفتید که زندگی همین است! ولی نه حق شماست که زندگی خوبی داشته باشید و تجربه‌های جدیدی در زندگی داشته باشید. فراموش نکنیم که شما آمده اید تا **پشناسی‌د، بشکنی‌د و رشد کنید**. باید تلخی و شیرینی‌های زندگی را بچشید و آن‌ها را لمس کنید. آن زمان احساس بودن در لحظات زندگی را خواهید داشت و ارزش خودتان را بیشتر می‌دانید «چون شما هستید.»

دوست عزیزم، شما که این کتاب را می‌خوانید چند سال دارید؟ چقدر در مورد خود شناخت دارید؟ خودتان را چگونه فردی می‌دانید؟ تا به حال به روزها و شب‌هایی که از دوران کودکی به نوجوانی و از نوجوانی به جوانی رسیده‌اید توجه کرده‌اید؟ از به یادآوردن آن‌ها چه احساسی دارید؟ آیا فردی هستید که غالباً در گذشته‌اید، یا مدام در نگرانی آینده؟ چقدر در حال هستید و از بودن با حال خودتان احساس لذت می‌کنید؟ آیا خاطرات خوبی داشته‌اید و به یادآوردن آن‌ها حس خوبی در شما ایجاد می‌کند؟

خیلی سؤال کردم نه؟ اما از همین لحظه از شما خواهش می‌کنم فقط به جست‌وجو و کشف مرواریدهای درون خود بپردازید و به جای تمرکز بر گذشته و دیگران، بر حال خود توجه داشته باشید. مطمئنم به نتایج شگرفی در مورد خود و آینده درخشان خود خواهید رسید.

ممنونم از تو، از تو که هستی، کسی که می‌خواهد بداند کیست و چگونه باید باشد.

امید است با مطالعه این کتاب احساس و نگرش بهتری نسبت به خود، دیگران و جهان داشته و روابط صمیمانه و محکم‌تری ایجاد نمایید.

فهرست مطالب

فصل اول: نیازهای اساسی انسان و چگونگی ارضای آن ها

13	چگونگی کشف خود
16	استانداردهای جامعه
17	دوران خودمحوری/ انتخاب های شما
18	نیازهای انسان
18	1- نیازهای اولیه یا فیزیولوژیکی
20	2- امنیت
23	3- عشق، محبت و تعلق خاطر
25	یادگیری محبت و عشق در خانه
27	4- احترام، عزت نفس و اعتمادیه نفس
29	عزت نفس
30	نکته های کلیدی درباره افزایش عزت نفس
31	عوامل موثر در عزت نفس پایین
34	نورون های آینه ای
35	منتقد درونی
37	روش های مقابله با منتقد درون
38	اعتمادیه نفس
41	5- تحقق خود یا خودشکوفایی
43	تفاوت نیاز و خواسته

فصل دوم: شخصیت و شکل گیری آن

49	خود پنداره/ تصویری از خود
52	روانشناسی مثبت گرا
54	شخصیت
56	عوامل مؤثر در شکل گیری شخصیت
59	انتقاد و انتقادپذیری
61	فیلتر ذهنی مغز

فصل سوم: هیجان، احساس و مدیریت آن ها

67	شناخت هیجان و احساس
70	حسادت و حسودی کردن

71	خشم و پرخاشگری
72	روش های مقابله با خشم و عصبانیت
72	تکنیک مکث
75	نفرت/ تنفر
76	ایجاد نگرش مثبت یا منفی
80	راهبردهای مقابله برای نگرانی و اضطراب

فصل چهارم: حقوق، وظایف و انتظارات شما از خود و دیگران

85	وظایف، حقوق و انتظارات
87	رعایت ادب و احترام به خود و دیگران
88	مهربانی به خود و دیگران
90	رعایت قوانین جامعه و خانه

فصل پنجم: برنامه، اهداف و معنای زندگی

93	داشتن برنامه و هدف برای زندگی و آینده
94	معنای زندگی برای شما
96	سن زندگی
97	تصویرسازی ذهنی
100	شکست بخشی از زندگی
102	اهمال کاری / کارهای نیمه تمام
103	عادت های کلیدی برای اهمال کاری
104	تاب آوری
105	ویژگی افراد تابآور

فصل ششم: بالا بردن آگاهی، شناخت و بلوغ عاطفی

109	بالا بردن آگاهی و شناخت
109	بلوغ عاطفی
115	سبک های دلبستگی
118	سخن پایانی

