

بسم الله الرحمن الرحيم

مشاوره برادران

# زندگانی بجای زنده‌مانی

علی اسلامی

مدرسی نمونه‌ی دانشگاه در سال ۸۸

سرشناسه: اسلامی، علی، ۱۳۴۶

عنوان و نام پدیدآور: مشاوره برای زندگانی به جای زنده مانی/ علی اسلامی

مشخصات نشر: تبریز: انتشارات هادی، ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۱۰-۸۹-۰

موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه های روان شناسی.

Conduct of life--Psydhological a spect

موضوع: موفقیت.

Success موضوع:

موضوع: مشاوره.

Counseling موضوع:

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۱۵الف۲/ر۶۳۷ BF

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابخانه ملی: ۴۲۳۲۴۷۳

کتابخانه ملی: ۴۱-۳۵۲۴۲۱

کتابخانه ملی: ۴۱-۳۵۲۶۰۰۴۳

انتشارات هادی

■ مشاوره برای: زندگانی به جای زنده مانی

□ علی اسلامی

□ انتشارات هادی- تبریز

□ چاپ اول، بهار ۱۳۹۵

□ امور چاپ: هادی، تبریز

□ طراحی و صفحه آرائی: مهندس احسان باقری

□ ۲۰۰۰ جلد

□ قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

□ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۱۰-۸۹-۰

□ حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

صحنه های

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                                       |
|------|---------------------------------------------|
|      | پیشگفتار                                    |
|      | مقدمه                                       |
| ۱    | بخش یک                                      |
| ۱    | الزامات زندگانی به جای زنده مانی            |
| ۹    | بخش دو                                      |
| ۹    | اهمیت، ضرورت و نقش مشاوره برای زندگی راستین |
| ۱۹   | بخش سه                                      |
| ۱۹   | انسان کیست و چه قدرتی دارد؟                 |
| ۲۹   | بخش چهار                                    |
| ۲۹   | تفاوت های عمده ی انسان ها در زندگی          |
| ۳۳   | بخش پنج                                     |

نقش امید در زندگانی انسان ..... ۳۳

بخش شش ..... ۳۹

امید به آینده کلید تحقق رویاها ..... ۳۹

بخش هفت ..... ۴۳

ناامیدی و زبون‌های آن ..... ۴۳

بخش هشت ..... ۴۹

علائم و نشانه‌های انسان‌هایی که فقط زنده اند ولی هرگز زندگی نمی‌کنند

..... ۴۹

بخش نه ..... ۵۵

تعریف، عوامل تعیین‌کننده و شکل‌گیری شخصیت در انسان ..... ۵۵

بخش ده ..... ۶۱

ویژگی‌های شخصیت انسان سالم و برخورددار از سلامت روان ..... ۶۱

بخش یازده ..... ۶۷

استرس و راه‌های مهم و مؤثر در مدیریت آن ..... ۶۷

بخش دوازده ..... ۷۱

علائم استرس و نشانه‌های وجود استرس حاد ..... ۷۱

بخش سیزده ..... ۷۵

ده راه مهم و مؤثر در مدیریت استرس ..... ۷۵

بخش چهارده ..... ۸۷

شکست وجود ندارد! ..... ۸۷

بخش پانزده ..... ۹۱

ضرورت عبور از شکست در زندگی ..... ۹۱

بخش شانزده ..... ۹۷

توانایی لازم برای گذر از شکست ..... ۹۷

بخش هفده ..... ۹۹

رهنمودی که باعث می شود تا از شکست پیروزی سازم ..... ۹۹

بخش هجده ..... ۱۰۳

ناملازمات و فواید آن در زندگی ..... ۱۰۳

بخش نوزده ..... ۱۰۹

لزوم انتخاب مسیر زندگی ..... ۱۰۹

بخش بیست ..... ۱۱۳

- هر حرکتی در زندگی نیازمند مقصد است..... ۱۱۳
- بخش بیست و یک..... ۱۱۷
- زندگی هدفمند..... ۱۱۷
- بخش بیست و دو..... ۱۲۳
- یکی از روانه‌های اساسی رابالندگی انسان‌ها در زندگی..... ۱۲۳
- بخش بیست و سه..... ۱۲۷
- چگونه با مسائل و مشکلات زندگی مواجه شویم و آن‌ها را حل کنیم؟..... ۱۲۷
- بخش بیست و چهار..... ۱۲۹
- هنر خوب زندگی کردن..... ۱۲۹
- بخش بیست و پنج..... ۱۳۷
- صداقت بهترین سیاست..... ۱۳۷
- بخش بیست و شش..... ۱۴۱
- رمز و راز شاد زیستن و خنده..... ۱۴۱
- بخش بیست و هفت..... ۱۵۳
- آداب دوستی و معاشرت..... ۱۵۳

بخش بیست و هشت ..... ۱۶۱

عشق و محبت در زندگی ..... ۱۶۱

بخش بیست و نه ..... ۱۷۱

راز خوشبختی ..... ۱۷۱

بخش سی ..... ۱۷۵

احساس خوشبختی در زندگی خانوادگی ..... ۱۷۵

بخش سی و یک ..... ۱۸۹

تعریف مهارت های زندگی ..... ۱۸۹

بخش سی و دو ..... ۱۹۱

تعدادی از مهارت های اصلی و اساسی زندگی ..... ۱۹۱

بخش سی و سه ..... ۱۹۷

تأثیر مثبت مهارت های زندگی ..... ۱۹۷

بخش سی و چهار ..... ۲۰۱

قدرت ذهن انسان ..... ۲۰۱

بخش سی و پنج ..... ۲۰۳

غلبه بر ترس یعنی آزادی از اسارت ساختگی ذهن در زندگی..... ۲۰۳

بخش سی و شش ..... ۲۰۷

تعریف موفقیت..... ۲۰۷

بخش سی و هفت ..... ۲۱۱

فرمول موفقیت در زندگی..... ۲۱۱

بخش سی و هشت ..... ۲۱۵

راه های رسیدن به توفیق در زندگی..... ۲۱۵

بخش سی و نه ..... ۲۱۹

استراتژی تضمین موفقیت در زندگی..... ۲۱۹

بخش چهل ..... ۲۲۳

چگونه محیط اطراف خود را برای دستیابی به موفقیت به خدمت بگیریم؟..... ۲۲۳

بخش چهل و یک ..... ۲۲۷

خود باوری و ضرورت آن..... ۲۲۷

بخش چهل و دو ..... ۲۳۵

تکنیک های رسیدن به خود باوری..... ۲۳۵

بخش چهل و سه ..... ۲۳۹

مؤلفه های مفهوم خود راهبری در زندگی ..... ۲۳۹

بخش چهل و چهار ..... ۲۴۳

اعتقاد و چگونگی ایجاد اعتماد به نفس ..... ۲۴۳

بخش چهل و پنجم ..... ۲۴۹

تعدادی از اصول اعتماد به نفس ..... ۲۴۹

بخش چهل و شش ..... ۲۵۷

روش های مهم پرورش اعتماد به نفس ..... ۲۵۷

بخش چهل و هفت ..... ۲۵۹

ضرورت بزرگ اندیشی انسان در زندگی ..... ۲۵۹

بخش چهل و هشت ..... ۲۶۳

اهمیت تغییر در زندگی ..... ۲۶۳

بخش چهل و نه ..... ۲۶۷

انسان ها از نظر تغییر به چهار دسته تقسیم می شوند ..... ۲۶۷

بخش پنجاه ..... ۲۷۱

انواع تغییر در زندگی با تغییر انسان ها..... ۲۷۱

بخش پنجاه و یک ..... ۲۷۵

انسان های با کفایت سه نوعند..... ۲۷۵

بخش پنجاه و دو ..... ۲۷۷

انسان ها در زندگی کدام چهار گروهند..... ۲۷۷

بخش پنجاه و سه ..... ۲۷۹

راهبرد تضمین موفقیت در تغییر ..... ۲۷۹

بخش پنجاه و چهار ..... ۲۸۳

مدیریت زمان در زندگی..... ۲۸۳

بخش پنجاه و پنج ..... ۲۸۷

راه های توفیق در مدیریت زمان..... ۲۸۷

بخش پنجاه و شش ..... ۲۹۳

اتلاف کننده های زمان..... ۲۹۳

بخش پنجاه و هفت ..... ۲۹۷

اهمیت هدف و هدف گرایی..... ۲۹۷

بخش پنجاه و هشت ..... ۳۰۱

تعریف هدف، تعریف برنامه و مدیریت مبتنی بر هدف ..... ۳۰۱

بخش پنجاه و نه ..... ۳۰۳

چهار رکن اصلی برنامه ی مبتنی بر هدف و ویژگی های یک هدف مطلوب

..... ۳۰۳

بخش شصت ..... ۳۰۷

ویژگی های یک برنامه ی خوب در زندگی ..... ۳۰۷

بخش شصت و یک ..... ۳۱۱

اهمیت و ضرورت برنامه ریزی و تعریف برنامه ریزی ..... ۳۱۱

بخش شصت و دو ..... ۳۱۵

هدف از برنامه ریزی در زندگی و اصول برنامه ریزی ..... ۳۱۵

بخش شصت و سه ..... ۳۱۹

اهمیت تصمیم گیری خلاقانه ..... ۳۱۹

بخش شصت و چهار ..... ۳۲۳

انواع تصمیمات و فرآیند عمومی اتخاذ تصمیم ..... ۳۲۳

بخش شصت و پنج ..... ۳۲۷

چهار مرحله ی اصلی تصمیم گیری و شرایط و چهارچوب تصمیمات ..... ۳۲۷

بخش شصت و شش ..... ۳۳۱

مهارت های مرتبط با تصمیم گیری و ویژگی های یک تصمیم خوب ..... ۳۳۱

بخش شصت و هفت ..... ۳۳۵

ضرورت کتب مهارت حل مسئله در زندگی ..... ۳۳۵

بخش شصت و هشت ..... ۳۳۹

مراحل حل مسئله ..... ۳۳۹

بخش شصت و نه ..... ۳۴۳

دو تعریف جامع برای مسئله و حل آن ..... ۳۴۳

بخش هفتاد ..... ۳۴۷

مراحل حل خلاق مسائل در شرایط ایده آل ..... ۳۴۷

بخش هفتاد و یک ..... ۳۴۹

مرحله های کلی حل هر مسئله به روش خلاقانه ..... ۳۴۹

بخش هفتاد و دو ..... ۳۵۳

فرمول موفقیت نهایی برای حل مسئله ..... ۳۵۳

بخش هفتاد و سه ..... ۳۵۷

فرآیند و اصول کلی حل خلاقانه ی مسئله ..... ۳۵۷

بخش هفتاد و چهار ..... ۳۶۱

خانواده بستر شکوفایی ..... ۳۶۱

بخش هفتاد و پنج ..... ۳۷۳

رعایت اصول مذاکره، گفتگو و میانجیگری در رفع تعارض ها و تنش های

رفتاری در خانواده ها ..... ۳۷۳

بخش هفتاد و شش ..... ۳۸۱

پرورش در پرتو نیایش ..... ۳۸۱

بخش هفتاد و هفت ..... ۳۹۱

شیوه و توانایی ایجاد ارتباط مؤثر با خود و دیگران ..... ۳۹۱

بخش هفتاد و هشت ..... ۳۹۹

بهترین شیوه ی ایجاد ارتباط مؤثر توأم با رعایت اصول اخلاقی ..... ۳۹۹