

دیدن دگرآموز، شنیدن دگرآموز

فنون بازآفرینی خود

فرایندی مبتنی بر تئوری انتخاب برای تبدیل شدن
به فردی که همواره می‌خواسته‌ایم بشویم

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی

فوق‌دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه ویلیام گلسر

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۳۹۸

سرشناسه: صاحبی، علی، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور: دیدن دگرآموز، شنیدن دگرآموز : فنون بازآفرینی خود؛ فرایندی مبتنی بر
تئوری انتخاب برای تبدیل شدن به فردی که همواره می‌خواسته‌ایم بشویم /
دکتر علی صاحبی
مشخصات نشر: تهران: ذهن آویز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص:؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: 978-600-118-252-5

موضوع: معیت نهرست‌نویسی: فیبا
موضوع: خودسازی - راه و رسم زندگی - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: موفقیت - خودسازی - جنبه‌های روانی
رده‌بندی کتاب: ۱۳۹۷ ۱۶ ص ۹ خ / BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره اشتراک: ۵۴۱۲۹۱۹

دیدن دگرآموز، شنیدن دگرآموز
فنون بازآفرینی خود
مؤلف: دکتر علی صاحبی

ویراستار: میترا ثقفی
مدیرپیش تولید: پژمان آرایش
چاپ اول: نشر ذهن آویز، بهار ۱۳۹۸
شمارنسخه‌های این چاپ: ۲۰۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است
لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ: کاج / صحافی: پیکان
مدیر تولید: عماد درنایی
مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات
تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵
قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

فهرست

۱۰	یادداشت مؤلف
۱۳	فصل ۱: تعمیر، تغییر مدل یا بازآفرینی
۲۳	فصل ۲: تغییر را انتخاب کنیم
۳۷	فصل ۳: چطور خود را بازآفرینی کنیم؟
۶۵	فصل ۴: به دست آوردن آنچه می خواهید
۸۵	فصل ۵: تأیید شهودی سیستم درونی
۹۵	فصل ۶: تغییر جهت به سوی دگرگونی ژرف
۱۰۱	فصل ۷: از تصور تا عمل
۱۴۳	منابع و پیشنهادهایی برای مطالعه بیشتر

به جای مقدمه

مانند صبا خیز و وزیدن دگرآموز دامن گل و لاله کشیدن دگرآموز
اندر دلک غنچه خزیدن دگرآموز
موئینا به بر خردی و بی ذوق تپیدی آن گونه تپیدی که به جایی نرسیدی
در انجمن شوق تپیدن دگرآموز
کافر دل آره دگر باره به او بسند بر خویش گشا دیده و از غیر فروبند
در این دگرآموز و ندیدن دگرآموز
دم چیست پیام است رسیدی شنیدی در خاک تو یک جلوه عام است ندیدی
دیدن دگرآموز شنیدن دگرآموز
ما چشم عقاب و دل شهباز ندانیم چون مرغ سرا لذت پرواز نداریم
ای مرغ سرا خیر و پریدن دگرآموز
تخت جم و دارا سر راهی نفروشد این ره گران است به کاهی نفروشد
با خون دل خویش خریدن دگرآموز
نالیدی و تقدیر همان است که بود است آن حلقه زنجیر همان است که بود است
نومید مشو ناله کشیدن دگرآموز
واسوخته ای یک شرر از داغ جگر گیر یک چند به خود پیچ و نیستان همه درگیر
چون شعله به خاشاک دیدن دگرآموز