

غلام عباس کا خوب

www.ketab.ir

غلام عباس کی کوچکی راوندی

کوچکی راوندی، غلام عباس، ۱۳۵۴ -	ساختار
کلید من خوب / غلام عباس کوچکی راوندی.	مؤلف: نا، پدیدآور:
کاشان: مجلس افروز، ۱۳۹۶.	شخصیات نشر:
۱۲۰ ص: ۱۹x۵/۹۰ س.م.	مستندات فیزی:
۲۵۰۰۰۰ ریال: ۸-۳-۹۸۰۰۴-۶۰۰-۹۷۸	شابک:
فیما	وضعیت فهرست نویسی:
ه و ر س زندگی -- مطالب گونه گون	موضوع:
ایستادی -- مطالب گونه گون	موضوع:
۱۲ ۸۵۷ ک ۲/۲۷۶۳۷ BP	رده بندی کنگره:
۸۱۸/۵۴۰۲	رده بندی دیویی:
۴۱۱۳۰۶	شماره کتابشناسی ملی:



کلید من خوب

نویسنده: غلام عباس کوچکی راوندی
با همکاری: صفیه ناجی آبادی - حسین سربلوکی آذر
ترجس طحان بیدگلی - شادی سادات جدی

ویرایش متن و صفحه‌پردازی: مسلم خسروی
طراح جلد: رقیه عسکر نژاد

چاپ: سرمدی

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: زمستان ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۰۰۴-۳-۸

شمارگان: ۵۰۰۰

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

آدرس: کاشان، بلوار شهید باهنر، کوچه شهید متقی، پلاک ۵۴

مجتمع فرهنگی راه روشن، کد پستی: ۸۷۱۴۹۱۴۷۱۳

تلفن: ۰۹۱۳۲۷۷۸۱۲۴ - همراه: ۰۲۱-۵۵۵۴۸۸۴۳

هو المعاشق

با درود و شادباش با نشر مکتوب "کلید من خوب" یادم افتاد که از مولانای بزرگ پرسیدند که "چطوری؟" در مصرعی فرمود: "فرح ابن الفرح ابن الفرحم" (مولای)

با توره، در کتاب "کلید من خوب" من هم باین نتیجه رفتارشناسانه میرسم که: آدمی در هر - الی - ایستم مثبت‌اندیش باشد. چه بقول قرآن، از بین سختیها است که راحتی هازل به مشرد (ان مع العسر یسری * فان مع العسر یسری) نوشتار این کتاب، توسط کتاب آقای "دکتر غلامعباس کوچکی راوندی" این کلیدهای خوشحالی را به خواننده بدهد. بویژه آنکه با کلامی ساده و زبانی بومی نگاشته شده و مورد استفاده همگان به کار قرار گیرد.

امید است، عزیزان خواننده از جوهر کلمات کلیدی این کتاب بهره‌مند گردند. انشاءالله

با آرزو: ترفیقاً، الهی بیشتر

پرفسور «...» یس باهر

فوق دکترای رفتارشناسی از خانواده

و عضو فرهنگستان علوم پزشکی «...» ران

۹۶/۳/۱۵

هو الحق

سپاس خدایی را سزد که روحش را در انسان دمید و او را خلیفه خویش گردانید. رهبریش را به دست هادیان نور و رسالت پیشگان حق و حقیقت قرار داد. به راستی کیستند این مشعل‌های فروزان هدایت و این انوار پرفروغ ولایت؟ آیا از نوع بشرند و با همین جسم خاکی؟ یا نه؛ دمنده روح حیاتند در کالبد آفرینش؟

حتماً شنیده‌اید که مردم روان انسان را به کوه یخ بزرگی تشبیه می‌کند که بخش اعظم آن در اعماق آب قرار دارد و تنها قله آن از آب بیرون است. به عبارتی، آگاهی ما از افکار خود بسیار اندک است و بخش عظیمی از ادراک و تمایلات عمیق در زیر آستانه آگاهی قرار دارد. قسمت‌های زیر آستانه آگاهی را نیمه آگاهی (بخشی از تجربه‌های زندگی است که در حال حاضر به آنها دسترسی نداریم، اما اگر تلاش کنیم آنها را با ناآگاهی می‌شوند) و ناآگاهی (عناصر تشکیل دهنده ناآگاهی در اختیار ما نیست و ما نمی‌توانیم آنها را به حوزه آگاهی بیاوریم) می‌نامند.

مطالعه این کتاب را در راستای موضوعات فوق به همگان پیشنهاد می‌کنم.

در اندرون من خسته دل ندانم کیست

که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

(حافظ)

دکتر آرمین محمودی

ریاست دانشگاه‌های آزاد کهگیلویه

و بویر احمد

(دکترای تخصصی روان‌شناسی، مدرس

و استاد مشاور دانشگاه)

فهرست مطالب

۱۶	مقدمه (حرف خدایان).....
۱۷	فصل اول: من کیستم.....
۱۹	من کیستم؟.....
۲۲	۱. اصالت روح.....
۲۲	۲. جانشینی خداوند.....
۲۳	۳. هویت از اوایی داشتن.....
۲۳	۴. خودشناسی.....
۲۴	عوامل مؤثر بر هویت دینی.....
۲۴	۱. عوامل درونی.....
۲۴	۲. عوامل بیرونی.....
۲۵	خانواده.....
۲۵	محیط آموزشی.....
۲۶	محیط فرهنگی و دینی.....
۲۶	رسانه‌های جمعی.....

از خود بیگانگی تا خود حقیقی.....	۲۶
۱. هویت موفق.....	۳۱
۲. هویت دیررس.....	۳۲
۳. هویت زودرس.....	۳۲
۴. هویت سردرگم.....	۳۲
هوش میجایی چیست؟ آیا برای به دست آوردن موفقیت‌های زندگی نقشی دارد؟.....	۳۳
افراد دارای هوش هیجانی بالا چه خصوصیتی دارند؟.....	۳۳
افراد دارای هوش هیجانی پایین چه خصوصیتی دارند؟.....	۳۴
فصل دوم: حواست جمع باشه رمان داره از دست می‌ره!.....	۳۵
برنامه‌ریزی و مدیریت زمان.....	۳۷
فصل سوم: چرا هنوز برای خودت جدول ننشیدی؟.....	۳۹
چگونه جدول زمان‌بندی تهیه کنیم؟.....	۴۱
وقت طلاست.....	۴۲
فصل چهارم: آخه من چه گناهی کردم که نباید به اهداف و آرمان‌هایم رسیدم؟.....	۴۳
اهداف ما چگونه باید طراحی شوند تا موفق‌تر باشیم؟.....	۴۵
چرا هرچی سنگه پیش پای لنگه؟ آخه چرا؟ چه باید کرد؟.....	۴۷
زندگی و مشکلات آن را خودمان مدیریت کنیم.....	۴۷
برای مدیریت بهتر زندگی خود، باید.....	۴۷
کدام بهتر است؟!.....	۴۹
فصل پنجم: چگونه زندگی شیرین می‌شود؟.....	۵۱

- ۵۳..... نشانه‌های به‌زیستی شخصی
- ۵۳..... الف- داشتن روش زندگی خوش‌بینانه
- ۵۴..... ب- کنترل‌مان دست‌خودمان باشد
- ۵۴..... ج- تسلط محیطی و خودکارآمدی (من می‌توانم)
- ۵۵..... د- در جستجوی معنا و رشد
- ۵۵..... هـ- عشق، تعلق داشتن، روابط مثبت (+)
- ۵۶..... من +++++: تقویت تفکر مثبت
- ۵۶..... راهکارهای تقویت تفکر مثبت
- ۵۹..... فصل ششم: دست می‌یم ما / پا می‌کوبیم ما / خوشحالیم
- ۶۱..... بیا بید شاد باشیم
- ۶۵..... من راضی راضی راضی خواهم بود، اگر.....
- ۶۵..... چه کنیم که از زندگی خود راضی باشیم؟
- ۶۵..... ۱۰ راهبرد ثابت شده برای افزایش رعایت در زندگی
- ۶۹..... فصل هفتم: معنویت را گم کرده‌ایم!
- ۷۱..... راهکارهای تقویت معنویت
- ۷۲..... التزام علم و عمل
- ۷۲..... انجام تعهدات منطقی
- ۷۲..... تبیین آثار معنویت در زندگی
- ۷۳..... افزایش توانایی درک و فهم متقابل
- ۷۳..... معرفی الگوها و اسطوره‌های معنوی و اخلاقی
- ۷۴..... معنویت پاسخگوی نیازها
- ۷۴..... تقویت ارتباط فرزندان با پروردگار

جدیت در پرداختن به ارکان عملی دین	۷۵
توجه به نماز	۷۵
آموزش قرآن	۷۶
آشناسازی با مستحبات	۷۶
تشویق فاندان به صدقه و انفاق در راه خدا	۷۶
توکل به خدا و توسل به اهل بیت (ع)	۷۷

فصل هفتم: چرا کارام در محیط کارم نمی‌خوان من آرامش داشته

باشم؟!	۸۱
آرامش در کار	۸۳
قدم اول را برداریم	۸۳
در آرامش کار کنیم	۸۳
با طبیعت باشیم	۸۳
کل را از جزء جدا کنیم. (برنامه‌ریزی داشته باشیم)	۸۳
توپی را فشار دهیم	۸۴
با افراد آرام نشست و برخاست کنیم	۸۴
خیلی تلفن نکنیم	۸۴
آرامش تولید کنیم	۸۴
کف پاهای خود را فشار دهیم	۸۴
بو بکشیم	۸۴
هرگز نگوئیم "باید"	۸۵
لبخند بزنیم	۸۵
رفتارهای عاداتی	۸۵

فصل نهم: آخه من چکار کردم که دو سم ندارم؟! ۸۹

مدیریت مشکلات ارتباطی ۹۱

من در برخورد هایم، قاطع ۹۲

راهبردهای قاطعیت در پافشاری و مخالفت ۹۲

بعضی از راهبردهای قاطعیت ۹۳

محبوبیت چیست؟ محبوب کیست؟ ۹۶

فصل دهم: هفته های بسیار گفتنی ۹۹

مدیتیشن (مراقبه) چیست؟ ۱۰۱

فواید مدیتیشن ۱۰۱

امواج آلفا چیست ۱۰۲

راه های رسیدن به آرامش در نظر سلا ۱۰۲

برای رسیدن به آرامش و نشاط بیشتر، با خدا ارتباط برقرار کنید. ۱۰۳

ذکر و یاد خدا فراموش نشود. ۱۰۳

ازدواج با همسر مؤمن و صالح ۱۰۴

توکل به خدا ۱۰۴

ایمان ۱۰۴

توبه ۱۰۵

انسر با قرآن ۱۰۶

دلدارى و تسنى دادن ۱۰۷

سیر ۱۰۸

تقوا و پرهیزگاری ۱۱۰

تکنیک هایی برای دستیابی به آرامش ۱۱۱

۱. با استفاده از موسیقی..... ۱۱۱
۲. با استفاده از پیشانی..... ۱۱۲
۳. با استفاده از قدرت شنوایی..... ۱۱۲
۴. با استفاده از عکس..... ۱۱۲
۵. با استفاده از تنفس..... ۱۱۲
۶. دره حباب صورتی..... ۱۱۳
۷. حبس نفس..... ۱۱۴
- راه‌هایی برای دستیابی به آتش..... ۱۱۴
۱. ورزش کردن را آغاز کنید..... ۱۱۴
۲. تغذیه سالم فراموش نشود..... ۱۱۵
۳. حس شوخ‌طبعی را در خود پرورش دهید..... ۱۱۶
۴. همیشه ظاهر خوبی داشته باشید..... ۱۱۶
- نتیجه..... ۱۱۷
- منابع و مآخذ..... ۱۱۸

مقدمه

حرف خودمانی

سلام،

من کتابی هستم که همین الان شروع به خواندنش کردی. ممنونم ازت؛ ممنونم که رفتت رو به من می‌دی، من می‌خوام دوستت باشم. دوستی که اگر تو بخوای بر لحظه با توئه. توی شادی‌هات، توی خستگی‌هات، توی مشکلات

می‌دونم دنیایی که توش زندگی می‌کنی، گاهی برات تلخ و خسته‌کننده می‌شه؛ خیلی کلافه و بی‌حوصله می‌شی! درسته؛ اما من با قصد کمک به تو حالا اینجام. یادت می‌دم همه مشکلات، و خودت حل کنی، فقط خودت.

می‌دونی؟! شاید باور این حرف که می‌زنم بهم برات سخت باشه، اما باور کن که سرچشمه مشکلات همه آدم‌ها از به‌خود و دقیقاً من، الان به همین علت، پیش توام. برای این که یه دنیا راه نشونت بدم تا ببینی می‌شه با استفاده از ذهنت، تمام مشکلات رو حل کنی و خودت، زندگی، حتی دنیای اطرافت رو تغییر بدی. یعنی اگر ذهنت رو رهبری کنی، می‌تونی تمام تاخیرات رو شیرین کنی. مثلاً...

خب؛ حالا برو صفحه بعد تا قدم به قدم راه حل هامو برات بگم.

بابت انتخابت از تو خیلی ممنونم.

غلام عباس کوچکی راوندی