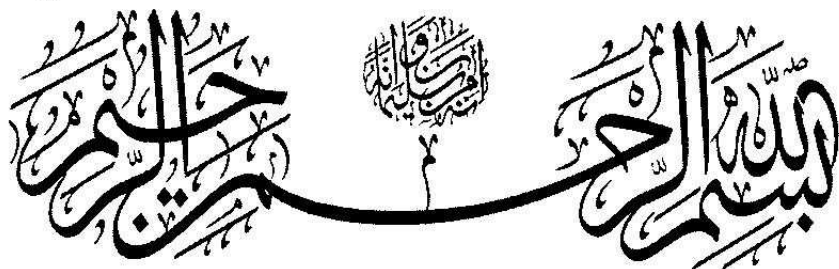


۱۳۹۷، ۴، ۲۹



شنا کردن برخلاف امواج دریا را بیاموز

نام مؤلفین:

دکتر معصومه کردعلی پور

محمد کردعلی پور



انتشارات سروالبرز

شنا کردن بر خلاف امواج دریا را بیاموز

✱ تألیف: دکتر معصومه کردعلی پور، محمد کردعلی پور

✱ ناشر: سرافراز

✱ تعداد صفحات: ۱۹۳ صفحه

✱ نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

✱ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۸-۳۹۷-۸

✱ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

✱ قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

کلیهٔ مقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه	:	کردعلی پور، معصومه، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	شنا کردن بر خلاف امواج دریا را بیاموز/ مولفین معصومه کردعلی پور، محمد کردعلی پور.
مشخصات نشر	:	سرافراز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۹ ص.
شابک	:	978-600-328-397-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	مهارت‌های زندگی
موضوع	:	Life skills
موضوع	:	اندیشه و تفکر خلاق
موضوع	:	Creative thinking
موضوع	:	روابط بین اشخاص
موضوع	:	Interpersonal relations
موضوع	:	خودآگاهی
موضوع	:	(Self-consciousness (Awareness
موضوع	:	هیجان‌ها
موضوع	:	Emotions
شناسه افزوده	:	کردعلی پور، محمد، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	:	HQ۲۰۳۷/ک۴ش۹ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	:	۶۴۶/۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۵۶۷۵۱۰

مرکز پخش: نمایشگاه و فروشگاه تخصصی کتاب دانشگاهی خوارزمی

کرج - رجائی شهر - بلوار مؤذن شرقی - روبروی بانک ملی دانشگاه آزاد - بلاک ۳۲

تلفن: ۰۲۶-۳۴۴۲۱۵۹۵-۳۴۲۱۱۶۲۸-۳۴۲۱۰۸۱۵

WWW.ketabekharazmi.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار
۳	مقدمه
۵	شنا کردن خلاف امواج دریا
۶	توانایی تصمیم گیری
۱۱	۹ راه برای تصمیم گیری درست
۱۳	حل مساله
۱۴	تفکر خلاق
۱۹	تفکر خلاق و راه حل های جدید
۲۹	تفکر نقادانه
۳۶	توانایی برقراری رابطه موثر با دیگران
۴۸	توانایی خودآگاهی
۵۱	توانایی همدلی با دیگران
۵۵	توانایی رویارویی با هیجان
۵۶	هیجان ترس
۵۷	هیجان خشم
۵۸	هیجان اندوه
۵۸	هیجان تنفر
۵۹	هیجان شادی

۵۹	هیجان تعجب
۶۰	هیجانهای مرکب
۶۴	توانایی رویارویی با استرس
۶۶	کنار آمدن با استرس
۷۵	عوامل استرس زای بیرونی
۷۵	عوامل استرس زای عمده یا شدید
۷۵	عوامل استرس ای خفیف
۷۶	عوامل استرس زای درونی
۷۶	تعارض های درونی
۷۹	انتخاب درست
۷۹	یافتن نکات مشترک
۸۰	تصویر سازی
۸۰	مدیریت زمان
۸۳	شناخت ارزش های زندگی
۸۴	چشم انداز
۸۴	نیاز به چشم انداز
۸۵	ویژگی های چشم انداز مطلوب
۸۶	چرخه چشم انداز
۸۸	علائم جریان شکافنده دریای زندگی
۸۹	الگو برداری از بزرگان

- ۱۰۲ به خودتان بگویید که می‌توانید از پس آن برآیید
- ۱۰۳ دوست داشتن را دوست بدارید
- ۱۰۸ قدرت در دستان خود شما است
- ۱۰۸ از کاه ، کوه نسازید
- ۱۰۹ غافل نشدن از احتمالات
- ۱۰۹ متعهد به خود باشید
- ۱۱۰ صحبت کن و گوش دهید
- ۱۱۰ بیندیشید، بیندیشید : هم بیندیشید
- ۱۱۰ خودانگیخته باشید
- ۱۱۱ ارتباط با مردم
- ۱۱۱ در زندگی برنامه‌ریزی داشته باشید
- ۱۱۱ نیروی خلاق درون
- ۱۱۲ واقع بین باشید
- ۱۱۲ عفو خود و دیگران
- ۱۱۲ غلبه بر احساس تنهایی
- ۱۱۳ خود پردازی
- ۱۱۳ نظم و ترتیب ، کلید طلایی شماست
- ۱۱۴ شناخت مشکلات
- ۱۱۶ صبر و استقامت
- ۱۲۰ راه رسیدن به امنیت و آرامش

۱۲۲	صبر در روایات
۱۲۳	اراده
۱۲۶	رابطه تمرکز فکر و اراده
۱۲۷	تضعیف اراده
۱۲۷	بیماریهای اراده
۱۳۰	تقویت اراده
۱۳۱	نگاه به مسائل
۱۳۱	اصل بینش
۱۳۲	هر مشکلی راه حل دارد
۱۳۴	شتاب زدگی
۱۳۴	قدرت اشتیاق
۱۳۶	تغییر اندیشه
۱۳۶	موانع
۱۳۶	اعتماد به نفس
۱۳۷	نیروی تخیل و تصویر ذهنی
۱۳۹	ترس
۱۴۰	عملی کردن ایده‌ها
۱۴۱	توانایی غلبه بر احساس
۱۴۱	تفکر مثبت
۱۴۲	چگونه با برنامه ریزی اراده ای قوی داشته باشیم.

۱۴۶	روش‌های تقویت اراده
۱۴۷	تدریجی بودن قدرت اراده
۱۴۷	تمرینات تقویت اراده
۱۵۱	توجه به مشکلات دیگران
۱۵۱	توجه به نتایج مثبت مشکلات
۱۵۹	گام‌هایی برای تقویت
۱۶۱	استحکام اراده
۱۶۳	روش فرار از جریان شکافنده
۱۶۸	خودشناسی
۱۷۰	ضرورت شناخت هویت انسانی
۱۷۲	اگر امواج دریای زندگی ما را به سمت غرق شدن برد چه کنیم؟
۱۷۲	آموزش مهارت شناخت خود
۱۷۳	مهارت خودآگاهی
۱۷۳	اجزاء خودآگاهی
۱۷۴	موانع خودآگاهی
۱۷۵	تمرین‌های کسب خود آگاهی
۱۷۵	پنج قدم ضروری برای شناخت خود
۱۷۷	بنویسید تا خودتان را بیشتر بشناسید
۱۹۱	سخن آخر
۱۹۳	منابع

پیشگفتار

شنا در دریا هرگز مشابه شنا در استخر نیست و علاوه بر دانستن فن شنا و داشتن مهارت زیاد، باید ویژگی‌ای آب دریا را نیز شناخت. همچنین مهارت‌های زندگی فراتر از یک شنای در استخر است.

به گزارش پزشکان بدون مرز، جریان‌های شکافنده به خاطر وجود دو منطقه کم عمق در بین منطقه عمیق‌تر پیش می‌آید. نتیجه این وضعیت این است که جریان آن قسمت از آب به سمت ساحل نیست و هرچه در این جریان شنا کنی به جلو (ساحل) نمی‌روی و خسته خواهی شد. برای رهایی از این وضعیت باید به صورت افقی به راست یا به چپ شنا کنید تا از جریان شکافی خارج شده و بعد به سمت ساحل شنا کنید. زندگی همانند دریاست. شنا کردن مهارت این زندگی است. تابحال به این اندیشیده‌اید؟ اگر ندگی را شبیه دریا ببینیم و مهارت شنا کردن را بیاموزیم و اگر بتوانیم ماهرانه در تمام شرایط دریا شنا کنیم یقیناً موفقیت در انتظار ماست. این کتاب سعی میکند این مهارت‌ها را که تجربه سالهای نویسندگان آن می‌باشد را در اختیار شما قرار دهد.