

کتابخانه
۲۱۷۵۲۹۶

منِ ناگسستی

www.ketab.ir

فروش حضرتی

سرشناسه	: حضرتي، فرنوش، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پديدآور	: من ناگسستني/ فرنوش حضرتي.
مشخصات نشر	: تهران: كورش چاپ، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهري	: ۲۵۶ ص.
شابك	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۲۶۱-۳-۶
وضعيت فهرست نويسي	: فيبا
موضوع	: خودسازي، Psychology (Self-actualization)
موضوع	: خود راهبري، Self-management (Psychology)
موضوع	: فشار رواني -- كنترل -- جنبه‌هاي روانشناسي
موضوع	: Stress management -- Psychological aspects
موضوع	: روان شناسي، Psychology
رده بندي كنگره	: BF۶۳۲
رده بندي ديويي	: ۱۵۸/۱
شماره كتابشناسي ملي	: ۷۴۴۵۹۴۴
وضعيت ركورد	: فيبا



عنوان: من ناگسستني

مؤلف: فرنوش حضرتي

ناشر: انتشارات كورش چاپ

مدیر تولید: كورش خراسان‌زاد

ویراستار و صفحه‌آرایی: زهرا عزیزی

طراح جلد: زهرا عزیزی

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۶۰۰۰۰ تومان

شابك: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۲۶۱-۳-۶

حقوق چاپ برای ناشر محفوظ است.

آدرس: تهران، خیابان شریعتی، ابتدای خیابان ملک، بن بست میرمجتهدی، پلاک ۴، طبقه اول،

واحد ۲، شماره‌های تماس: ۷۷۶۸۵۲۰۶ - ۷۷۶۸۵۱۹۶ - ۷۷۶۸۵۱۶۴

تلفکس: ۷۷۶۴۹۰۴۷ همراه: ۰۹۱۲۱۴۳۸۱۱۵

Koorosh.chap@gmail.com Koorosh93.persianblog.ir

ارتباط با مؤلف: farnoush.rsh@gmail.com

فهرست

پیشگفتار.....	۹
فصل اول: خود.....	۱۱
خود به چه معناست؟.....	۱۳
۱. روابط معنادارتر.....	۲۰
روایت اول.....	۲۱
۲. حال روانی بهتر.....	۲۳
روایت دوم.....	۲۵
روایت سوم.....	۲۸
۳. اندیشیدن و تصمیم گیری واقع بینانه.....	۳۰
۴. عواطف، اندیشه و فکر.....	۳۲
روایت چهارم.....	۳۳
روایت پنجم.....	۳۵
روایت ششم.....	۳۸
ماهیت عواملی که موجب ایجاد احساسی خاص در ما می شوند چیست؟.....	۴۲
اهمیت واکنش انسان به محرکات.....	۴۴
روایت هفتم.....	۵۵
چگونه می توان فرزندی پرورش داد که مهارت خودشناسی را بیاموزند؟.....	۵۷
اهدافی که باید در فرزندپروری به صورت مشخص و راهبردی اعمال شود.....	۶۸
دلایل پرده برداشتن از افکار، احساسات و نیازها.....	۸۱
روایت هشتم.....	۸۴
روایت نهم.....	۹۴
روایت دهم.....	۹۹
روایت یازدهم.....	۱۱۱
روایت دوازدهم.....	۱۱۵

۱۲۱	روایت سیزدهم
۱۲۴	روایت چهاردهم
۱۳۱	با هیجان ابراز نظر کردن می‌تواند طرف مقابل را دفاعی کند
۱۳۸	روایت پانزدهم
۱۳۹	هدف: این هدف به نظر احمقانه می‌آید
۱۴۱	روایت شانزدهم
۱۴۹	روایت هفدهم
۱۶۸	روایت هجدهم
۱۷۴	روایت نوزدهم
۱۷۷	روایت بیستم
۱۷۸	رکن اول: متعلقات
۱۷۹	رکن دوم: مقصود یا هدف
۱۷۹	رکن سوم: تعالی؛ قدم گذاشتن عقب‌تر از خود
۱۷۹	رکن چهارم: داستان‌گویی
۱۸۰	روایت بیست و یکم
۱۸۲	ترس، یک عامل بازدارنده است
۱۹۱	روایتی بیست و دوم
۱۹۳	روایت بیست و سوم
۱۹۵	روایت بیست و چهارم
۱۹۹	فصل دوم: ارتباط
۱۹۹	فصل دوم
۱۹۹	ارتباط
۲۰۳	روایت بیست و پنجم
۲۰۴	روایت بیست و ششم
۲۰۷	روایت بیست و هفتم
۲۰۸	روایت بیست و هشتم
۲۱۰	تفاوت‌های فردی
۲۱۱	روایت بیست و نهم
۲۱۲	باورها و کلام خود را مرور کنید
۲۱۳	روایت سی‌ام

۲۲۱	تنهایی به چه معناست؟
۲۲۲	روایت سی و یکم
۲۳۰	روایت سی و دوم
۲۳۳	هفت عادت وجود دارد که باید آن را تضعیف کنیم
۲۳۵	چگونه می‌توانیم با قدرت صحبت کنیم طوری که تغییری در دنیای پیرامون ایجاد کنیم؟
۲۳۸	رسیدگی به سلامت روان امر شرم‌آوری نیست
۲۳۹	اگر احساس می‌کنید افسرده‌اید، دیوانه یا ضعیف نیستید
۲۳۹	روایت سی و سوم
۲۴۱	ده راه برای داشتن یک مکالمه‌ی خوب
۲۴۵	روایت سی و چهارم
۲۴۵	روایت سی و پنجم
۲۴۶	روایت سی و ششم
۲۴۸	اثبات خود
۲۴۹	روایت سی و هفتم
۲۵۰	روایت سی و هشتم
۲۵۲	روایت سی و نهم
۲۵۷	منابع

پیشگفتار

در دنیای امروز در سراسر دنیا به دلیل افزایش دسترسی به منابع آگاهی‌بخش و هم‌چنین رشد سریع علم و تکنولوژی بسیاری از انسانها با مفاهیم اولیه‌ی سلامت روان کم‌وبیش آشنا شده‌اند و جرقه‌ی توجه به ابعاد درونی، شخصیت و روان به سرعت در حال روشن شدن است. هم‌چنین به دلیل گسترده شدن ارتباطات و شکل جدید آن در قالب‌های جدید و نیز سهولت دسترسی افراد به یکدیگر با پدید آمدن شبکه‌های ارتباطی مجازی، برای حفاظت از خود بیش از پیش نیاز به مطالعه و تحلیل ارتباط احساس می‌شود.

جردن پیترسون نویسنده کتاب دوازده قانون برای زندگی می‌گوید: «همه‌ی ما در زمینه‌های گوناگون شکنده، آسیب‌پذیر و ناکامل هستیم و این حالت رفته رفته بدتر هم می‌شود»

بنابراین برای حفظ سلامت خود باید از ابزارها و روش‌هایی استفاده کنیم که من قوی‌تری می‌سازد به خود پرورش دهیم.

در این کتاب سعی داریم با بیان روایات افراد مختلف، داستان‌های گوناگون و در برخی موارد مطالعات، پژوهش یا سخنرانی نویسندگان دیگر در درک بیشتر مفاهیم و واقعیت‌های روان‌شناسانه سهیم باشیم و تلاش کرده‌ام تا با مصادیق و گفتگوهای عادی روزمره داستان، به امور مهمی هم‌چون نیاز، ارتباط، مشاهده، سهم، خود، فردیت، فراق‌کنی و ضعف و امور قابل توجهی که به‌طور مداوم تکرار می‌شود بپردازم.

مطالعه‌ی این کتاب به کسانی پیشنهاد می‌شود که پس از تجربه‌های گوناگون به این نتیجه رسیده‌اند که آگاهی از خویش‌شناسی، رمز آرامش و رضایت است و هر آنچه غیر از خود است اساساً در حل مشکل به صورت بلندمدت قابل تکیه کردن نیست.