

www.ketab.ir

نویسنده: دکتر غلامرضا توکلی
راه فرار



عنوان کتاب: زندگی به افق آگاهی

نویسنده: غلامرضا تکیانی

ناشر: الگوی فردا

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۴۰۰

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

چاپ: مهرگان

شابک: ۹-۵-۹۷۵۵۲-۶۲۲-۹۷۸

تصویرپرداز: رضا ستایش جمالی

طراح جلد: مریم حسینی

صفحه‌آرایی و ویراستاری: تیم تولید محتوای فرامدرسه

آدرس سایت: www.faramadresehe.com

سرشناسه: توکلی، غلامرضا، ۱۳۵۲

عنوان و نام پدیدآور: زندگی به افق آگاهی؛ نویسنده: غلامرضا توکلی؛ تصویرگر: رضا

ستایش جمالی

مشخصات نشر: تهران، الگوی فردا، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۳۴۴ صفحه ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س م

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۵۵۲-۵-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: راه و رسم زندگی / conduct of life

موضوع: موفقیت / success

موضوع: آگاهی / awareness

موضوع: توسعه فردی / individual development

شناسه افزوده: ستایش جمالی، ۱۳۵۵- تصویرگر

رده بندی کنگره: BJ۱۵۸۸

رده بندی دیویی: ۱۷۰/۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۲۰۴۷۸

AVAZ
FARAMADRESEH

فرامدرسه آواز

آسایش و آرامش زندگی

فهرست مطالب

پیش‌گفتار	۱۳
مقدمه	۱۹
معمای زندگی	۲۲
طنز تلخ آهو	۲۲
دل خوش	۲۴
شادی زندگی	۲۵
فصل اول: اندیشه نو ... زندگی نو	۳۱
روایای عمر طولانی	۳۲
از فقر ... تا ثروت	۳۷
از اندیشه نو ... تا خوشبختی	۳۹
از خوشبختی ظاهری ... تا خوشبختی واقعی	۴۱
از مهارت حل مسأله ... تا شادی زندگی	۴۳
حسادت و غرور؛ قاتل لذت زندگی	۴۵
از آزادی ... تا خوشبختی	۴۸
چرخ تقدیر روزگار	۵۰
قدرت ذهن و اندیشه	۵۳
اصلاح گره‌های ذهنی	۵۵
خلاصه داستان زندگی خودم	۵۷
مزیت و مخاطبان این کتاب	۶۵
بزرگراه‌های زندگی	۶۷
دست به کار شو	۶۸
فصل دوم: پویایی و چالش‌های زندگی	۷۲

۷۴	نیم‌نگاهی به وضعیت جامعه
۷۶	هوایی که کودکان در آن نفس می‌کشند
۷۸	مشکلات اقتصادی، فناوری و معکوس شدن ارزش‌های اجتماعی
۷۹	تقلیدهای کورکورانه
۸۲	قاتل آرام
۸۳	مشکلات زندگی شخصی و اجتماعی
۸۸	اصلاح اندیشه؛ بزرگترین مسأله در زندگی انسان
۹۱	تفاوت ساختارهای اجتماعی با طبیعی
۹۳	قابلیت‌های سرنوشت‌ساز
۹۷	فصل سوم: رمز موفقیت و پیشرفت جوامع
۹۸	چه چیزی باعث تفاوت جوامع با هم می‌شود؟
۱۰۱	سرمایه‌های مورد نیاز برای توسعه جوامع
۱۰۸	نگرش؛ نقطه اهرمی زندگی
۱۱۱	موفقیت از ذهن شروع می‌شود
۱۱۴	مراقب گفتار تان باشید
۱۱۹	فصل چهارم: مراحل رشد و توسعه افراد
۱۲۰	رابطه مغز و نگرش انسان
۱۲۳	مراحل مختلف زندگی انسان
۱۳۱	فصل پنجم: ارکان شخصیت و معجزه عادات
۱۳۲	شخصیت و منش
۱۳۴	الگوهای ذهنی
۱۴۱	ریشه مشترک مشکلات
۱۴۳	قدرت عادات
۱۴۴	اثر مرکب و موجی عادات

ترکیب عادات ۱۴۷

دسته‌بندی شخصیت ۱۴۸

فصل ششم: مدیریت انتظارات ۱۵۵

تعارض انتظارات ۱۵۶

انتظارات ضمنی ۱۵۸

توافق مشترک ۱۶۰

الزامات توافق مشترک ۱۶۰

نیازهای طبیعی انسان ۱۶۳

رابطه انتظارات و نیازها ۱۶۸

فصل هفتم: اصول ازدواج موفق ۱۷۲

ریشه‌های طبیعی ناسازگاری ۱۷۵

نحوه برخورد با تعارض شخصیتی ۱۷۷

پیشگیری ۱۸۱

سنجش شدت نیازها ۱۸۵

ازدواج‌های جهنمی ۱۸۸

تعارض ۱۹۰

واقعیت‌درمانی برای حل تعارض ۱۹۲

آثار و پیامدهای ماندن دربرزخ تعارض ۱۹۳

ابعاد رفتار ۱۹۵

روانشناسی نوین در ازدواج ۱۹۶

فصل هشتم: اصول نوین تعلیم و تربیت فرزندان ۲۰۱

گامهای تعلیم و تربیت کودکان ۲۰۸

ایفای نقش الگو برای فرزندان ۲۱۲

پرورش فرزندان در نقش مربی ۲۱۳