

چگونه با حسادت مقابله کنیم

«راه‌های غلبه بر حسادت و احساس تملک»

نویسنده: پل ای. هوک

مترجم: ربابه امیری

ویراستار: معصومه شهرامی

سرشناسه: هاوک، جل ۱۹۹۲م.
عنوان و نام پدیدآور: حسادت و احساس نمک، نویسنده: پل هاوک، مترجم: ربابه امیری.
ویراستار: معصومه شهرانی.
مشخصات نشر: تهران، سپید.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۹-۱۰-۲ ۳۶۰۰۰ ریال
پاداشتم: عنوان اصلی:
موضوع: حسد
شناسه افزوده: امیری، ربابه، ۱۳۵۶، مترجم
رده‌بندی: کنگره ۱۳۸۹ ۵۷۳۰:ج۷۳۰ HF
شماره کتابشناسی ملی ۲۱۳۷۵۰۰
تاریخ پاسذکوبی: ۱۳۸۹/۰۸/۰۸
موضوع انحصار طلسم
شناسنامه افزوده: شهرانی، معصومه، ویراستار
رده‌بندی دیوینی: ۵۵۳/۳۸
تاریخ درخواست: ۱۳۸۹/۰۷/۲۵
کد پیگیری: ۲۱۲۷۵۳۱

سپید	ناشر:
مدیریت	واحد پژوهش و برنامه‌ریزی کتاب‌های:
چگونه با حسادت مقابله کنیم	عنوان کتاب:
سیمین بندرومی	برنامه‌ریزی و اجرا:
پل ای، هاوک	نویسنده:
ربابه امیری	مترجم:
معصومه شهرانی	ویراستار:
حمیدرضا کرمی	طراح جلد:
فرارنگ آریا	لینوگرافی:
فرارنگ آریا	چاپخانه و صحافی:
اول ۱۳۹۱	نوبت چاپ:
۲۰۰۰ نسخه	شمارگان:
ISBN: 978-600-5479-10-2	شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۹-۱۰-۲
۴۶۰۰ تومان	قیمت:
تهران - خیابان شریعتی - روبه‌روی مترو شریعتی - برج میلاد - طبقه سوم - واحد ۲	نشانی:
۲۲۸۰۰۰۶۳-۲۲۸۱۵۰۵۲-۲۲۶۲۳۱۱۸-۲۲۸۹۴۴۷۳-۲۲۸۹۴۵۲۸	تلفن / فاکس:
www.sepidpub.com info@sepidpub.com sepidpub@yahoo.com	پایگاه اینترنتی / ایمیل:

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فصل اول

ماهیت روان‌شناختی حسادت و احساس تملک ۱۳

فصل دوم

راه‌های غلبه بر حسادت ۴۷

فصل سوم

چطور خواستنی‌تر شوید ۷۵

فصل چهارم

کنار آمدن با آدم‌های حسود و دارای احساس تملک ۱۰۵

نکاتی که باید در مطالعه مفید رعایت شود:

- ۱- تنظیم برنامه‌ی مطالعه (یعنی مشخص باشد چه زمانی از شبانه‌روز به مطالعه اختصاص داده شود).
- ۲- تصمیم در اجرای برنامه‌ای که برای مطالعه در نظر گرفته شده است.
- ۳- با سلامت جسمانی و روانی کامل مطالعه کنیم.
- ۴- مطالعه هدف‌دار باشد.
- ۵- با شناخت قبلی از کتاب و نویسنده‌ی آن مدت و نوع مطالعه را مشخص کنیم.
- ۶- در شروع و در هنگام مطالعه باید سؤالاتی را مطرح و با تمرکز ذهنی بیشتر پاسخ سؤالات را جست‌وجو کرد.
- ۷- افکارمان را معطوف مسائل دیگری غیر از مطالعه نکنیم.
- ۸- اگر مطالعه در ارتباط با امتحان و یکی از کتاب‌های درسی است، سعی کنیم وقت در نظر گرفته شده متوالی نباشد؛ زیرا مطالعه همراه با استراحت و فاصله، نتیجه‌بخش‌تر است. (گفته‌اند که بعد از هر ساعت مطالعه در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت مفید لازم است. این استراحت می‌تواند شامل قدم‌زدن و مشاهده‌ی مناظر زیبا، نوشیدن، راه رفتن، حرف زدن با دوستان و امثال آن باشد).
- ۹- با خواندن قسمت‌های اول کتاب نباید دلسرد شد و باید به مطالعه‌ی قسمت‌های بعدی کتاب ادامه داد.
- ۱۰- جای مطالعه باید دور از سر و صدا و عوامل حواس‌پرتی باشد.
- ۱۱- میزان نور و گرمای هوای اتاق و بهداشت آن اهمیت زیادی دارد.
- ۱۲- ارتفاع میز و صندلی باید مناسب باشد. (ارتفاع برای صندلی ۴۵ سانتی‌متر و برای میز ۷۵ سانتی‌متر مناسب است).
- ۱۳- رعایت فاصله‌ی چشم تا سطح نوشته ضروری و معمولاً ۳۰ سانتی‌متر مناسب تشخیص داده شده است.
- ۱۴- مطالعه در نور کم و در حین حرکت مضر است.
- ۱۵- اتاق خواب و استراحت برای مطالعه مناسب نیست.
- ۱۶- نوع کاغذ، اندازه حروف، پررنگی و کم‌رنگی نوشته بر میزان و کیفیت مطالعه تأثیر می‌گذارد.
- ۱۷- در هنگام مطالعه رعایت بهداشت نشستن از لحاظ خمیده نبودن پشت و کمر لازم است.
- ۱۸- توجه به غلط‌نامه کتاب قبل از مطالعه.
- ۱۹- قبل از مطالعه وسایل مطالعه باید مهیا باشد (قلم - کاغذ - پاک‌کن و ...).

- ۲۰- در مطالعه‌ی مستمر و طولانی می‌توان به عنوان تنوع به مطالعه‌ی کتاب دیگر پرداخت.
- ۲۱- برای درک بیشتر بهتر است نکات اصلی و جزئی را از هم جدا کرد.
- ۲۲- از کلمه‌خوانی و تلفظ کلمات چه بلند و چه کوتاه خودداری شود.
- ۲۳- در مطالعه‌ی متون ادبی به آن چه به ظاهر بیان شده است قناعت نکنید.
- ۲۴- تنها آثار یک نویسنده را نباید مطالعه کرد؛ چون به تدریج قدرت انتقاد از فرد سلب می‌شود.

دوست عزیز

سلام

از آنجا که مدیریت در هر کشور روش خاصی دارد، بی‌صبرانه منتظر نظرات شما خوانندگان گرامی درباره‌ی کتاب حسادت هستیم. در نظر داریم که از میان این پیشنهادات، تعدادی را در چاپ‌های بعدی با ذکر نام در انتهای کتاب چاپ کنیم لطفاً در صورت امکان، نظرات خود را در برگه‌ی مقابل بنویسید و به آدرس ما ارسال کنید تا بتوانیم:

✱ ارتباط بیشتری با شما داشته باشیم.

✱ از تازه‌های نشر آگاهی کنیم.

✱ نیازسنجی پیش از انتشار را بهتر انجام دهیم.

✱ کار انتخاب کتاب‌های بعدی به صورت گروهی انجام شود.

✱ محفلی برای آگاهی مدیران از نظرات جمعی ایجاد شود.

✱ در جمع‌بندی کتاب به شما کمک کنیم.

✱ امیدواریم نظرات منتخب شما درباره‌ی نحوه‌ی صفحه‌آرایی، طرح جلد،

حروفچینی، مفاهیم و ... بر کیفیت و کمیت کتاب بیفزاید.

✱ در می‌یابیم بازتاب کتاب «حسادت» در زندگی روزمره‌ی ما چگونه است.

۱- آیا نیاز به چاپ کتاب اصلی وجود دارد.

۲- بهترین کتاب مدیریت که تا کنون مطالعه کرده‌اید را نام ببرید.

توجه: لطفاً مشخصات کامل را با ذکر تلفظ درج کنید.

با سپاس فراوان

راز تحول

پیشهادها:

www.ketab.ir

محل الصاق
تمبر

فرستنده:

گيرنده: تهران - خايلان شريعتي - زويه روی مترو شريعتي - برج مينا - طبقه سوم - واحد ۲