

صدای مشاور

www.ketab.ir

مؤلف:

ربابه فرمانی

(دانشجو روانشناسی)

سرشناسه	: فرمانی، ربابه، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: صدای مشاور / مولف ربابه فرمانی.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	: 978-622-02-2275-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: برنامه‌ریزی Planning موفقیت Success
رده بندی کنگره	: ۲۸/۲۰-HD
رده بندی دبویی	: ۶/۳۲۰
شماره کاتالانسی ملی	: ۸۹۱۶۴۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

صدای مشاور

تألیف: ربابه فرمانی

نوبت چاپ اول - ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۲۲۷۵-۰

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



تهران: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع)، ۰۱۷-۳۲۲۲۲۵۸
دورنگار: ۰۱۷ ۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail.com
سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست

مقدمه مولف : سرشت انسانها	۹
فصل اول :	
برنامه و برنامه ریزی	۱۳
هدف و تعیین اهداف	۱۳
فصل دوم :	
عادات انسانها ی موفق	۳۱
فصل سوم :	
جمله های کوتاه اما تاثیر گذار	۳۹
سخنان پایانی :	۷۹

مقدمه مولف : سرشت انسانها

دورگردون گر دو روزی برمراد ما نرفت

دایما یکسان نماند حال دوران غم مخور

(حافظ)

آن کس که بدم گفت بدی سیرت اوست

آن کس که مرا گفت نکو خود نیکوست

(بهای)

سرشت انسانها ذاتا به دنبال پاکی و درستی می باشد مثل خوب بودن ، خوبی کردن و کمک به دیگران و..... ولی در بعضی مواقع انسانها نقابی به چهره خود می زنند که خود را در این عالم خدایی گم می کنند و همچنان به رفتارهای خود ادامه می دهند.

یکی از مهم ترین خلصت هایی که در همه انسانها به طور مشترک وجود دارد حسادت می باشد و حسادت ریشه خانوادگی ندارد.

بلکه در طول زمان در انسانها شکل می گیرد و انواع مختلفی دارد حسادت پنهان و حسادت آشکار حسادت پنهان یعنی فرد حسادت را در خود

نسبت به اطرفیان پنهان کرده و بروز نمی دهد و در قالب شبیه به یک دوست در کنار یکدیگر می ماند و به طرف مقابل آسیب می زند.

حسادت آشکار: یعنی فرد علاوه بر اینکه حسادت پنهان را دارد ولی در رفتارهای خود نشان ، وهم به خود وهم اطرفیان آسیب می زند.

افرادی که حسادت دارند تیری به دیگری می زنند ولی در واقع خود را زخمی می کنند.

نقطه مقابل حسادت غبطه خوردن یا همان حسرت می باشد. غبطه به اینکه کاش ما به جای دیگری بوده ایم. به جای اینکه این احساس را در خود داشته و خود را بادیگران مقایسه کنیم به این فکر باشیم که خداوند هراسانی را متفاوت و با استعدادهای گوناگونی آفریده است.

انسانها می توانند استعدادها و توانمندی های خود را بشناسد و از خود آگاهی داشته و هدف های خود را در زندگی تعیین و برای هر کدام از اهداف خود برنامه ریزی و تلاش کنند که بتواند در مسیر صحیح هدایت شوند و این خود خوری و همان حسادت را از بین ببرند. گاهی براساس شرایط زندگی احساس ناامیدی و ناخوشایندی به انسان دست می دهد این حس طبیعی ، و هراسانی آن را تجربه کرده است تنها راه مقابله به

این حس و حال ناخوشایند تلاش کردن و ادامه برای رسیدن به هدف می باشد حتی اگر در این راه به صورت آهسته و پیوسته پیش برود.

زیرا ما انسانها باید در طول زندگی دایما در حال هدف گذاری باشیم چون مفهوم واقعی زندگی تلاش دایمی است.

عواملی که باعث می شود انسان بیشتر در درون خود احساس حقارت و حسادت داشته باشد زندگی در گذشته و نگرانی در مورد آینده و مقایسه خود با دیگران و منفی نگری می باشد. و برای اینکه از این حقارت و حسادت دوری کنیم به شش بعد سلامت روان اشاره می شود:

خود پذیری، روابط مثبت با دیگران، خود مختاری، تسلط بر خود و محیط خود هدف در زندگی وجود آگاهی و خود شناسی شناخت استعداد های و تواناییها و مهارت های می تواند هر فردی را به سمت و سویی هدایت و به رشد و شکوفایی برساند.

ما انسانها باید یاد بگیریم از خصلت ها و رفتارهایی سخن بگوییم که در ما نهادینه شده است و در عملکرد خود نشان دهیم مثل انسانیت، مهربانی گذشت و صداقت و از ویژگی هایی که خود انسان در داشتنشان نقشی ندارد دوری و به آنها افتخار نکنیم مثل چهره، قد، ثروت خانوادگی.