



گذرگاه کامیابی

فرآیند رشد و تکامل

(جلد اول)

محمدنور امین‌فر

گذرگاه کامیابی/فرآیند رشد و تکامل، (جلد اول)

سـرشناسـه: امین فر، محمدنور. ۱۳۵۳
عنوان و نام پدیدآور: گذرگاه کامیابی/فرآیند رشد و تکامل، (جلد اول)/ محمدنور امین فر
مشخصات نشر: بندرعباس . نشر سمت روشن کلمه، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص. ۱۴/۵ در ۲۱/۵ س.م.
شابک: دوره ۷-۷-۹۷۸-۶۲۲-۸۱۹۶-۰۴-۶؛ ج. ۶-۶-۹۷۸-۶۲۲-۸۱۹۶-۰۴-۶؛ ج. ۳-۳-۹۷۸-۶۲۲-۸۱۹۶-۰۵-۵؛ ج. ۲-۲-۹۷۸-۶۲۲-۸۱۹۶-۰۶-۰؛ ج. ۳-۳-۹۷۸-۶۲۲-۸۱۹۶-۰۶-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا.

یادداشت: کتابنامه.

مـنـدرجـات: ج. ۱. فرآیند رشد و تکامل.

موضوع: خودسازی
Self-actualization (Psychology)

راه و رسم زندگی

Conduct of life

رشد شخصیت

Personality development

موفقیت - دستنامه‌ها

Success -- Handbooks, manuals, etc.

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۲۲۵۴۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



بندرعباس، چهارراه فاطمیه، خیابان شریعتی
شمالی، کوچه جاودان ۴، پشت کلینیک
دندانپزشکی مهرگان، ساختمان پارسا، طبقه دوم
تلفن: ۰۷۶۳۳۲۱۰۵۱۷ - ۰۹۱۷۳۶۵۷۰۵۰

Samtroschan@gmail.com
instagram.com/samt_roshan
www. samteroschan.com

حق چاپ محفوظ است

نویسنده: محمدنور امین فر
ناشر: سمت روشن کلمه
مدیر مسئول: یداله شهرجو
مدیر اجرایی: هانا زارعی
شابک جلد اول: ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۹۶-۰۴-۶
شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۹۶-۰۷-۷
صفحه آرا: سعیده زمانی
طراح جلد: صدیقه غلامی
نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۴۰۲
چاپ و صحافی: ایرانیان
شمسارگان: ۳۰۰ نسخه
قیمت: ۹۵/۰۰۰ تومان

پیشگفتار	۷
مقدمه‌ی استاد سید عبدالجلیل قتالی	۱۱
فصل اول: مهارت هدف‌گذاری	۱۵
فصل دوم: مهارت برنامه ریزی و انضباط شخصی	۵۵
فصل سوم: مهارت خودآگاهی و شناخت خود	۸۷
فصل چهارم: مهارت همدلی	۱۲۲
منابع	۱۵۰

پیشگفتار

اکنون مقارن با چندمین اصلاح این کتاب، روح نویسندگی ام پنج سالگی خود را با چاپ سومین کتاب (کتاب حاضر) در سه جلد جشن خواهد گرفت.

در سال‌های اخیر دوران تحول ماحصل مطالعات و تجارب بهبود فردی پیشنهادهای زیادی جهت برگزاری کارگاه مهارت‌های زندگی داده می‌شد اما ترجیح دادم آموزش و برگزاری دوره را به بعد از چاپ این کتاب موکول نمایم.

محتوای این کتاب علاوه بر برداشت از کتاب‌های نویسندگان موفق، تجارب، درک مفهومی و چالش طلبی شخصی در جهت یادگیری مهارت‌ها بوده است.

از آن جا که علاوه بر مهارت‌های زندگی سازمان بهداشت جهانی، مطالب کتاب به سمت بومی شدن مهارت‌ها پیش رفته، در نهایت مهارت‌های تکمیلی چون هدف‌گذاری، انضباط شخصی، مهارت سپاسگزاری و زیبایی‌یابی و در مهارت تفکری؛ تفکر الهام درونی یا درک و فهم قلبی به آن اضافه گردیده است. همچنین سوق و جهت‌دهی

مهارت‌ها، فرآیند رشد و تکامل انسانی به خود داده لذا هدف از یادگیری این مهارت‌ها علاوه بر غلبه بر مشکلات روانی اجتماعی، مسیر پیشرفت و موفقیت را نشانه گرفته است.

در انتها به دلیل طولانی شدن موضوع و حجم محتوا، مبحث گذرگاه کامیابی را به سه کتاب: گذرگاه کامیابی ۱، گذرگاه کامیابی ۲، گذرگاه کامیابی ۳ بخش‌بندی کردم که مخاطب راحت‌تر کتاب را مطالعه کرده به مرور زمان موضوعات را مهارتی نماید.

در کتاب (۱) کتاب حاضر، چهار مهارت هدف‌گذاری، انضباط شخصی، خودآگاهی و مهارت همدلی گنجانده شده است.

خواننده‌ی علاقه‌مند و با انگیزه با مطالعه‌ی کتاب گذرگاه کامیابی (۱) مقدمات مهارت‌های زندگی را خواهد آموخت و با توانمندی و ظرفیت بالقوه‌ی خود آشنا شده در صورت پشتکار با تمرین‌های پیشنهادی کتاب حاضر، کتاب گذرگاه کامیابی ۲ را دنبال خواهد کرد و در ادامه نیز کتاب گذرگاه کامیابی ۳ را مطالعه خواهد نمود.

خداوند را بسیار شاکرم که توانستم در تکمیل این کتاب مانند کتاب‌های قبل حتی در سطحی کامل‌تر از دلایل، ارشاد و شواهد آیات قرآنی نیز استفاده نمایم.

این بهره‌مندی توفیقی از رهنمودهای خداوند بزرگ است که بی تردید اگر کمک و مشیت او نباشد هیچ هدفی محقق نخواهد شد.

جای سپاس و تشکر فراوان دارد از تمامی اعضای خانواده‌ام که همواره

مرا همراهی نموده‌اند .

همچنین از تمامی اساتید بزرگوار ذیل که مخلصانه و بدون هیچ انتظاری در بخش هایی از فصول کتاب با دقت جهت اصلاح و یا مقدمه نویسی کتاب وقت گذاشته و اظهار نظر مفید نمودند، سپاسگزارم .

- استاد سیدعبدالجلیل قتالی کارشناس مدیریت آموزشی از دانشگاه تهران ؛ مدیر آموزشی، محقق و نویسنده

- استاد و دکتر روان پزشک سیدحمزه صدیق از دانشگاه شیراز؛ روان پزشک، مدرس، مشاور

- استاد عبدالواحد معتمد کارشناس ارشد روانشناسی بالینی از دانشگاه کرمان؛ مشاور ، مدرس و فعال اجتماعی

- استاد بدر راه پیم کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی از دانشگاه بندرلنگه ؛ مشاور، فعال اجتماعی

- استاد عبدالغفار جاوید کارشناس ارشد قرآن و سنت از دانشگاه IUM (دانشگاه اسلامی مائزی) مدرس، فعال اجتماعی

- استاد ایوب علیپور کارشناس ارشد تفسیر قرآن از دانشگاه الجنان طرابلس لبنان ؛ مدرس، فعال اجتماعی

محمدنور امین فر