

چگونه خود را بسازید؟

نیروها و توانایی‌های انسان در خودسازی

مؤلف:

دکتر محمد مخملچی

سبزبان

mikhnamam.com

سرشناسه	: مخملچی، محمد، ۱۳۳۸-
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه خود را بسازید؟ نیروها و توانایی‌های انسان در خودسازی / محمد مخملچی
مشخصات نشر	: تهران: سبزان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص.
شابک	: 978-600-117-691-3
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: ص.ع. به انگلیسی؛ Mohammed Makhmalchi. How to Construct Yourself? the powers & abilities of man in self-construction.
عنوان دیگر	: نیروها و توانایی‌های انسان در خودسازی
موضوع	: خودسازی Self-actualization (Psychology) نگرش (روان‌شناسی) — تغییر Attitude change تفکر نوین New thought راه و رسم زندگی Conduct of life
رده‌بندی کنگره	: ۶۳۷BF
رده‌بندی دیوبی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۱۲۲۳۶۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان عباس موسوی (فرصت) - ساختمان ۵۴ تلفن: ۸۸۴۲۷۰۳۳ - ۸۸۳۱۹۵۵۸

چگونه خود را بسازید؟

نیروها و توانایی‌های انسان در خودسازی

• نویسنده: محمد مخملچی

• ناشر: سبزان

• خدمات نشر: واحد فنی سبزان

۸۸۳۱۹۵۵۷ - ۸۸۳۲۸۹۹۱

• نوبت چاپ: اول - فروردین ۱۴۰۲

• تیراژ: ۱۰۰ نسخه

• قیمت: ۱۴۰۰۰۰ تومان

• چاپ و صحافی: کامیاب

فروش اینترنتی از طریق سایت آی‌آی کتاب www.iiketab.com

ISBN: 978-600-117-691-3

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۶۹۱-۳

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	فصل اول: مواجهه با شرایط، وضعیت‌ها و محدودیت‌های زندگی
۲۱	فصل دوم: پذیرش مسئولیت در قبال خود و دیگران
۲۹	فصل سوم: حذف خود کاذب و یافتن خود واقعی خویش
۴۱	فصل چهارم: نظریهٔ انسان خواستار ساختن خود بر مبنای ارزش‌های فردی (الگوی جدید شخصیت سالم)
۵۵	فصل پنجم: مسیر زندگی شما
۶۳	فصل ششم: قدرت افکار و باورهای شما
۶۹	فصل هفتم: مبارزه با افکار اشتباه و افکار خودآیند منفی
۷۵	فصل هشتم: مبارزه با عقاید و باورهای نامعقول خویش
۸۱	فصل نهم: کاشتن باورهای معقول در خویش از طریق خودتلقینی و تصویر ذهنی
۹۳	پیوست شماره ۱: دروغ‌گویی
۹۷	پیوست شماره ۲: اختلال روان‌نژندانه
۹۹	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۰۷	فهرست منابع

مقدمه

با به‌کارگیری ایده‌ها و ابزارهای ارائه‌شده در این کتاب، شامل مواجهه با شرایط و محدودیت‌های زندگی و برخورد با گذشته خویش، مسئولیت‌پذیری، حذف خودکادب و یافتن خود واقعی خویش، استفاده از قدرت رؤیا و آرمان و افکار و باورها در ساختن خود، یافتن مسیر زندگی خویش و ساختن خود بر مبنای ارزش‌های فردی، مبارزه با افکار اشتباه، افکار خودآیند منفی، و عقاید و باورهای نامعقول خویش، و استفاده از خودتلفینی و تصویر ذهنی در کاشتن باورهای معقول در خویشتن، می‌توانید مسیر ایده‌آل حرکت خود را در زندگی تعیین کنید و زندگی‌تان را ارتقا دهید و آن را متحول نمایید؛ چراکه به قول باتلر (۱۳۹۲) انسان می‌تواند دگرگونی و تحول واقعی در ذهن خویش ایجاد کند (ص ۳).

امیدوارم مطالعه این کتاب از ورود مشکلات عاطفی و روانی به زندگی شما جلوگیری کند و شما را قادر سازد بر درد و رنج‌های روانی و ناآرامی و بی‌معنایی غلبه کنید و در روند خودشناسی و فراهم آوردن زمینه‌های شناسایی خود واقعی‌تان و در نهایت در روند خودسازی خویش، آن‌گونه که می‌خواهید باشید، به موفقیت دست یابید.

تلاش شده است این کتاب به‌صورت کتاب خودیار^۱ روان‌شناسی هم در سطح عمومی و هم به‌نوعی در سطح عمومی دانشگاهی بتواند مورد استفاده همگان قرار گیرد. به قول باتلر (۱۳۹۲) «کتاب خودیار روان‌شناسی می‌تواند بهترین دوست شما باشد. می‌تواند کاری کند که به عظمت و زیبایی خود پی ببرید» (ص ۳). ضمناً کتاب‌های خودیار روان‌شناسی برای یک بار خواندن طراحی نمی‌شوند، بلکه می‌بایست آنها را همیشه و هر چند بار که لازم باشد خواند.

دکتر محمد مخملچی

تهران - زمستان ۱۴۰۱