

بناام حُدا

کلیدهای مدیریت زندگی

بحران و رشد

پروفسور بیژن امینی

مترجم: سمیه مشایخ

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

۹ سخن ناشر
۱۱ سخن مترجم
۱۷ مقدمه
۳۰ فصل اول: حوزه‌های دانش و مهارت
۳۲ ۱. حوزه‌های سه‌گانه دانش
۳۸ ۲. دانش و گزینه
۴۰ ۳. دانش چگونه به وجود می‌آید؟
۴۵ ۴. کسب دانش به‌عنوان یک کنش سازنده
۵۴ فصل دوم: مهارت تخصصی و ضروریات زندگی
۵۵ ۱. بقا، به‌واسطه مهارت تخصصی
۶۱ ۲. اگر مهارت تخصصی جواب نداد، چه کنیم؟
۶۳ ۳. آیا مهارت تخصصی قدیمی را باید پی‌گرفت؟
۶۵ ۴. کسب مهارت‌های تخصصی جدید

فصل سوم: مهارت فردی و غلبه بر بحران ۶۸

۱. بحران، تحول، خویشتن ۷۱
۲. عبور از بحران به واسطه مهارت فردی ۷۵
۳. وقتی مهارت فردی جواب نداد، چه باید کرد؟ ۷۷
۴. مهارت فردی، جست و جویی به دنبال خویشتن ۸۵
۵. مهارت فردی، جست و جویی به دنبال معنا ۸۶

فصل چهارم: مهارت اجتماعی و ارتباطات ۹۹

۱. مهارت اجتماعی، قابلیت نقش پذیری (اجرای نقش دیگران) ۱۰۱
۲. مکالمه، راهی برای قسمت کردن ۱۰۳
۳. وقتی مهارت اجتماعی پاسخ نداد، چه کنیم؟ ۱۰۸
۴. مهارت اجتماعی، وسیله‌ای برای ارتباط موفق ۱۱۴

فصل پنجم: روان‌شناسی ارتباط ۱۱۸

۱. سوء تفاهم‌ها و عوامل آن ۱۱۹
۲. اصول رابطه ۱۲۵
- اصل اول: انسان نمی‌تواند ارتباط برقرار نکند. ۱۲۵
- اصل دوم: هر ارتباطی دو وجه دارد: وجه محتوایی و وجه ارتباطی. ۱۲۷
- اصل سوم: مخاطبان به‌طور متقابل جملات یکدیگر را
نقطه‌گذاری می‌کنند. ۱۳۱
- اصل چهارم: علامت‌های دیجیتالی و آنالوگی از الزامات روابط
انسانی هستند. ۱۳۲
- اصل پنجم: ارتباط یا متقارن است یا مکمل ۱۳۳
۳. ما با چهار گوش می‌شنویم ۱۳۵
۴. ارتباط از منظر آموزشی ۱۳۹

فصل ششم: بررسی معنی و پدیده بحران ۱۴۹

۱. تعریف بحران..... ۱۴۹
۲. موضوع و پدیده..... ۱۵۴
۳. هر پدیده‌ای دارای دو وجه است..... ۱۵۹
۴. هر بحرانی دو وجه دارد..... ۱۶۱
- ۴-۱ دو وجه بحران فقدان (از دست دادن)..... ۱۶۲
- ۴-۲ دو وجه یک بیماری..... ۱۶۵
- ۴-۳ دو وجه انتقام..... ۱۶۸

فصل هفتم: بحران‌های عادی یا بحران‌های رشد ۱۷۱

۱. نقاط عطف طبیعی در رشد..... ۱۷۴
۲. قوانین عمومی رشد..... ۱۸۳
۱. مرحله حسی - حرکتی (۲-۰ سالگی)..... ۱۹۰
۲. مرحله پیش عملیاتی (۷-۲ سالگی)..... ۱۹۲
۳. مرحله عملیات عینی (۱۱-۷ سالگی)..... ۱۹۲
۴. مرحله عملیات انتزاعی یا صوری (۱۴-۱۱ سالگی)..... ۱۹۳

فصل هشتم: بحران‌های تصادفی یا بحران‌های سرنوشت ساز .. ۱۹۸

۱. مرگ، فرصتی برای بالغ شدن..... ۱۹۹
۲. ضربه تقدیر، فرصتی برای آموختن..... ۲۰۹

فصل نهم: بحران‌های روانی - اجتماعی یا بحران‌های ارتباطی .. ۲۱۸

- ۲۲۰ مراحل روانی - اجتماعی رشد.....

فصل دهم: بحران‌های ماوراءالطبیعی یا بحران‌های معنوی ... ۲۳۲

۱. تجربه مرگ به عنوان تماسی با ماوراءالطبیعه ۲۳۳
۲. بارداری، به عنوان تجربه‌ای معنوی ۲۴۱

فصل یازدهم: Evoloigie جست و جو به دنبال قوانین عمومی زندگی ۲۴۷

۱. ساختار وجود ۲۵۳
- ۱-۱ فرمول جاوید زندگی ۲۵۹
- ۱-۲ قطبیت به عنوان فلسفه زندگی ۲۶۵
۲. جهت معنای قطبیت ۲۷۹
- ۲-۱ یگانگی قطبین ۲۸۱
- ۲-۲ یگانگی به عنوان سرآغاز و سرمنشاء ۲۸۵
- ۲-۳ دایره، نماد یگانگی ۲۹۱
- ۲-۴ یگانگی به عنوان عرصه خداوند ۲۹۷
۳. معنای جهت قطبیت ۳۰۰
- ۳-۱ معمای وحدت ۳۰۱
- ۳-۲ عشق، تمنای یکی شدن ۳۰۵

فصل دوازدهم: شکرگزاری، کلید رضایت روانی ۳۱۲

- کتابنامه ۳۲۳