

به نام خدا

در تنگنای صندوق

مجموعه کتاب‌های خودشناسی

انتشارات طرحواره

ساسان حبیب‌وند

عنوان و نام پدیدآور	:	در تنگنای صندوق/ ساسان حبیب‌وند.
مشخصات نشر	:	قم: طر حواره، ۱۴۰۱.
فروست	:	مجموعه کتاب‌های خودشناسی.
شابک	:	978-622-6358-39-2
یادداشت	:	چاپ قبلی: رشد فرهنگ، ۱۳۹۹.
موضوع	:	خودشناسی Self-perception
		خودسازی (Psychology) Self-actualization
		ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی) Mindfulness (Psychology)
		پویاسازی ذهن Biofeedback training
رده بندی کنگره	:	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	:	۱ / ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۱۵۳۲۷۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیپا

در تنگنای صندوق

ساسان حبیب‌وند

غزل فتح‌اللهی‌پور

۲۰۰ نسخه

دوم، تابستان ۱۴۰۲

۴۰۰۰۰ تومان

۹۷۸-۶۲۲-۶۳۵۸-۳۹-۲

نام کتاب

نویسنده

طراح جلد

تیراژ

چاپ

قیمت

شابک



انتشارات طر حواره



Tarhwareh.ir

فهرست مطالب

سخنی با شما	۵
گفتار یکم: بازیچه ذهن خود.....	۹
۱. در چنگال فکر.....	۹
۲. سوار بر فکر یا سواری به فکر؟.....	۱۰
۳. چه باید کرد؟.....	۱۲
الف. شناخت مسئله	۱۲
ب. عینک ضخیم	۱۳
ج. جرأت تفکر.....	۱۴
د. استخوان لای زخم.....	۱۶
ه. روش‌های سطحی	۱۶
و. دانش و مهارت	۱۷
گفتار دوم: در تنگنای صندوق: درنگی در ضرورت نقد و سنجش‌گری....	۲۱
پیش‌گفتار	۲۱
۱. دانستن و اندیشیدن	۲۱
۲. اندیشیدن و هوشمندی	۲۳
۳. حافظه‌اندیشی	۲۴
۴. صندوق صُور	۲۶
۵. اسارت درونی	۲۸
۶. جزمیت و تعصب	۲۹
۷. سنجش‌گری و صلح	۳۱
۸. میوه‌های سنجش‌گری	۳۲
الف. فروتنی	۳۲

- ب. صلح و دوستی ۳۳
- ج. آزادی درونی ۳۳
- گفتار سوم: رهایی از اضطراب..... ۳۷**
۱. ما و نگرانی‌های مان ۳۷
۲. چرا مهار کردن نگرانی این قدر سخت است؟ ۳۸
۳. اشکال کار کجاست؟ ۴۰
۴. راهکار اول: تعویق نگرانی ۴۲
- الف. برای نگران شدن برنامه‌ریزی کنید! ۴۲
- ب. در «ساعت نگرانی»، «لیست نگرانی‌ها»ی خود را مرور کنید. ۴۳
۵. راهکار دوم: از خود بپرسید آیا مشکل، حل شدنی است؟ ۴۴
- الف. خطای ذهنی ۴۴
- ب. مشکلات حل شدنی و حل نشدنی را از هم تفکیک کنید ۴۵
۶. تکنیک «هجوم فکری» ۴۶
۷. تکنیک «آمارگیری» ۴۷
۸. حرف آخر ۴۸
- گفتار چهارم: زخم‌های کودکی ۵۱**
۱. پیش‌گفتار ۵۱
۲. لذت تلخ ۵۲
۳. «ضربه‌ی باوری» ۵۳
۴. دو روی سکه ۵۵
۵. تخدیر یا تغییر؟ ۵۷
۶. «احولیت» ۶۰
- درباره نویسنده ۶۳
- آثار دیگر نویسنده ۶۴

سخنی با شما

از همان روزهایی که شگفت‌زده به آدم‌ها نگاه می‌کردم، اسم چیزها را می‌پرسیدم و راه رفتن می‌آموختم، خود را در جهانی یافتم که لبریز از حرف و شعار و تبلیغ بود. از فرهنگ و تربیت و مدرسه گرفته تا قانون و سنت و والدین، حتی قبل از آن که خودم را بشناسم، هر کدام سعی کردند راه و رسم مطلوب خویش را در ذهن و دلم بنشانند و به قبول و پیروی تشویق کنند. و به این ترتیب، از همان آغاز، سهم بزرگی از آزادی فکر و انتخاب، ندانسته از من ربوده شد... و عجیب‌تر آن که هر قدر بیشتر بالیدم و از آنچه که در اطرافم می‌گذشت باخبر شدم، پی بردم که آنچه بر من گذشته است، نه فقط ماجرای من، بلکه داستان زندگی همه‌ی ماست. و این همان چیزی است که مرا بر آن داشت تا قلم در دست گیرم و شرح این تجربه را با شما عزیزان در میان بگذارم.

عجیب‌تر آن که امروز که بزرگ شده و بر پای خود ایستاده‌ایم، وضعمان حتی از آن کودک بهت‌زده، بغرنج‌تر شده است. در عصر رسانه‌ها، رگبار بی‌امان تبلیغات رنگارنگ سیاسی، تجاری، فکری و اخلاقی بر زندگی ما، انسان را به یاد لشگر جسور پرندگان فیلم آلفرد هیچکاک می‌اندازد که از هر در و پنجره و روزنی با شدتی باورنکردنی به آشیانه‌ی آدم‌ها هجوم می‌آورند و هیچ «حریم خصوصی» از حضور سمج و سیل‌آسای آنها در امان نیست...

نتیجه این که امروز اگر کمی درنگ کنیم بسا که دیگران را بیشتر از خود، در خود حاضر ببینیم! بسا که دریابیم دنیایمان آنچنان از ترس‌ها، امیدها و آرزوهای تلقینی لبریز است که بیش از خود ما، این دیگرانند که

هر لحظه در ما زندگی می‌کنند و به طرزی خاموش و ناشناخته سرنوشت‌مان را رقم می‌زنند.

در میانه‌ی این معرکه‌ی پرهیاهو اما، مسافر هوشیار، گاه‌گاهی باز می‌ایستد، حیرت‌زده، به جاده‌ای که پشت سر گذاشته، نظر می‌کند و از خود می‌پرسد: به راستی من در کجا ایستاده‌ام؟ چه کسی نحوه‌ی تفکر و زندگی مرا شکل داده است؟ از کجا که راهی که در آن هستم، مرا به سرمنزل خوشبختی و شادمانی برساند...؟! با این همه، خوش‌بختانه، چراغ فروزان دانش و آگاهی همواره فراراه جوینده‌ی راستین بوده و هست. امروز هم مثل همیشه شرط آزادی، خردمندی و سنجش‌گری است.

کتابی که در دست دارید، یکی از مجموعه «کتاب‌های کوچک خودشناسی» است که با همین هدف منتشر می‌شوند. در اینجا برآنیم تا دست به کاری بزرگ و شورانگیز بزنیم. می‌خواهیم چیزهایی را که عمری بر ذهن و روان مان القاء شده، در ترازوی نقد بنشانیم و از راستی و درستی آنها بپرسیم. می‌خواهیم سقراط‌وار پا به معرکه‌ی «بدیهیات نسنجیده» بگذاریم و معنای آنچه را که از کودکی به جزوی از فکر و احساس‌مان بدل شده، برای خود روشن سازیم. قصد داریم بر دو بال بزرگ عشق و اندیشه از جزیره‌ی کوچک تلقین و تکرار، به آسمان بی‌کران آگاهی و آزادی اوج بگیریم و مشتاقانه به دوباره‌ساختن فکر و احساس و دنیای خود دست بکشاییم.

هر یک از ما در پستوی ذهن خود، میهمان‌های ناخوانده‌ای داریم که دیربازی است به‌شکلی آشکار و پنهان در سایه‌روشن ذهن‌مان حضور دارند و احساس و رفتارمان را رقم می‌زنند. و شگفت آن که این میهمان‌های همیشگی، چیزی به‌جز کلمات نیستند! کلماتی که عمری با آنها

اندیشیده‌ایم، با آنها تصمیم گرفته‌ایم، با آنها غمگین و با آنها خوشحال شده‌ایم... و با این همه، به ندرت به آنها اندیشیده‌ایم. در خودشناسی، چراغ جستجو برمی‌گیریم و پرسش‌گرانه پا به نهان‌خانه‌ی درون می‌گذاریم تا به سراغ این ارباب‌های ناشناخته برویم و در پرتو آگاهی برای نخستین بار، چهره‌ی مبهم و مه‌آلود آن‌ها را به‌روشنی ببینیم. می‌خواهیم دریابیم این میهمان‌های همیشگی کیستند که در وجود ما خانه کرده و سال‌هاست که در غیاب ما، ذهن و زندگی‌مان را راه می‌برند!

مقصود خودشناسی، بیرون کشیدن گوهر واقعی «خود» از زیر خاشاک خروارها «من و ما» ی بیگانه است، چرا که فقط در صورت بازشناختن آن نهال عزیز و یگانه است که خواهیم توانست به او عشق بورزیم و به آبیاری و شکوفانیدن او دست بزنیم. تا «خود» را به‌درستی شناسیم و سیمای اصیل او را از هزاران «خود» بدلی تشخیص ندهیم، نخواهیم توانست شادی و بالندگی را به هستی او هدیه کنیم.

زین دو هزاران من و ما ای عجب! من چه منم؟ گوش بده عربده را دست منه برده‌م
(مولوی)

اغلب گفتارهای این مجموعه، برگرفته از مقالات و سخن‌رانی‌هایی است که طی سال‌های اخیر، به‌تدریج از این قلم منتشر شده است. اما این بار، هدف، آن بوده است که این آثار با بازبینی و ویراست کلی، به متونی جذاب و روان تبدیل شوند و در قالب مجموعه‌هایی مستقل، نثار علاقه‌مندان گردند. صدالبته، گره‌گشودن از پرسش‌های کلانی که در این گفتارها به سراغ آن‌ها رفته‌ایم، ادعای این مجموعه نیست، بلکه امید آن

است. آرزومند مشتاقان آگاهی و شکوفایی، مطالعه‌ی این آثار را سودمند بیابند و از دیدگاه‌ها و راهنمایی‌های خود بهره‌مند سازند. در آخر، از نشر «طرحواره» به خاطر حمایت بی‌دریغ‌شان از تلاش‌های علمی و فرهنگی، صمیمانه سپاس گزارم.

دوستانارتان: ساسان حبیب‌وند

بهمن ۱۳۹۸



انتشارات طرحواره

درباره نویسنده

ساسان حبیب‌وند روانشناس، نویسنده، و پژوهش‌گر حیطه‌های روان‌شناسی، فلسفه و عرفان (با تمرکز مولانا‌شناسی) است. حبیب‌وند بیش از دو دهه از عمر خود را صرف پژوهش در زمینه‌های روان‌شناسی، عرفان و فلسفه کرده و حوزه خاص علاقه او «خودشناسی» است. او در کارهای خود تلاش دارد تا اهمیت داشتن فلسفه‌ای آگاهانه برای زندگی را به تصویر بکشد و ارتباط آن را با سلامت روحی و شکوفایی انسان نشان دهد. نظریه «خودشناسی خردمدار» این نویسنده که اولین بار در کتاب «بندباز» مطرح شد، حاصل همین تلاش است. از ویژگی‌های کم‌سابقه در شیوه این پژوهش‌گر، تلفیق دقت علوم مدرن با ژرفای نگاه عرفانی، بخصوص عرفان مولوی است. او تلاش دارد با کمک علمی همچون جامعه‌شناسی و روانشناسی از یکسو و بینش عرفانی و فلسفی از سوی دیگر، راهی بسوی زندگی شادمان و شکوفا بگشاید.

www.sasanhabibvand.com

وبسایت:

@sasanhabibvand

کانال تلگرام:

آثار دیگر نویسنده

بندباز، سفری به دنیا (رمانی برگرفته از پیام مولوی)

«بندباز»، شرح پیام مولانا به زبان امروزی است. «بندباز» رمانی خودشناسانه است که تصویری نو و متفاوت را نسبت به زندگی و جامعه پیش روی خواننده می‌گذارد. داستان، پرده‌های تقلید و عادت را درهم می‌درد و ما را به سفری ژرف و بی‌سابقه به درون خود می‌برد. "بندباز" قصد دارد نگاه خودشناسانه را به خواننده نشان دهد و تجربه‌ی احساسی نو و تحول‌آفرین را به او هدیه کند. در این ماجرا، با مسیر زندگی یک انسان همراه می‌شویم، آنچه را که فرهنگ و تربیت با او می‌کند شاهد هستیم و می‌بینیم که نگاه او به خود و به زندگی چگونه به دست جامعه قالب زده می‌شود. دست آخر "بندباز" سعی می‌کند راه‌هایی از اسارت و اضطراب و نیل به شادی پایدار را به انسان نشان دهد. و این انسان خود ما هستیم یکی از ویژگی‌های خاص "بندباز" آن است که این کتاب، یک نظریه‌ی نوین فلسفی و خودشناسانه را در قالب یک داستان ساده و آشنا معرفی کرده است. "بندباز"، با الهام از علوم روان‌شناسی، فلسفه و عرفان و با محوریت پیام مولانا، خواننده را با داستانی آشنا، جذاب و اثرگذار روبرو می‌کند، ماجرابی که ممکن است خواندن آن، نگاه و احساس مخاطب را برای همیشه تغییر دهد.

آثار دیگر نویسنده

از رنج تا رهایی

(پرسش‌هایی مهم در خودشناسی)

"از رنج تا رهایی" یک مجموعه گفتار است. در "از رنج تا رهایی" با حقیقتی بزرگ و شگرف آشنا می‌شویم و آن این است که خودشناسی تنها راه رسیدن به شادی و شکوفایی است. از رنج تا رهایی این راه بزرگ و باشکوه را با زبانی شیوا و بیانی جذاب به تصویر می‌کشد و خواننده را با دنیای بی‌نظیر خودشناسی آشنا می‌کند. کتاب، سپس در قالب چند گفتار به برخی از مهم‌ترین پرسش‌هایی که برای هر انسان جویای حقیقت مطرح می‌شود می‌پردازد. از جمله‌ی این پرسش‌هاست: ۱. خودشناسی چیست؟ ۲. ما و انتخاب راه ۳. نقش بزرگ ذهن ۴. با افکار مزاحم چه کنیم؟ ۵. با "حرف مردم" چه کنیم؟ ۶. مشکلات خیالی ۷. پرسش و پاسخ ... یکی از نکات کم‌سابقه در دیدگاه کتاب‌ها، استفاده از آمیزه‌ی هر دو مقوله‌ی علم و عرفان است. از جمله اینکه داستان‌ها و مثال‌های مثنوی معنوی در کنار آراء فلاسفه شرقی و غربی و یافته‌های علوم امروزی مطرح شده است.

انتشارات طرحواره

آثار دیگر نویسنده

بیگانه درون

(گفتارهایی در باب شکوفایی و معنای زندگی)

اغلب ما تصور می‌کنیم که آنچه رفتار و زندگی ما را اداره می‌کند تصمیم‌گیری‌های ماست. چنین تصویری به این دلیل است که از وجود قدرت‌های مافوقی به نام "پیش‌فرض‌ها" غافلیم. پیش‌فرض، تصویری است که در پس‌زمینه‌ی ذهن ما جای گرفته و بی‌آن که بدانیم، همواره ما را به نوع خاصی از رفتار وادار می‌کند. پیش‌فرض‌ها ارباب‌هایی هستند که در درون ما زندگی می‌کنند و فرمان‌شان همواره حلقه‌ای بر گوش ماست. مثلاً پیش‌فرض بعضی از ما این است که «دنیا جای کار کردن است، لذا باید از صبح تا شب کار کرد و کم‌تر استراحتی داشت». پیش‌فرض بعضی دیگر این است که: «من مسئول رفع مشکلات همه افراد خانواده‌ام هستم». پیش‌فرض بعضی این است که: «من باید ایده‌آل و بی‌نقص باشم و هرگز خطایی نکنم!». برخی دیگر هم فرض می‌کنند که این دیگران‌اند که باید درباره خوب و بد رفتار آنان رأی بدهند، یا ارزش آنها را تعیین کنند ... پیش‌فرض‌ها در کودکی بر ذهن ما تلقین می‌شوند و با ابزار ترس و سرزنش، بر ما حکومت می‌کنند. به این ترتیب، ما هیچ‌وقت به روش‌های خود شک نمی‌کنیم و تصور نمی‌کنیم که می‌توان به شکل دیگری هم زندگی کرد. پیش‌فرض‌ها به‌شکلی خاموش و ناشناس ما را کنترل می‌کنند. آنها مانع تغییر و مایه‌ی فشار و رنج‌اند و از ما ربات‌هایی خودکار می‌سازند که تا آخر راه، در خط خاصی کوک شده است. "بیگانه درون"، نوری به تاریک‌خانه‌ی این ارباب‌های خاموش می‌اندازد و چهره‌ی واقعی آنها را به ما نشان می‌دهد.

آثار دیگر نویسنده

از نگاه مولوی

(آشنایی با آراء و اندیشه‌های جلال‌الدین محمدبلخی)

مولوی دنیا را چگونه می‌بیند؟ نگاه او به خدا، هستی، دین و زندگی چگونه است؟ وقتی که از «مرگ قبل از مرگ» سخن می‌گوید، به چه چیز اشاره دارد؟ نظر مولوی درباره‌ی عقل چیست و چرا «پای استدالیان را چوبین» می‌خواند؟ آیا از منظر او برای کسب شادی و آرامش، فکر و اندیشه را باید به دور ریخت؟ «بقا در فنا» یعنی چه؟ و زبان عارفانه مولوی را چگونه باید فهمید؟ در اینجا قصد داریم دفتر اشعار مولوی را برگزیریم، مشتاقانه پای سخن این حکیم فرزانه بنشینیم و لختی از پنجره‌ی نگاه او دنیا و زندگی را تماشا کنیم ... کتاب حاضر، در قالب چهار فصل، بر پایه‌ی اسناد معتبر و براساس متن کلام خود مولوی، نمایی از نگرش و جهان‌بینی او را به تصویر می‌کشد. در فصل اول با طرحی کلی از هستی‌شناسی مولوی آشنا خواهیم شد. در فصل دوم به ماهیت و معنای «نفس» از منظر مولوی خواهیم پرداخت. در فصل سوم به سراغ یکی از جنجالی‌ترین بحث‌ها، یعنی نگاه مولوی به عقل و عقلانیت خواهیم رفت و در فصل آخر، به این سؤال خواهیم رسید که علت مخالفت مولوی با فلسفه چیست و او به چه سبب، بر فیلسوفان تاخته است.

آثار دیگر نویسنده

معمای خوشبختی (مجموعه کتاب‌های خودشناسی)

تقلای دائمی ما برای دست یافتن به احساس بهتر و شادی بیشتر، حکم شتافتن بر روی تردمیل را دارد. هر قدر بیشتر می‌دویم، کمتر احساس اقیانوس و رضایت می‌کنیم. به قول یکی از خوانندگان "هر چه تلاش می‌کنیم به آرامش نمی‌رسیم". اما چرا چنین است؟ زیرا ما نیاموخته‌ایم که از موهبت‌هایی که داریم و بسیاری از آنها را با رنج فراوان حاصل کرده‌ایم بهره ببریم، حتی بلد نیستیم آنها را ببینیم. این داشته‌ها می‌تواند امکانات مادی و رفاهی باشد، خانواده و دوستان مان باشند، دستاوردها و موفقیت‌های مان باشد یا حتی قابلیت‌ها و شایستگی‌های فکری و روحی مان. واقعیت آن است که بیشتر ما به‌دست آوردن را آموخته‌ایم ولی بهره‌بردن را نیاموخته‌ایم. اغلب ما به‌سان کشاورزی هستیم که در "کاشت" و "داشت" ماهر است ولی از "برداشت" چیزی نمی‌داند! از همین روست که هر قدر هم به سوی رسیدن به شغل بهتر، درآمد بیشتر و موقعیت بالاتر پیش می‌رویم و به وضعیت بهتری می‌رسیم، باز هم به‌دنبال رسیدن‌ها و داشتن‌های بیشتر هستیم بدون آن که به داشته‌های فعلی مان واقعی بنهیم. گویی در چشم ما همواره "نسیه" جذاب‌تر و پرزرق و برق‌تر از "نقد" است.

آثار دیگر نویسنده

زبان فریب

(مجموعه کتاب‌های خودشناسی)

چرا این همه به قضاوت مردم حساسیت داریم؟ چرا زندگی‌مان را وقف خوشایند دیگران می‌کنیم؟ چرا با یک کلمه‌ی دیگری به آسمان می‌رویم و با کلمه‌ای دیگر به زمین کوبیده می‌شویم؟ چرا وحشت تایید نشدن، آرام و قرارمان را ربوده است؟ چرا همچون برده‌ای بی‌اختیار، شاه‌رگ اعتمادبه‌نفس و شادمانی‌مان به دست این و آن افتاده است؟ پاسخ این است که آنچه ما را به بند کشیده، «زبان فریب» است، زبان دروغ، زبان «ساحرانه». «زبان فریب» دو خصوصیت مهم دارد: اول این که ابزاری است برای تبادل مفاهیم مختلف در میان مردم. دوم این که کاذب است، یعنی پیامی که به وسیله‌ی این زبان خلق و تبادل می‌شود، پوچ است و دروغ! با این همه، این زبان به شکلی مرموز و خاموش، فکر و احساس ما را کنترل می‌کند و از ماهیت فریب‌آمیز آن رنج‌های بسیار بر ذهن و زندگی ما تحمیل می‌شود. «زبان فریب» که ساخته ذهن خود ماست، جبارانه بر روان و زندگی ما حکومت می‌کند. در اینجا قصد داریم تا حد امکان پرده از چهره‌ی شوم این زبان دروغین کنار بزنیم، باشد که ذهن و روان‌مان را از چنگال بیرحم این توهم شیطانی، بیرون بکشیم.

آثار دیگر نویسنده

شعبده‌های ذهن (مجموعه کتاب‌های خودشناسی)

معلم که از رفتار دانش‌آموز عصبانی است، نمره کاردستی او را کم می‌دهد و استدلالش این است که: "دانش‌آموز بی‌ادب، شایستگی نمره خوب را ندارد!" در حالی که نمره‌ی داده شده قرار است نمره‌ی کاردستی دانش‌آموز باشد، نه نمره‌ی ادب او! شاگردی به خاطر علاقه‌ای که به استاد خود دارد همه اشتباهات فکری یا رفتاری او را نادیده می‌گیرد و تصورش آن است که: "هر چه آن خسرو کند، شیرین کند!" خانمی به دلیل آن که دل‌باخته حرف‌های قشنگ و شاعرانه آقای شده است، همه چیز او را خوب و زیبا می‌بیند و همه ضعف‌های شخصیتی او را نادیده می‌گیرد، ولی چندی نمی‌گذرد که همان خانم را می‌بینیم که در دادگاه از قاضی تقاضای جدایی از این "موجود وحشتناک" را دارد! ملتی به جهت آن که شیفته‌ی شعارهای پرحرارت هیتلری شده‌اند فوج فوج به دنبال او راه می‌افتند و جهانی را به ویرانی می‌کشاند و پس از اندکی، خود، از پیامد هولناک آنچه کرده‌اند در بهت و پشیمانی استخوان‌سوز تاریخی فرو می‌روند ... اینها همه نتیجه دخالت نیازهای عاطفی ماست در کار عقل و منطق‌مان، خطایی که به آن "استدلال احساسی" می‌گویند و می‌توان آن را بزرگ‌ترین عامل جهل و تیره‌روزی انسان دانست. در «شعبده‌های ذهن» با مهم‌ترین خطاهایی آشنا می‌شویم که اغلب، بی‌آن که بدانیم، بهای گزافی برای آنها می‌پردازیم.

آثار دیگر نویسنده

قدر لحظه‌ها

(مجموعه کتاب‌های خودشناسی)

رهایی از زنجیر ترس‌ها و غم‌های بی‌پایان، و لذت بردن از فرصت زندگی، همیشه برای انسان آرزویی بزرگ بوده است. سیری در پهنه ادب و عرفان نشان می‌دهد که خردمندان همواره آدم‌ها را به بی‌اعتباری «دو روز عمر» و دانستن قدر لحظه‌های بی‌بازگشت توصیه کرده‌اند. و در کانون این اندرزاها، دریافتن لحظه‌ی حال و بهره بردن از اکنون و امروز است. از آن جمله است زینهارهای مکرر حکیم نیشابوری که بی‌شک مرگ‌اندیش‌ترین فیلسوف و شاعر پارسی‌گوست:

ای دوست بیا تا غم فردا مخوریم وین فرصت عمر را غنیمت شمیریم
فردا که از این دیر فنا درگذریم با هفت‌هزارساله‌گان سر به سریم

با شتاب گرفتن آهنگ زندگی در دنیای مدرن به نظر می‌رسد که این دغدغه‌ی همیشگی، نه تنها در دل آدم‌ها فروکش نکرده بلکه همچنان، عمق یافته و اوج گرفته است. این روزها، چه در فضای حقیقی و چه مجازی، توصیه‌هایی از این دست که "بیاید در لحظه‌ی اکنون زندگی کنیم" را به‌وفور می‌شنویم. کتاب‌های زیادی با این مضمون منتشر شده و بسیاری از آموزگاران "آرامش" و "موفقیت" و حتی روان‌شناسان، اهمیت "زندگی در حال" را به مخاطبان خود گوشزد می‌کنند. اما پرسش این است که چگونه می‌توان در زمان حال زندگی کرد؟ آیا برای زیستن در حال، فرمول خاصی وجود دارد؟ از آن گذشته، دستور "زندگی در حال" دقیقاً به چه معناست؟ آیا معنایش آن است که نباید به گذشته یا آینده فکر کرد؟ اگر چنین باشد، آیا زندگی روزمره‌ی انسان با اختلال روبرو خواهد شد؟ و آیا وظایف و روابط فردی و اجتماعی ما مختل نمی‌گردد؟ در اینجا قصد داریم به جستجوی جواب‌های روشنی برای این سؤالات برویم. پس لطفاً همراه باشید....

آثار دیگر نویسنده

بیایید خودخواه باشیم (مجموعه کتاب‌های خودشناسی)

شاید در دنیا هیچ صفتی به اندازه‌ی خودخواهی، مورد سوءتفاهم قرار نگرفته باشد. بله، خودخواه بودن چیز بسیار خوبی است، این ماییم که معنای درست خودخواهی را نمی‌دانیم. اگر "خودخواهی" بلد بودیم به‌جای اینکه در کار دیگری سرک بکشیم همه تلاشمان را بر روی رشد و آسایش خودمان متمرکز می‌کردیم. اگر خودخواهی بلد بودیم به‌جای اینکه برای انجام هر کاری منتظر تشکر و پاداش باشیم آن کار را برای دل خود و وجدان خودمان انجام می‌دادیم و اهمیتی به درک کردن یا نکردن دیگران نمی‌دادیم. اگر خودخواه بودیم به‌جای اینکه با کینه‌توزی نسبت به دیگران، به خود آسیب بزنیم به سلامت و شادی خود فکر می‌کردیم. اگر خودخواه بودیم به‌جای اینکه همه‌اش به حرف و قضاوت این و آن فکر کنیم با عقل و منطق خودمان تصمیم می‌گرفتیم. اگر خودخواه بودیم به طرف مقابلمان به‌قدر ارزشش احترام نمی‌گذاشتیم، به‌قدر ارزش خودمان احترام می‌گذاشتیم. اگر خودخواه بودیم به‌جای سعی در پایین کشیدن دیگری، تلاش می‌کردیم خودمان را بالا بکشیم. اگر خودخواه بودیم به‌جای خشمگین شدن و اثبات خود، از هر انتقادی به‌عنوان فرصتی برای پیشرفت خودمان استفاده می‌کردیم. اگر خودخواه بودیم با هر کس مثل خودش رفتار نمی‌کردیم، بلکه طبق فهم و اخلاقیات خودمان رفتار می‌کردیم. خودخواهی چیز بدی نیست. ماییم که بلد نیستیم چگونه خودخواهی کنیم.

A large, stylized logo in light blue and grey. It features a central vertical stem with two large, curved, eye-like shapes on either side, resembling a stylized 'M' or a pair of eyes. Below the stem, there are more complex, flowing lines that suggest the Persian word 'طرحواره' (TarhVareh).

آثار فوق را می‌توانید از طریق وبسایت انتشارات طرحواره به
آدرس WWW.TARHVAREH.IR سفارش دهید.

انتشارات طرحواره