



بیگانه درون

گفتارهایی در باب شکوفایی و معنای زندگی

انتشارات طرحواره

تألیف

ساسان حبیب‌وند

سرشناسه : حبیب‌وند، ساسان، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور : بیگانه درون: گفتارهایی در باب شکوفایی و معنای زندگی/ تالیف ساسان حبیب‌وند.
مشخصات نشر : قم: طرحواره، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری : ۳۱۰ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک : 978-622-6358-45-3
یادداشت : چاپ قبلی: انتشارات سپید و سیاه، ۱۳۹۷.
عنوان دیگر : گفتارهایی در باب شکوفایی و معنای زندگی.
موضوع : خودشناسی Self-perception
هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)
Goal (Psychology)
راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
Conduct of life -- Psychological aspects
رده بندی کنگره : BF۶۳۷
رده بندی دیویی : ۲ / ۱۵۵
شماره کتابشناسی : ۹۱۹۳۳۷۵
ملی

بیگانه درون نام کتاب

ساسان حبیب‌وند نویسنده

هدی یزدانی طراح جلد

۲۰۰ نسخه تیراژ

دوم، بهار ۱۴۰۲ چاپ

۱۵۰۰۰۰ تومان قیمت

۹۷۸-۶۲۲-۶۳۵۸-۴۵-۳ شابک


انتشارات طرحواره



Tarhvareh.ir

در زمین مردمان خانه مکن

کار خود کن، کار بیگانه مکن

کیست بیگانه؟ تن خانی تو

کز برای اوست غمناکی تو

(مولانا)

انتشارات طرحواره

هوشمندی

هوشمندی در جلو زدن از دیگران و نفر اول شدن نیست.

هوشمندی در بدست آوردن های بیشتر و بیشتر

به قیمت محروم کردن این و آن نیست.

هوشمندی در قابلیت ارتخاب زرنگی های مبتدل نیست،

که هکلی،

شکل های ابلهانه ای از بی هوشی اند.

هوشمندی در یافتن این حقیقت عظیم و ساده است

که حضور تو در این جهان،

یک میهمانی حیرت انگیز، کوتاه و تکرارناپذیر است،

و باید از آن به خردمندانه ترین شکل ممکن استفاده کرد،

و خردمندانه ترین شکل زندگی، شادمان و سبکبار زیستن است.

تقدیم به همه مشتاقان آگاهی و شکوفایی

خواننده عزیز.. به دنیای خودشناسی خوش آمدید!
امید است نکات زیر در بهره گیری هر چه بیشتر از آثار این قلم،
راهگشا باشد:

۱. خودشناسی، کسب دانش نیست، تحول در نگرش است.
خودشناسی تغییری است در نگاه انسان به خود و به همه چیز. معنای
این سخن آن است که در برخورد با گفتارهای خودشناسی، ممکن است
تصورات یا انتظارات قبلی، مانعی بر سر راه درک مطالب جدید شوند.
به همین جهت، کنار گذاشتن پیشفرض‌ها (حداقل موقتا) و همراه شدن
با گفتگوها، شرط تجربه یک احساس و نگاه متفاوت است.

۲. تجربه نشان داده است که درک کامل مباحث و حتی خیلی از
عبارات کتاب‌ها معمولا با یک مرتبه مطالعه حاصل نمی‌شود و دست کم
نیاز به دو بار خواندن هست.

۲. برای کامل شدن تصویری که از خودشناسی بدست می‌آورید، در
کنار مطالعه کتاب‌ها، به مصاحبه‌ها، فیلم‌ها و سخنرانی‌های موجود من
در یوتیوب و نیز به کانال تلگرام من به نشانی زیر مراجعه کنید:

t.me/sasanhavibvand

۳. توجه داشته باشید که در مسیر خودشناسی، رمز تحول، تأمل کردن
و اندیشیدن است. عجله برای تمام کردن کتاب‌ها، اشتباه بزرگی است

که خواندن آن را بی‌اثر می‌کند. با رسیدن به هر جمله یا عبارتی که احساس می‌کنید معنای مهمی دارد، مکث کنید، کتاب را ببندید و خوب به آن فکر کنید تا آن حرف، در تفکر شما اثر خودش را بگذارد، آنگاه به سراغ قسمت بعدی بروید. از دریافت دیدگاه‌های شما ممنون و خوشحال خواهیم شد.

آرزومند شادی و شکوفایی تان: ساسان حبیب‌وند



انتشارات طرحواره

فهرست مطالب

جلسه اول: من کیستم؟

۱. مقدمه ۱۳
۲. خودشناسی از نگاه بزرگان ۱۷
۳. خودشناسی، بیداری است ۲۰
۴. پرورش نهال خود ۲۶
۵. ما و «کلوچه» مان ۳۱
۶. اجتناب از «هرس کاری» ۳۸
۷. پیوند رنج و هویت ۴۵
۸. دو «من» در درون ما ۵۵
۹. پرسش و پاسخ ۶۱

جلسه دوم: پنجره ذهن

۱. مقدمه ۶۵
۲. شناخت دو گونه رنج ۶۷
۳. رهایی از رنج‌های خیالی ۷۰
۴. غصه گذشته؟ ۷۶
۵. مقایسه، عامل رنج ۷۸

۸ بیگانه درون

۶. نظر دیگران درباره شما ۸۰
۷. آشنایی با «مثلث نگرش» ۸۳
۸. دنیایی به اسم ذهن ۸۵
۹. نگرش و پیش فرض ۱۰۰
۱۰. «قدر شناسی» چیست؟ ۱۰۴
۱۱. «ماجرای صف نانوایی» ۱۰۸
۱۲. شناسایی «بیگانه‌های درون» ۱۲۲
۱۳. اجتناب از «قوز بالا قوز!» ۱۲۹
۱۴. چماق سرزنش را دور بیندازید! ۱۳۳
۱۵. گذشته کجاست؟ ۱۴۴

جلسه سوم: معنای زندگی

۱. مقدمه ۱۶۳
۲. «هدف» چیست؟ ۱۶۳
۳. تفاوت «هدف نقطه ای» و «هدف خطی» ۱۶۸
۴. شناخت «مقصد» از «مقصود» ۱۷۲
۵. «هدف نسبی» و «هدف نهایی» ۱۷۴
۶. دو جور معنا و دو نوع نگاه ۱۸۱
۷. تبعات نگرش نقطه ای ۱۸۳
- الف. زندگی فرسایشی ۱۸۳
- ب. باختن لحظه ها ۱۸۴
- ج. محصول گرایی ۱۸۶
- د. اُفت بازده ۱۸۷
- هـ. شادی مشروط ۱۸۸
۸. نگرش خطی و نتایج آن ۱۹۰

سخنی با شما ۹

- الف: شادی بی قید و شرط..... ۱۹۱
- ب. حضور در هستی..... ۱۹۲
۹. هفت کلید شکوفایی..... ۱۹۴
- کلید اول: «هدفمندی»..... ۱۹۶
- «هدف از» و «هدف در»..... ۱۹۷
- کلید دوم: «برنامه ریزی»..... ۲۰۲
- «موقعیت ویژه» شما چیست؟..... ۲۰۶
- کلید سوم: «فایده سنجی»..... ۲۱۰
- کلید چهارم: «خودخواهی»..... ۲۱۶
- کلید پنجم: «نقد و سنجشگری»..... ۲۲۰
- کلید ششم: «زندگی در اینجا و اکنون»..... ۲۲۲
- کلید هفتم: تسلط بر ذهن..... ۲۲۵
۱۰. حذف سه ترمز درونی!..... ۲۲۵
- ترمز اول: مقایسه..... ۲۲۶
- ترمز دوم: مسابقه..... ۲۲۸
- ترمز سوم: سرزنش..... ۲۲۹

انتشارات طر حواره

۱. مقدمه..... ۲۳۷
۲. ریشه‌های اضطراب ما چیست؟..... ۲۴۴
- الف. کندن «خار دل»..... ۲۴۴
- ب. «یک بام و دو هوا»..... ۲۴۹
- ج. سطح لغزان!..... ۲۵۳
۳. چه باید کرد؟ (روش‌های عملی)..... ۲۵۴
- الف. کوه یخ..... ۲۵۸

- ب. حالت اتوپایلِت ذهن (Mental Autopilot) ۲۶۳
- ج. آشنایی با زبان ناخودآگاه ۲۷۱
- د. اجتناب از «هرزاندیشی» ۲۸۰
- هـ «نظریه نگرشی، رفتاری» (Cognitive Behavioral Theory- CBT) ۲۸۵
- و. تمرین «ذهن آگاهی» ۲۹۴
۶. بیایید با هم سیب بخوریم! ۲۹۹
- درباره نویسنده ۳۰۷
- آثار دیگر نویسنده ۳۰۹

سخنی با شما

چقدر شوق آفرین است که می‌بینم پس از مدت‌ها انتظار، حرف‌هایم، بر برگ‌های سپید کتاب در دستان مهربان شما قرار گرفته اند!

شادی این دیدار دوباره به آسانی قابل وصف نیست. بعد از انتشار «بندباز» و «از رنج تا رهایی» که هر کدام به زبانی، شرح مشتاقی و مهجوری انسان بیقرار شکفتن را روایت می‌کنند، به نظر می‌رسید جا دارد که این بار، پیام بزرگ خودشناسی، در قالبی دیگر نثار مشتاقان آگاهی و شکوفایی شود. بخصوص در این راه که برای اغلب ما، تازه و بی‌سابقه است، طرح پاسخ‌های ساده و کاربردی به دغدغه‌های علاقمندان، اهمیتی خاص دارد. بسیاری از دوستان اعتقاد داشتند که جای خیلی از مباحثی که در کلاس‌ها و سخنرانی‌ها عرضه می‌شود، در کتاب‌ها خالی است. و این در حالی است که اتفاقاً این نوع از گفتگو، سرشار از نکاتی است که برای مخاطب علاقمند، مفید و راهگشاست. از سوی دیگر، شیوه بیان گفتگوهای رو در رو، جذابیت‌های خاص خودش را دارد. چنین دیدگاهی، منجر به تولد کتابی شد که در دست دارید.

اساس مطالب این کتاب، محتوای سخنرانی است که در دسامبر ۲۰۱۷ (آذر ۱۳۹۷) در همایش «تولدی دوباره» در جمع گروهی از دوستداران ادب و اندیشه در شهر پرت استرالیا ایراد شده است. بدون شک،

اصلاحات، توضیحات و شرح‌های فراوانی لازم بود تا متن سخنرانی به کتابی منظم و جذاب تبدیل شود که این کار در حد امکان صورت گرفته است. بنابراین آنچه می‌خوانید مجموعه گفتارهایی است که سعی شده است از هر جهت، شیوا، به سامان و کاربردی باشند.

در آفرینش این اثر، محبت و حمایت دوستان زیادی نقش داشته است، از جمله: شیدا شاد، ندا میراب، آرزو نادری، هدی یزدانی (طراح جلد)، صالح فروهری، ارشیا گرامی و بسیاری دیگر که تنگنای دفتر، مجال نام بردن از همه این عزیزان را نمی‌دهد و با این حال از همه آنها صمیمانه سپاسگزارم.

دریافت دیدگاه‌ها و پرسش‌های شما خوبان، مثل همیشه در تداوم راهی که در پیش گرفته‌ام، شوق آفرین و راهگشا خواهد بود.

دوستانرتان: ساسان حبیب‌وند