

هزار پند

رسول مردانی

سروشانه :	مردانی، رسول، ۱۳۷۰
عنوان و نام پدیدآور :	هزار پند ، رسول مردانی
مشخصات نشر :	چالوس کلام مسعود، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری :	۱۰۵ ص
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۳۹۸-۴۵-۸ ریال ۳۶۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
موضوع:	یکه گویی ها و گزینه گویی ها
موضوع :	ضرب المثل های فارسی
رده بندی کنگره:	۲۳۷۷/۱ PN ۱۳۹۰ ۴۵ م
رده بندی دیویی:	۲۹۸/۱۱
شماره کتابشناسی ملی :	۲۴۵۹۹۱۱

آدرس : چالوس، خیابان ۱۷ شهریور، پالوده
موسسه فرهنگی انتشاراتی کلام

WWW.AGMP_CO.COM

تلفن: ۲۲۲۱۰۸۸ و ۲۳۰۳۱۳-۹۱۱

نام کتاب :	هزار پند
مؤلف :	رسول مردانی
ناشر:	کلام مسعود
ویراستار:	مسعود ویسی
تایپ:	بهاره رضوانی
تیراژ:	۲۰۰۰
چاپخانه :	
نوبت چاپ:	اول
قیمت:	۳۶۰۰۰ ریال
حق چاپ برای ناشر و مؤلف محفوظ است	

مقدمه

مشکل شما کدام است :

ترس از

صحبت نکردن در برابر جمع

اظهار وجود

تصمیم گرفتن

صمیمت

تغییر شغل

تنهای

پیری

راندگی

از دست دادن یکی از عزیزان

پایان دادن زندگی زنا شویی ؟

آیا مشکل شما یکی از این موارد است ؟ همه آن هاست ؟ شاید شما هم چند مورد به آن ها اضافه کنید. اشکالی ندارد. همه جمع ما بیوندید ! ظاهراً ترس در جامعه ما همه گیر شده است :

شده است : ما از شروع کردن می ترسیم ، از پایان دادن می ترسیم ، از دگرگونی می ترسیم ، از درماندگی می ترسیم ، از موفقیت می ترسیم ، از شکست می ترسیم ، ما از زندگی می ترسیم ، از مرگ می ترسیم .

ترس شما از هر چه باشد، این کتاب بینش و شیوه هایی به دست می دهد که بتوانید توانایی خود را برای مقابله با هر شرایطی به میزان چشمگیری بهبود ببخشید. شما از موقعیتی سراسر رنج، رخوت و افسردگی (احساساتی که با ترس همراهند.) به سوی موقعیتی سرشار از قدرت، توانایی و هیجان خواهید رفت.

شاید متعجب و دلگرم شوید وقتی دریابید که نا توانی در مقابله با آن هر چند ممکن است مشکل روانی به نظر آید و محسوب شود در اغلب موارد این طور نیست. من معتقدم که ترس قبل از هر چیز مشکل آموزشی است. آموزش دوباره ذهن می تواند ترس را به سادگی واقعی در زندگی و نه در راه موفقیت قبول کنید. (این برداشت تسکینی است برای آن هایی که حیران و سرگردان از خود می پرسند: ایزاد کار من کجاست؟)

اعتقاد من به این که می توان از طریق دوباره آموزی بدترس مقابله کند برخاسته از تجربه های شخصی من است. وقتی من جوان تر بودم ترس ها همراه من بود، به همین خار تعجیبی نداشت که سال ها در زندگی به چیز زیادی متوسل می شدم. که هیچ فایده ای برایم نداشت.

قسمتی از مشکل من این بود که گویی صدایی مغرمانه در درونم می گفت: "بهر است وضعیت خود را تغییر ندهی. چیزی که به کار تو باید وجود ندارد هرگز نمی توانی از عهده این کاربر آیی. حتماً می دانید دوباره چه چیز صحبت می کنید.

همان که همیشه به ذهن شما هم خطور می کند: "این کار را نکن. ممکن است کنی. ای بابا، پشیمان شوی!

- ۱- آدم بد بین ، صلاحش نفرت است.
- ۲- گناهان کوچک مسیر گناهان بزرگ است.
- ۳- آدم همه کاره هیچ کاره است .
- ۴- آدمی آفریننده سرنوشت خویش است.
- ۵- انسان ها با اندیشه های خود اوضاع و شرایط زندگی خود را می چرخاند.
- ۶- آرام بیندیش و سریع عمل کن.
- ۷- آرزویی که سبب نگرانی دیگران شود آرزو نیست هوس است.
- ۸- آزادی زمانی حاصل می شود که اختیار مان به دست عقل بسپاریم.
- ۹- آفت سخن دروغگویی است .
- ۱۰- آفت کار دلبستگی به آن است .
- ۱۱- انسانی عاقل می باشد که بداند عقلش کمتر است.
- ۱۲- کسانی که گذشته را به خاطر نمی آورند دوباره آن را تکرار می کند.
- ۱۳- اگر انسان تخیل نداشته باشد هلاک می شود.
- ۱۴- آنچه را که بکاری همان را درو می کنی.