

هنوز

فرصت برای زندگی هست

عباس گلشاهی

شناسنامه کتاب :

سرشناسه	گلشاهی، عباس، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	هنوز فرصت برای زندگی هست / عباس گلشاهی
مشخصات نشر	۱۳۹۳، قوچان : انتشارات خبوشان
شخصان ظاهری	۱۴۵ ص: مصور
بند یک	۷۰۰۰۰ ریال ۳-۸-۹۲۹۷۲-۶۰۰-۹۷۸ :
وضعیت فهرست نویسی	پیا
یادداشت	سپه .
موضوع	آرامش ذهنی
موضوع	راه و رسم زندگی
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ۵۸/۱۴ BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۴۱۸۳۰

نویسنده: عباس گلشاهی

طرح روی جلد: امین شادمان

ویراستار: مریم ثانی - امین هراتی

ناشر: انتشارات خبوشان

تاریخ انتشار: بهار ۱۳۹۳

نویت چاپ: اول

قطع: رقعه

شمارگان: ۱۰۰۰

لیتوگرافی: طاهر قم

چاپ: طاهر قم

شابک: ۹۶۴-۹۲۹۷۲-۸-۳-۶۰۰-۹۱۸

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

مراکز پخش:

قوچان - بازار مشهد - بعد از چهارراه سرم - طبقه فوقانی فیزیوتراپی توکل - انتشارات خبوشان

تلفن: ۰۵۸۱۲۲۴۶۱۴۵

قوچان - خیابان بهار - بعد از درب پاساژ رحیم - نوبت دوم - مایون

تلفن: ۰۵۸۱۲۲۳۳۷۳۸



انتشارات خبوشان

قوچان - بازار مشهد - بعد از چهارراه دوم - طبقه فوقانی فیزیوتراپی توکل

تلفن و فکس: ۰۵۸۱۲۲۴۶۱۴۵

وبسایت: www.khabushan.ir

پست الکترونیک: nashr.khabushan@gmail.com

فهرست مطالب:

۱	شادی و آرامش درونی.....
۱۱	قیمت انسان.....
۱۶	داستان پیل.....
۲۰	"گذشته" در گذشته !.....
۲۵	هیچ کس قربانی اتفاقات گذشته نیست.....
۲۸	صید و صیاد.....
۳۰	دنیا به آخر نرسید !.....
۳۲	عجایب هفت گانه دنیا.....
۳۹	احساس.....
۴۴	زنگ خطر.....
۴۶	خیلی سخت می گیری!.....
۵۱	راز شکرگزاری.....
۵۷	ماجرای ادیسون.....
۵۹	درسی از مولانا.....
۶۹	وقت ندارم!.....
۷۳	هنوز فرصت برای زندگی هست.....
۷۵	از ما دیگر گذشته است!.....
۷۸	برای زندگی کردن زنده ایم.....
۸۲	تبرت را تیز کن.....

- ۸۵ رشته تحصیلی و حرفه مناسب من
- ۹۱ جلوی ضرر را از هر کجا بگیرد استفاده است
- ۹۴ رشد تک بعدی
- ۹۶ تخت های چراغ دار
- ۹۸ دایره ای - طر
- ۱۰۰ درس سامورای
- ۱۰۱ حرمت به نفس و اعتماد به نفس
- ۱۰۶ ازدواج فامیلی .. یا نه
- ۱۱۰ مرگ
- ۱۲۰ اسرار اعتیاد
- ۱۲۸ نگو همیشه!
- ۱۳۴ من غلام قمرم، غیر قمر هیچ مگو

مقدمه

ارزش هر نوشته ای به گمان من، در تاثیری است که در مخاطب و به ویژه بهبود زندگی او می گذارد. این امید که بتوانم تاثیری در زندگی زندگان بگذارم همواره مشوق من در نوشتن بوده است.

موضوع کتاب پیشین، بیشتر در خصوص نشخوار فکری (مرور ذهنی وقایع گذشته) و در مجموع اسبابهایی است که انسان ها به خاطر فکر زائد و خیال مخربشان در زندگی حمل می شوند؛ افکار زائدی که هیجان منفی ایجاد می کنند و مخل سلامتی و زندگی انسان می شوند و حال در کتابی که پیش رو دارید به مطالب مختلف دیگری در این خصوص پرداخته ام.

این یک واقعیت است که انسان ها امروز، بیش از هر زمانی با استرس و فشار روانی زندگی می کنند و به نظر می آید سبب رهایی ماشینی و صنعتی، مشاغل مغایر با روح و طبیعت آدمی، تراکم جمعیت، گسترش های اقتصادی و غیره بیش از پیش موجبات استرس و فشار روانی را فراهم می آورند.

اهمیت فکر و خیال منفی و مخرب و فشارهای روانی، بیشتر زمانی مشخص می شود که ما به تاثیر آن ها در زندگی و رابطه های شان با سلامتی مان پی ببریم.

بسیاری از ما افکار منفی و فشارهای روانی را در حد یک فکر تصور می کنیم و هرگز گمان نمی کنیم که فشار خون، بیماری های قلبی عروقی، کمر درد، سر درد، بیماری های عفونی، سرطان، آسم، بیماری های گوارشی، دیابت مقاوم به

انسولین، پوکی استخوان، بیماری های تنفسی، بیماری های پوستی، سکته ی قلبی، رماتیسم و بسیاری از بیماری های دیگر، از افکار منفی، استرس و فشارهای روانی ناشی می شوند.

یکی از موضوعاتی که همیشه فکر مرا به خود مشغول کرده این است که چرا آثار ارزشمند عرفایی همچون مولانا که در زمره ی بزرگترین شاهکارهای ادبی جهان قابل دارند، آنچنان که باید در زندگی انسان ها مورد استفاده واقع نمی شوند؟ این رو که شنیده ام تا با تلفیق روان شناسی و عرفان و به تصویر کشیدن زندگی به شیوه ی بزرگان و فرزندان و بیان آموزه های آنان به شکل ساده تر، درک مفاهیم زندگی را موجود در فرهنگ و ادب خود را آسان تر نمایم.

سبک نگارش و در واقع دغدغه ویسند به گفتن است نه صرفا زیباتر گفتن، از این رو همچون نوشته های قبلی تمام سعی من در ساده نگاری متن بوده تا برای همگان قابل استفاده باشد.

بی شک با وجود صدها منبع علمی و آثار اساتید ارجمند در خصوص روان شناسی، ادبیات و عرفان، این نبشته بسان قطره ای از اقیانوس بوده و امید است تاثیری هرچند اندک در ایجاد جریان آزاد و شاد زندگی، در خوانندگان گرامی داشته باشد.

عباس گلشاهی