

۲۰۶۱۹

بیگانه درون

گفتا‌های دربار شکوفایی و معنای زندگی

تألیف

ساسان حبیب‌وند

www.ketab.ir

سرشناسه	:	حبیب‌وند، ساسان، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	:	بیگانه درون: گفتارهایی در باب شکوفایی و معنای زندگی / تألیف ساسان حبیب‌وند.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات سپید و سیاه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۳۱۲ ص؛ ۱۲/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	978-600-96983-7-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
عنوان دیگر	:	گفتارهایی در باب شکوفایی و معنای زندگی.
موضوع	:	خودشناسی
موضوع	:	Self-perception
موضوع	:	هدف و هدف‌گزینی (روانشناسی)
موضوع	:	Goal (Psychology)
موضوع	:	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	:	Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع	:	شخصیت -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	:	Personality -- Psychological aspects
رده مدرسه	:	۶۳۷BF / م ۹۲-م ۲۷ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	:	۲/۱۵۵
شماره کتابخانه ملی	:	۵۳۳۱۵۲۸

بیگانه درون

گفتارهایی در باب شکوفایی و معنای زندگی

ساسان حبیب‌وند

ترتیب: سید و سیاه

طرح جلد: هدی یزدانی (<https://lotus-adv.com/main>)

صفحه آرای: ع. خرمشاه، ویرایش: امیر صالح گرشناسی

شمارگان: ۱۰۰ نسخه، نوبت چاپ: اول، ۱۱۶۷، قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: جوان

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوی بهشت آستان قدس، طبقه همکف

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۷۵۴۲۰ - ۶۶۴۷۵۴۲۱ - ۱۲۶۰۹۱۸۲۸

ایمیل نویسنده: asan.habibvand@yahoo.com

کانال تلگرام نویسنده: t.me/sasanhavibvand

اینستاگرام نویسنده: www.instagram.com/sasanhavibvand

کلیه حقوق این اثر، محفوظ و مخصوص مؤلف است.

فهرست مطالب

جلسه اول: من کیستم؟

۱. مقدمه ۱۳
۲. خودشناسی از یک 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

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

جمله دوم: معنای زندگی

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

- 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
- «واقعیت ویژه» شما چیست؟ ۲۰۶
- کلید سوم: «فایده سنجی» ۲۱۰
- کلید چهارم: «خودخواهی» ۲۱۶
- کلید پنجم: «تأثیر 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

جلسه چهارم: تسلط بر ذهن

۱. مقدمه ۲۳۷
۲. ریشه‌های اضطراب ما چیست؟ ۲۴۴
- الف. گندن «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

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

سخنی با شما

چقدر شوق آفرین است که می‌بینم پس از مدت‌ها انتظار، حرف‌هایم، برگ‌های بهارستان در دستان مهربان شما قرار گرفته اند! شادی این بهار دوباره به آسانی قابل وصف نیست. بعد از انتشار «بندباز» و «آزرنج با دهنای» که هر کدام به زبانی، شرح مشتاقی و مهجوری انسان بیکرار شکن 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 من خیلی از مباحثی که در کلاس‌ها و سخنرانی‌ها عرضه می‌شود، در کتاب‌ها غالی است. و این در حالی است که اتفاقاً این نوع از گفتگو، سرشار از اشتباه است که برای مخاطب علاقمند، مفید و راهگشاست. از سوی دیگر تجربه 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 دوستان 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 پیشنهادها و سش‌های شما خوبان، مثل همیشه در تداوم راهی که در پیش گرفته‌ایم، نقش آفرین و راهگشا خواهد بود.

دوستان‌تان: ساسان حبیب‌وند