

تسليم

نویسنده:

حسن مصلح

www.ketab.ir

سرشناسه

: مصلاح، حسن، ۱۳۵۵ -

عنوان و نام پدیدآور

: تسلیم [کتاب]/مؤلف حسن مصلاح.

مشخصات نشر

: شیراز: غزل‌واره، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری

: ۱۵۶ص.

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۴۵۷-۳-۴

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

موضوع

: تسلیم (روان‌شناسی)

موضوع

: سازش‌پذیری

موضوع

: مهارت‌های اجتماعی

رده بندی کنگره

: ۵۱۳۹۱ ت ۶ م/۱۳۴۶ HM

رده بندی دیویی

: ۳۰۳/۳۳

شماره کتابشناسی ملی

: ۲۹۹۷۱۰۳

انتشارات غزل‌واره



mahtablatifi@gmail.com

تسلیم

حسن مصلاح

نوبت و سال چاپ: اول - استان ۱۳۹۸ / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۴۵۷-۳-۴

صفحه آرا: مهتاب لطیفی / طرح: مهتاب لطیفی

چاپ و صحافی: پور سهراب

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: شیراز، عقیق آباد، ساختمان ۱۰۱، طبقه سوم، پلاک ۹

۰۹۱۷۳۰۰۷۳۱۳-۳۶۲۶۳۸۱۱

موسسه فرهنگی هنری هما بصیری

انتشارات غزل‌واره

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه.....
۱۵	فصل اول.....
۱۵	❖ پذیرش کلیدی برای رهایی از مشکلات.....
۱۹	❖ رابطه پذیرش و تسلیم با تصحیح عملکرد.....
۱۹	❖ رابطه تسلیم با موفقیت.....
۲۱	❖ از گله و شکایت و توصیف جنبه‌های نامطلوب زندگی بهره‌یز «شعاع شخص دکتر وین دایر».....
۲۹	❖ رابطه تسلیم با لذت.....
۳۲	رابطه تسلیم با عشق.....
۳۵	❖ رابطه تسلیم با ثروت.....
۳۸	❖ رابطه تسلیم با قدر دانی و شکرگزاری.....
۴۰	❖ رابطه تسلیم با مسئولیت پذیری.....
۴۵	❖ رابطه تسلیم با مقایسه و رقابت.....
۴۹	❖ تسلیم و پیدا کردن خود واقعی.....
۵۱	❖ رابطه تسلیم با قدرت آفرینش.....
۵۸	❖ رابطه تسلیم با رابطه.....

❖ تسلیم و آرامش درونی.....	۶۲
❖ فصل دوم.....	۷۱
❖ جنون و خوشبختی.....	۷۱
❖ جنون و تنهایی.....	۸۴
❖ همدردی.....	۸۹
❖ خدمت.....	۹۲
❖ رهایی.....	۹۵
❖ زندگی فراتر از چهارچوب قوانین اصول فراتر از بایدها و نبایدها.....	۱۰۳
❖ اتصال به منبع انرژی اتصال به خدا.....	۱۰۷
❖ درحال بی ذهنی زندگی کن.....	۱۱۰
❖ فروتنی.....	۱۱۸
❖ اما برگردیم به فروتنی.....	۱۲۰
❖ منیت و من الهی.....	۱۲۳
❖ حس برتری داشتن.....	۱۴۳
❖ کنار گذاشتن باورها و عقاید و آه‌دن امر حقیقت به زندگی.....	۱۴۹
❖ مشخص کردن هدف توسط منیت برای شخص.....	۱۴۹

مقدمه

بیشتر زندگی ما توسط دیگران و در فضی مواقع توسط خودمان نابود شد. لحظات زیبایی زندگی ما و روزهای زیبا و تکرارسانی آن بخاطر عدم پذیرش ما نابود گردید. دیگران از ما چه می‌خواستند؟ ما از دنیا چه می‌خواستیم؟ آیا دیگران فریب کار و بدطینت و بدسرشت بودند؟ شاید! ولی ما چه می‌کردیم؟

روز به روز بخاطر عدم پذیرش شرایط و اینکه نمی‌توانستیم خودمان را با این دنیا وفق دهیم ضعیف و ضعیف‌تر می‌شدیم. ما هنوز به درک این نکته نرسیده بودیم که ما هرگز نمی‌توانیم دنیا و کائنات را تغییر دهیم. بخاطر عدم درک این نکته ما با همه چیز سر جنگ و درگیری داشتیم. ما با هر چیز می‌جنگیدیم و در برابر هر چیز و هر کس صف-آرایی می‌کردیم دنیا برای ما محلی ناامن و در اکثر مواقع ترسناک بود. دیگران را نه تنها دوست بلکه دشمن خود می‌دیدیم ما دوست داشتیم که همه چیز همانطوری که ما می‌خواهیم باشد و تمام امورات زندگی طبق برنامه‌ای که خواهان آن هستیم پیش رود. روزهای زیبای زندگی ما گذشت و ما هرگز نتوانستیم آن شرایط ایده آل را به زندگی خویش فراخوانیم.

کسانی که در ابتدا با رفتار و کردار ما کمی رنجیده می‌شدند پس از مدت کوتاهی ما را ترک می‌کردند و به جای اینکه به دنبال عیب و ایرادی که در خودمان وجود دارد به دنبال برچسب زدن بر کسانی که ما را ترک می‌کردند بودیم. ما قضاوت می‌کردیم انتقاد

می‌کردیم در ابتدا با این قضاوت‌ها و انتقادها کمی آرام می‌گرفتیم ولی پس از مدتی یکبار دیگر جهنمی را که با دستان خود ساخته بودیم تجربه می‌کردیم ما خودمان ناآگاه بودیم.

اطرافیان از ما ناآگاه‌تر ما کسانی را در کنار خود داشتیم که نمی‌توانستند کمکی به ما بکنند تمام لحظات زندگی ما سرشار از غم و اندوه احساس گناه، تأسف به حال خود و دیگران، و در یک کلمه ما ماشینی شده بودیم، که تمام انرژی‌های سطح پایین را با خود حمل می‌کردیم.

اما در یک نقطه بایستی این ماشین متوقف شود. بالاخره ما به این نتیجه رسیدیم که هنوز نمی‌توانیم چیزی را تغییر دهیم اما در این میان متوجه شدیم که یک چیز قابل تغییر است. این کلید استگاری ما بود.

به همین سادگی و راحتی چه چیز قابل تغییر بود؟ خودمان آری ما فقط می‌توانستیم خودمان را تغییر دهیم. نمی‌توانستیم یک شبه تغییر کنیم. زیرا ذهن ما که توسط گذشته شرطی شده بود در برابر موج عظیم تغییرات درونی همچنان مقاومت می‌کرد. ما کم‌کم یاد گرفتیم که می‌توانیم با تسلیم شدن و پذیرش شرایط موجود خودمان را تغییر دهیم. وقتی خودمان را تغییر می‌دادیم، متوجه می‌شدیم که انگار تمام دنیا و کائنات را تغییر داده‌ایم اما ما نه دنیا و نه کائنات و نه هیچ چیز را تغییر نداده بودیم. ما اندیشه‌ها و افکارمان را تغییر داده بودیم و بنابراین فکر می‌کردیم دنیا و کائنات تغییر کرده‌اند و روابط ما با این تسلیم رو به بهبود نهاد.

ما دیگر نترسیدیم و کینه‌ای را از کسی در دل نگه نمی‌داشتیم. بنابراین ما راحت‌تر می‌توانستیم رابطه برقرار کنیم و در روابطمان عنصر عشق را به راحتی وارد می‌کردیم لذت مصاحبت با آدم‌ها را تجربه می‌کردیم ناخودآگاه متوجه می‌شدیم که همسر و فرزندان خویش را در آغوش گرفته‌ایم و محبت خویش را نثار آنها می‌کنیم.

آیا همه اینها معجزات تغییر بودند؟ اما تغییر حاصل چه چیزی بود؟ تغییرات حاصل تسلیم شدن و پذیرش شرایط موجود بود. ما بارها با تسلیم شدن در لحظه حال قرار گرفتیم و لذت این نوع زندگی کردن را تجربه کردیم. ما به این نتیجه رسیدیم که تنها کسی که بایستی مواظبت از ما را به عهده گیرد، در درجه اول خود ما هستیم. زیرا اگر ما تسلیم شدن را تجربه نماییم می‌توانیم با دیگران کنار بیاییم و گر نه همیشه با انسانها و شرایط بر سر جنگ و درگیری هستیم.

امروز از گذشته ما دیگر خبری نیست تمام آن جنگ و درگیری‌ها، قضاوت‌ها، انتقادهای برچسب زدن‌ها کمرنگ شده‌اند زیرا ما خود به این نتیجه رسیدیم که اگر بخواهیم شور و نشاط و سرزندگی یک زندگی زیبا که قطعاً هدیه‌ای از طرف نیروی برتر است را تجربه نماییم بایستی خودمان را تغییر دهیم و این اصل کلی در مواظبت ما از خودمان بود ما این اصل را به سختی درک کردیم این اصل احساس دگرگونی زندگی ما شد.

ما در سطح انرژی بالا قرار گرفتیم و دیگران را مشمول مهر و محبت و عشق و مهربانی خود نمودیم روابط ما به شدت رو به بهبودی نهاد و ما لذت زندگی کردن را یاد گرفتیم، متأسفانه کردن را از زندگیمان حذف کردیم و متوجه شدیم که نیازی نداریم که خود را با این و آن مقایسه کنیم زیرا با این کار خود را نابود می‌کردیم ما اصل پیوستگی را یاد گرفتیم.

از اینکه در زندگی ما پدیده‌ای نداشت به شدت افسرده و ناراحت بودیم وقتی دیگران زندگی بهتری از ما داشتند ما دنیا و کائنات و آنها را به باد ناسزا می‌گرفتیم اما ما غافل از اصل فراوانی بودیم با حسادت خود همه چیز را خراب می‌کردیم و راه وفور و فراوانی نعمات و ثروت را محدود می‌کردیم اما تغییر نگرش‌ها و تفکرات و دیدگاه‌های خویش در مورد زندگی احترام گذاشتن به این اصل را یاد گرفتیم اکنون ما ثروتمند شده‌ایم ما به این نتیجه رسیدیم که ثروت واقعی در تسلیم شدن است ما به ثروت دیگر فقط به دید ارقام ریالی نمی‌نگریستیم.

روزهای پر از غم و اندوه و یأس ما تبدیل به روزهای پر از شادی و سرور و زیبا گردید و ما اکنون در سطح انرژی بالا همواره به دنیا و کائنات عشق می‌ورزیدیم. اما چه چیزی در این میان زندگی ما را تغییر داده بود؟ تغییرات در تفکر و اندیشه ما اکنون از دریچه دیگری به دنیا و کائنات می‌نگریستیم و چه زیبایی‌های را که از این دریچه به خود و دیگران ارزانی نمودیم و چه دریچه‌ای بود؟

دریچه تسلیم و ورود به لحظه حال ما بارها از این دریچه عبور کردیم اما بارها می‌شد که دوباره از این دریچه به آن سو یعنی اندیشه‌ها و تفکرات قبلی برتاب می‌شدیم این دریچه زندگی ما را از همه لحاظ دگرگون کرد ما نه تنها خود را تغییر دادیم بلکه در اکثر موارد کسانی با ما نیز در ارتباط بودند، لذت این تغییرات را تجربه می‌کردند و آنها نیز به سمت تغییرات رهنمون می‌شدند اما ما چه کرده بودیم؟