

مین من

سفری پر رمز و راز در جستجوی من بی پایان درون
با هدف تغییر دانا

طبایطی، سیدسعید، ۱۳۷۲ -	سرشناسه
من من: سفری پر رمز و راز در جستجوی من بی‌پایان درون با هدف تغییر دنیا/ سیدسعید طبایطی.	عنوان و نام پدیدآور
قم: انتشارات نورالسجاد، ۱۳۹۵.	مشخصات نشر
۳۱۶ ص: مصور (بخشی رنگی).	مشخصات ظاهری
۱۵۰۰۰ ریال ۹۷۸-۹۰۰-۶۰۰-۵۲۲-۷-۷۹	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
سفری پر رمز و راز در جستجوی من بی‌پایان درون با هدف تغییر دنیا.	عنوان دیگر
خلافت	موضوع
Creative ability	موضوع
نوع	موضوع
Genius	موضوع
رویدادهای تحول‌بخش زندگی	موضوع
Life change events	موضوع
BF۴۰۸/۵۲۲، ۹۱۳۹۵	بربندی کتاب
۴۵۲۰۹۰۶	شماره ثبت کتاب



انتشارات نورالسجاد

تلگرام: ۹۱۰۷۵۱۰۵۲۹

نام کتاب: من من

مؤلف: سید سعید طبایطی

طراح: سمانه میبلی دهکده

ناشر: نورالسجاد

تاریخ انتشار: زمستان ۱۳۹۵

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۲-۷-۷۹

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ می‌باشد

همسراه: ۰۹۳۵۶۸۲۵۵۳۰

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	پیشگفتار
۱۷	مقدمه

فصل اول: کمربندتان را ببندید

۲۵	۱- کمربندتان را ببندید
۲۹	۲- قانون نظم
۳۱	ایستگاه سوخت ۱
۳۲	۳- انسان کیست / چیست؟
۳۳	علم ساده گویی چیست؟
۳۵	ایستگاه سوخت ۲
۳۶	قانون کنترل
۳۷	جسم
۳۷	مغز
۳۸	نگاهی به مغز فیزیکی انسان
۴۰	ایستگاه سوخت ۳
۴۱	نگاهی به مغز غیر فیزیکی انسان (ذهن)

- ۴- یک تفکر مهلک ----- ۴۷
- ۵- ساختار باطنی ----- ۴۷
- ۶- روح ----- ۴۸
- تفاوت در چیست؟ ----- ۵۰
- ایستگاه سوخت ۴ ----- ۵۳
- داستان چشم زنبور عسل ----- ۵۳
- خاصه فصل ----- ۵۶

فصل دوم: من کیست؟

- ۱- دنیا چیست؟ ----- ۵۹
- ذات دنیا تغییر پذیری است ----- ۶۰
- ایستگاه سوخت ۵ ----- ۶۱
- ۲- ما که هستیم؟ ----- ۶۲
- ۳- انسان، محدودیت و سرنوشت ----- ۶۳
- ۴- سیستم چیست؟ ----- ۶۵
- ۵- انسان به عنوان یک سیستم منحصر به خاص ----- ۶۶
- ایستگاه سوخت ۶ ----- ۶۸
- ۶- جایگاه ما در دنیا چیست و چه چیزی را می توانیم تغییر دهیم؟ ----- ۶۸
- ۷- انسان موجودی محدود با توانایی نامحدود ----- ۷۱
- ۸- قانون باورسازی ----- ۷۴
- ۹- احساس نیاز و تکامل بشریت ----- ۷۶
- ۱۰- یک توصیه ----- ۷۶
- ۱۱- شناخت محدودیت ها ----- ۷۷

- ۱۲- انتظار ما از میزان تغییر ----- ۷۸
- ۱۳- حس کردن خدا و نیروی قوی ایمان ----- ۷۸
- ایستگاه سوخت ۷ ----- ۸۰
- ۱۴- یک نگرش غلط ----- ۸۲
- ۱۵- سطح تأثیر گذاری ----- ۸۳
- ۱۶- بروسی به نام اندیشه ----- ۸۴
- ۱۷- من ایمان خاص و منحصر به فردی هستم ----- ۸۵
- ۱۸- باور بقیه نسبت به تو باور تو را نسبت به تو تغییر می دهد ----- ۸۶
- ایستگاه سوخت ۸ ----- ۸۷
- ۱۹- باور شما نسبت به خود باور بقیه نسبت به شما را تغییر می دهد ----- ۸۸
- ایستگاه سوخت ۹ ----- ۸۹
- ۲۰- گاهی برای پیشرفت باید کمر بیا کمر شد ----- ۹۳
- ۲۱- تکنیک بمباران انرژی مثبت ----- ۹۴
- ۲۲- خروج از منطقه امن زندگی ----- ۹۵
- ایستگاه سوخت ۱۰ ----- ۹۶
- ۲۳- انسانها دو دسته هستند ----- ۹۹

فصل سوم: شناخت من به زبان ساده

- ۱- داستان خلق انسان ----- ۱۰۳
- ۲- تفاوت انسان های خلاق و غیر خلاق ----- ۱۰۴
- ۳- زودباوری به عنوان یک ویژگی انسان خلاق ----- ۱۰۴
- ۴- مغز ثروتمند من ----- ۱۰۵
- ۵- نقش نیمکره ها در خلاقیت چیست؟ ----- ۱۰۷

۱۱۱	۶- تخیل
۱۱۲	۷- خلاقیت در مقابل محدودیت
۱۱۳	انواع محدودیت‌ها
۱۱۵	ایستگاه سوخت ۱۱
۱۱۵	۸- خلاقیت به زبان ساده
۱۱۷	۹- چند نکته مهم در مورد خلاقیت
۱۱۹	ایستگاه سوخت ۱۲
۱۲۱	۱۰- گذشته و آینده
۱۲۲	ایستگاه سوخت ۱۳
۱۲۳	۱۱- نمی‌توان عالی بود، اما می‌توان پیشرفت کرد
۱۲۳	۱۲- قانون پایستگی محدودیت‌ها
۱۲۵	۱۳- پیشرفت ناگهانی
۱۲۵	۱۴- تنوع‌طلبی دوست‌داشتنی
۱۲۷	۱۵- قانون اولویت
۱۲۸	۱۶- برنامه‌ریزی
۱۳۰	۱۷- تمرینی برای توسعه خلاقیت
۱۳۱	۱۸- تست خلاقیت
۱۳۲	۱۹- قانون انعطاف‌پذیری
۱۳۲	ایستگاه سوخت ۱۴
۱۳۴	ایستگاه سوخت ۱۵
۱۳۵	۲۰- مرگ ایده چیست؟
۱۳۶	۲۱- قانون خیرخواهی
۱۳۷	۲۲- فرآیند خلاقیت
۱۴۰	خلاصه فصل

فصل چهارم: چند باور غلط در مورد "من"

۱۴۳	باور غلط اول
۱۴۴	باور غلط دوم
۱۴۴	باور غلط سوم
۱۴۵	باور غلط چهارم
۱۴۶	باور غلط پنجم
۱۴۷	باور غلط ششم
۱۴۷	باور غلط هفتم

فصل پنجم: تکنیک‌های ساده توسعه من

۱۵۲	۱- زیبایی طلبی
۱۵۲	۲- نظم و انضباط
۱۵۲	۳- نوشتن
۱۵۲	۴- احساس آرامش
۱۵۳	۵- خوش بینی
۱۵۶	ایستگاه سوخت ۱۶
۱۵۷	۶- عقل سالم در بدن سالم
۱۵۷	۷- نترسید و شروع کنید
۱۶۰	۸- ما ترس را یاد گرفته‌ایم
۱۶۱	۹- یافتن هدف
۱۶۲	۱۰- تمرینی برای توسعه خلاقیت

فصل ششم: پیش به سوی تغییر دنیا

- ۱- پیش به سوی تغییر دنیا ----- ۱۶۵
- ۲- چهار گام تغییر ----- ۱۶۶
- ایستگاه سوخت ۱۷ ----- ۱۶۹
- ۳- شناخت مشکل و حرکت ----- ۱۷۳
- ایستگاه سوخت ۱۸ ----- ۱۷۴
- ۴- آیا مسیر حرکت درست است؟ ----- ۱۷۵
- ایستگاه سوخت ۱۹ ----- ۱۷۶
- ۵- قانون تقلید ----- ۱۷۸
- من می‌خواهم به سوم ----- ۱۷۸
- ایستگاه سوخت ۲۰ ----- ۱۷۸
- ۶- قانون ریسک ----- ۱۸۲
- ۷- سوخت مناسب ----- ۱۸۲
- ۸- محیط سازی و غربالگری محیط ----- ۱۸۳
- ۹- یک نگرش غلط ----- ۱۸۳
- ۱۰- افزایش دامنه تجربه ----- ۱۸۴
- تجربه‌ها دو دسته‌اند ----- ۱۸۵
- ایستگاه سوخت ۲۱ ----- ۱۸۶
- ۱۱- یک نگرش غلط ----- ۱۸۶
- ۱۲- قانون جایگزینی ----- ۱۸۶
- ۱۳- محصول خلاقیت ----- ۱۸۸
- ۱۴- یک نگرش غلط ----- ۱۸۸

- ۱۵- خود مراقبتی ----- ۱۸۹
- ۱۶- برنامه‌ریزی ----- ۱۸۹
- ایستگاه سوخت ۲۲ ----- ۱۹۰
- ۱۷- کنترل هیجانات در مسیر حرکت ----- ۱۹۱
- خلاصه فصل ----- ۱۹۲

فصل هفتم: مرگ "من درون"

- ۱- مرگ خلایق ----- ۱۹۵
- ۲- داستان اجتماع شدن ----- ۱۹۶
- ۳- موانع خلایق ----- ۲۰۱
- ایستگاه سوخت ۱۱ ----- ۲۰۵
- ۴- هر مشکلی با پول حل می‌شود ----- ۲۰۵

فصل هشتم: تمرین فکر

- تمرین گاه فکر ----- ۲۰۹

فصل نهم: کمربندتان را باز نکنید

- کمربندتان را باز نکنید ----- ۲۱۵

پیشگفتار

یکی از دغدغه‌های اصلی زندگی من آن بوده که بدانم چه کاری درست، چه کاری غلط است؟ چه کاری را انجام بدهم و چه کاری را انجام ندهم و در نهایت آن که انسان کیست و برای چه چیزی ساخته شده است. همواره در طول زندگی‌ام به دنبال کارهایی بودم که به من گفته می‌شد؛ "اشتباه است." و من هم به مبحثی آن‌ها را پذیرفتم. کارهای اشتباهم را رفته رفته هرچه بزرگ‌تر می‌شد سعی می‌کردم کم‌تر شود؛ اما با همه این تفاسیر نمی‌توانستم بر آن‌ها به‌طور کامل کنترل داشته باشم و در نتیجه با انجام آن‌ها مورد نکوهش و سرزنش قرار می‌گرفتم. بعدها قبل از دیگران خودم، خودم را سرزنش می‌کردم تا غرورم جریب ندارد. سود این دغدغه در طول زندگی‌ام مرا تنها نگذاشت. اینجا بود که سؤالی برایم پیش آمد و آن این بود که "به خودم گفتم اگر اشتباه نباشد چه؟". در ادامه برای پاسخ به این سؤالات و دغدغه‌ها شروع به تحقیق و مطالعه هر آنچه می‌توانست ذره-ای این تشنگی مرا برطرف کند پرداختم. سعی کردم اطلاعات مختلفی در زمینه‌های مختلف کسب کنم تا سوالاتم را پاسخ دهم و به بازآرایی آنچه تاکنون آموخته بودم پرداختم. در این حین خیلی زود به دستاوردهایی رسیدم که بسیار برایم جالب بود. هرچه پیش‌تر می‌رفتم متوجه می‌شدم برخی سؤالاتی که من مطرح کرده‌ام و پاسخ‌هایی که با صرف زمان و با

رجوع به خود برای آن‌ها یافته‌ام را دیگر بزرگان هم گفته‌اند. داستان برایم جذاب و جذاب‌تر شد. به این سؤال رسیدم که چرا من و دیگران به جواب‌های مشترک رسیدیم؟ منبع پاسخ‌ها کجا می‌تواند باشد؟ مگر من چه کسی هستم؟ مگر انسان چه موجودی است؟ و درنهایت آنکه چگونه است که آدمی دارای قدرت خلق کردن است و دیگری نه (با این پیش‌فرض که همه از یک خالق هستیم)؟ چه ویژگی‌هایی منجر به تولید فکر و ایده می‌شود و چگونه می‌توان این قدرت را پیدا و یا حتی احیاء کرد؟ درنهایت مهم‌ترین به این جوابی که توانستم برای آن بیایم آن بود که بزرگی در درون ما است. عدول آن‌ها کشف می‌کنند و بزرگ می‌شوند و عده‌ای بی-تفاوت عمرشان به بیان می‌رسد. در نتیجه سعی کردم نتایج خود را در این زمینه جمع‌بندی و خلاصه‌نویسی کنم. تا آنجا که هدفی جدید را برایم تداعی کرد.

یکی از روزها حجم مطالبی که در این زمینه طی مدت‌ها جمع‌آوری کرده بودم مرا به فکر نوشتن یک کتاب انداخت. هدفم نوشتن کتابی شد که بتواند دغدغه‌ها و سؤالانی که در زندگی‌ام برایم تشکیل شده بود را به سادگی با دیگران در میان بگذارد. هدف من آن بود که این مطالب من را به خودم بشناساند پس مطالب را اول برای خودم نوشته بودم و حالا که تصور می‌کردم می‌توانم با این مطالب خودم را به خودم بشناسانم. در یک جرقه‌ی اسم کتاب من من به ذهنم خطور کرد و شروع به نوشتن، جمع‌بندی کردن، خواندن مطالب جدید و هر آنچه به این کار نیاز بود کردم.

امروز پس از مدت‌ها تلاش و مطالعه در این زمینه بر این عقیده هستم که خلاقیت بسیار زیبا و دوست‌داشتنی است و هرچه پیش‌تر می‌روم بیشتر به آن علاقه‌مند می‌شوم. قدرتی لایتناهی که به وسیله‌ی آن می‌توان با اراده‌ای

که خداوند در انسان قرار داده هر غیرممکنی را ممکن ساخت. برخلاف آنچه در طول زندگی به ما آموخته می‌شود و در نتیجه ما را از خود دور و دورتر می‌کند تا آنجا که منی دیگر وجود ندارد و سرتاسر وجود ما را دیگران و افکار آن‌ها شکل داده است.

امیدوارم مطالب این کتاب شما را به هدف مطرح شده در ابتدای کتاب برساند.

از تمامی عزیزانی که مرا در تهیه این محتوا یاری رسانده‌اند از جمله راضیه سادات طباطبائی، دوست عزیزم مهدی صادقی و دیگر عزیزان کمال تشکر و قدردانی را دارم.

بدیهی است که مطلب بدون خطا و اشتباه نیست. لذا از شما خوانندگان و صاحب‌نظران عزیز، دعوت می‌کنم در صورتی که درباره‌ی این کتاب انتقاد و یا نظری دارند، بنده را در جهت تکمیل این مهم یاری نمایند. منتظر نظرات و انتقادات سبزتان هستم:

ss.tabatabaei.inv@gmail.com

سید سعید طباطبائی

(مدرس و پژوهشگر در زمینه خلاقیت و نوآوری)

به امید هرروزی پر از خودتان و نه دیگران

در این کتاب سعی بر آن است که با منِ درونی خود آشنا شویم. تنها به دلیل ارزشی بی‌پایان برای تغییر دنیا. این مباحث معجزه نمی‌کنند چرا که معجزه خود را مستی بر سر یک شب تبدیل به نابغه نخواهیم شد. چون هیچ کس این طور نبوده و نتوانسته به این مهم دست پیدا کند. زمان می‌برد و صرف این زمان هم تنها به دلیل آن است که نبوغ درونی و منِ درونی مان باید کشف گردد. سعی من بر آن بوده است که آنچه را برای من کارگر شد به شما نیز ارائه دهم و به نظر من تنها اگر با مفاهیم بیان شده آشنا شویم و آن‌ها را بیاموزیم و در شرایط گوناگون به کار گیریم، بی‌شک زندگی مان تغییر خواهد کرد. تا همان طور که برای من تأثیرگذار بود برای شما هم تأثیرگذار باشد. و این همان معنای واقعی کلمه‌ی ناب است.

حال ممکن است این سؤال پیش بیاید که، نبوغ چیست و نابغه کیست؟

است؟

نبوغ به معنی بهبود وضعیت زندگی خود با توجه به ویژگی‌های درونی و به کارگیری آن‌ها برای تبدیل توانایی‌های بالقوه به قدرت بالفعل هست که یکی از این توانایی‌ها و ویژگی‌های درونی خلاقیت است.

خلاقیت به منزله‌ی پلی است که توانایی‌های بالقوه را می‌توان به وسیله‌ی آن به توانایی‌های بالفعل تبدیل کرد. به معنای هنر خلق کردن است. کتاب

حاضر اصل موضوع مورد تمرکز خود را بر نحوه عملکرد این موضوع بنانهاده است. یعنی همان آشنایی با یکی از بنیادی ترین و اصلی ترین ویژگی های درونی خودمان یا همان "من من".

شاید این داستان را شنیده اید که در مدرسه ای، حیوانات مختلفی وجود داشتند و در کلاس شرکت می کردند. ببر، روباه، کلاغ، خرگوش، مار و ... در روزهای مختلف کلاس درس های مختلفی ارائه می شد. یک روز کلاس پرش، یک روز کلاس جهش، خزیدن، پرواز و ...

روز اول کلاس با پرش آغاز شد. خرگوش در پریدن فوق العاده بود اما مار هر چه سعی می کرد نمی توانست بپرد و به همین دلیل مورد تمسخر و نکوهش معلم خود و اشرافش قرار گرفت.

روزهای مختلف و کلاس های مختلف می گذشت و هر حیوان سعی می کرد در تمامی کلاس ها شرکت کند و بهترین باشد.

ماهی که در شنا کردن عالی بود، خوب بود، پرواز کردن و ... را یاد گرفت. دیگر حیوانات هم به همین صورت سعی کردند دیگر توانایی ها را بیاموزند.

در روز آخر دوره آموزشی همه ی دانش آموزان کلاس تمام توانایی های مورد نظر را یاد گرفته بودند، اما در هر کدام بعضی ها خوب بودند بعضی ها هم افتضاح عمل می کردند اگرچه بسیار تمرین کرده بودند تا توانمندی های خود را ارتقا بخشند. به عنوان مثال روباه یورتمه رفتن را، الاغ از درخت بالا رفتن را و بقیه ی حیوانات هم به همین صورت.

در نهایت نتیجه دوره آموزشی آن‌ها، آن‌ها را تبدیل به حیواناتی کرد که تمام توانمندی‌ها را داشتند اما در هیچ کدام عالی نبودند و مدت‌ها با این روش زندگی کردند و این روش‌ها را به دیگران نیز آموختند. نهایتاً جامعه‌ای تشکیل شد که متوسط بود، حتی خوب هم نبود. چرا که بدون در نظر گرفتن توانمندی‌های خودشان و شناخت خود واقعی‌شان سعی در رشد و تکامل کردند و سعی کردند دنیای بهتری را برای خود بسازند. در صورتی که هیچ‌گاه به این باور نرسیدند

حال ما مله‌ی نوح و خلاقیت یا به عبارت دیگر شناخت من درونی که عنوان کتاب را تشکیل داده است "من من" هم به همین صورت است. با نگاهی عمیق‌تر به آن می‌توان به شحال‌تر و موفق‌تر زندگی کرد و اول به خود و در ادامه به دیگران دنیای زندگی را نشان داد. وقتی معنی پیدا می‌کند که من حال حاضرمان دست‌خوش است را به سمت من درونی‌مان دراز کند و پس از مدت‌های بسیار جدایی و غم و اندوه هم دیگر را در آغوش بگیرند و شادی و لذت از زندگی را درک نمایند.

اما مشکل در چه چیزی بود؟ مشکل اینجا بود که حیوان‌ها فکر می‌کردند چون همه‌ی آن‌ها بانام حیوان خطاب می‌شوند، باید فایده‌های یکسانی داشته باشند و در نهایت خود واقعی‌شان را فراموش کردند. تمام عمر خود را هم صرف این کردند که چرا من این کار را نمی‌توانم بکنم. به جای آنکه به این بیندیشند که من در چه کاری بهتر هستم؟

انسان‌ها هم این فریب را می‌خورند. یعنی ما چون همه با یک نام "انسان" خطاب می‌شویم خودمان را صرف چیزهای مختلف کرده‌ایم و در نهایت روزی خواهد رسید که چیزی جز افسوس نخواهیم داشت.

انسان‌ها یکسان نیستند. توانمندی هر شخص از دیگری متفاوت است.

اگر تاکنون به این قدرت دست پیدا نکرده‌اید یا حتی آن را نشناخته‌اید و هم‌چنین دیگر موضوعاتی که در بالا ذکر گردید و در ادامه در این کتاب مطرح می‌گردد، بیانگر آن نیست که دیر است. هیچ‌گاه برای یادگیری دیر نیست. اما حال که می‌خواهیم حرکت کنیم باید بدانیم که اگر اندوخته و دانش کمی در مسیر حرکت داشته باشیم به سرعت با کمبود سوخت مواجه می‌شویم و از حرکت می‌ایستیم. همان‌گونه که اتومبیل برای حرکت به سوخت نیازمند است، انسان‌ها هم برای ادامه حرکت به سوخت مناسب نیازمندند و در کار این باید مطمئن بود که در مسیر درستی به سمت کمال خود حرکت می‌کنیم. در ادامه باید ایستگاه‌های تأمین انرژی را شناسایی کرده یا حتی ایجاد کنیم تا بتوانیم به مقصد مدنظر خود دست پیدا کنیم.

با دانستن این دو پارامتر یعنی سوخت و تأمین سوخت مناسب برای ادامه دادن به مسیر، می‌توان به معجزه‌ی بزرگی دست یافت که برای آن متولد شده‌اید و مهم‌تر از آن کشف بزرگی است که در این مسیر هر چه پیش‌تر می‌روید آن را بهتر متوجه می‌شوید و با آن بهتر آشنا خواهید شد. آن چیزی نیست جز کشف خودتان. کشف توانایی‌های خودتان و شناخت قدرت بی‌کران "من". درنهایت به این موضوع پی خواهید برد که این میزان قدرت برای تغییر هر چیزی امکان‌پذیر است؛ حتی اگر دنیا باشد.

در این کتاب با مفاهیم بیان شده می‌توان ظرفیت خود را افزایش داده و آزاد شد و آزادانه عمل کرد تا بتوان آن چیزی را بسازید که باور وجودی شماست و برای آن متولد شده‌اید. کشفش کنید و در مسیرش قدم بردارید. می‌آموزید که اموری پیچیده را از دریچه‌ی دیگر نگاه کنید. اینکه چگونه

می‌توان در مسیری که قدم برداشته‌اید یا برمی‌دارید، با تغییر نگرش خود راه‌حل‌های جدید را شناسایی کرده و به موفقیت نزدیک‌تر شد. اینکه من کیست و در نهایت آن‌که برای چه به وجود آمده‌ایم.

www.ketab.ir