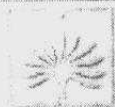


گنج درون

نویسنده: دکتر سحر سلمان



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	۹۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور	سلمان، سحر.
مشخصات نشر	گنج درون/نویسنده سحر سلمان.
مشخصات ظاهری	تهران: افتاب گیتی، ۱۳۹۷.
شابک	۲۷۷ ص: ۵/۳۱۰۵/۱۳
وضعیت فهرست نویسی	۸۰-۹۰۵۵-۶۱۵۵-۶۲۴-۹۷۸-۲۲۰۰۰۰ ریال
موضوع	فیاض
موضوع	موفقیت
موضوع	Success
موضوع	خلاقیت
موضوع	Creative ability
موضوع	تأثیرگذاری
موضوع	Affirmation
موضوع	تأثیرگذاری
موضوع	Meditation
رده بندی کنگره	BF۶۴۷ / ۴۱۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۲۸۱

گنج درون

نویسنده: سحر سلمان

صفحه آرای: تیم سحر مدیران

طراحی جلد: محمد اکبری

نویت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۷

ناشر: افتاب گیتی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۵-۹۰-۸

چاپ: سازمان چاپ و نشر

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است. WWW.AFTABEGITI.COM

فهرست مطالب

۱۳	
۱۵	
۱۹	فصل اول:
۱۹	من کیستم؟
۲۰	
۲۷	فصل دوم:
۲۷	موفقیت چیست؟
۲۸	موفقیت چیست؟
۳۱	فصل سوم:
۳۱	رمز موفقیت
۳۲	رمز موفقیت
۴۴	فصل چهارم:
۴۴	باورها چگونه به وجود می آیند؟
۴۵	باورها چگونه به وجود می آیند؟
۵۰	چگونه شخصیت
۵۱	نفس خانواده در شکل گیری شخصیت فرزندان
۵۲	۱- والدین مسیحا Authoritarian parents
۵۲	۲- والدین مقتدر Authoritative parents
۵۳	۳- والدین انسان گرا و سهل انگار Permissive Parents
۵۴	۴- والدین طردکننده و غافل Rejecting- Neglecting Parents
۵۸	فصل پنجم:
۵۸	ارزیابی مجدد باورها
۵۹	ارزیابی مجدد باورها
۶۰	تأثیر ارزش های پدری باورهای محدودکننده

۶۹	فصل ششم:
۶۹	عزت نفس
۷۰	عزت نفس چیست؟
۷۱	چه عواملی در عزت نفس اثر دارند؟
۷۱	مناقض عزت نفس چیست؟
۷۴	مراحل ای ناسی از عزت نفس ما این
۷۵	لیکن، جای تقویت عزت نفس:
۷۹	فصل هفتم:
۷۹	اعتماد به نفس
۸۰	اعتماد به نفس:
۸۱	علائم خفیف اعتماد به نفس
۸۲	ویژگی های حسدانی:
۹۳	فصل هشتم:
۹۳	نحوه عملکرد ذهن آگاه
۹۴	نحوه عملکرد ذهن آگاه
۹۶	ذهن هوشیار و نا هوشیار چیست؟
۹۹	دست یابی به بیم کرده و است مغز
۱۰۳	فصل نهم:
۱۰۳	قانون مغناطیس ذهن
۱۰۳	قانون مغناطیس ذهن
۱۱۷	فصل دهم:
۱۱۷	تصویر ذهنی
۱۱۸	تصویر ذهنی
۱۲۹	فصل یازدهم:
۱۲۹	امواج مغزی چیست؟
۱۳۰	امواج مغزی چیست؟

۱۳۹	فصل دوازدهم:
۱۳۹	چرا مراقبه می کنیم؟
۱۴۰	چرا مراقبه می کنیم؟
۱۴۹	فصل سیزدهم:
۱۴۹	ذهن خلاق
۱۵۰	ذهن الاق
۱۵۹	فصل چهاردهم:
۱۵۹	افکار جدید یعنی زندگی جدید
۱۶۰	افکار جدید یعنی زندگی جدید
۱۶۷	فصل پانزدهم:
۱۶۷	جادوی عشق
۱۶۸	جادوی عشق
۱۷۵	فصل شانزدهم:
۱۷۵	خوشبختی را چگونه لمس کنیم
۱۷۶	خوشبختی را چگونه لمس کنیم
۱۹۰	جذب خوشبختی برای تمام لحظه ها
۱۹۷	فصل هفدهم:
۱۹۷	تغییر روش زندگی
۱۹۸	تغییر روش زندگی
۲۰۹	فصل هجدهم:
۲۰۹	شکوفای شوید

مقدمه

سالها پیش که مطالعه مواد کتاب ارتباطات انسانی را شروع کرده بودم دریافتیم که ارتباطات از خویشین شروع می‌شود و این خویشین خویش است که انسان را در مسیر صحیح ارتباطی قرار می‌دهد و او را آماده ارتباطات با دیگران کرده که کلید پیروزی او بر درهای بسته ارتباطات اجتماعی می‌باشد. نیروی شگرف درون آدمی اگر شناخته شود و به درستی و در جای درست بکار گرفته شود به حق آدمی می‌تواند کوه ها را جابجا کرده و بهنه اقیانوسها را درنوردد و به هرچه که آرزوی آن دارد دست یابد.

این بود که مرا به پایه «وجود گرا» یا «اگزیستانسیالیسم» کرد که اینک سالها در این بهنه محیط غریبه مانده و کستی اندیشه را شرع کسان از دریایی به دریای دیگر می‌رانم. زان لب سالها اندیشمند اگزیستانسیالیسم به حق گفته است اگر اقلیجی بخواهد فقط اگر به تنه او بخواهد قهرمان دو شود می‌تواند. شاید در زمانی که او این نکته را نوشته است برخی آن را غلطی تلقی کرده و از سخن گرافه ای آن را فراتر ندیده اند، اما بعدها در جای رفیع بسیار ثابت شد که در مراحل گوناگون چنین حرفی ادعایی گراف نیست بسیاری از ناتوانان در جای خود وقتی که به نیروی درون خود وقوف یافتند تواناترین توانایان جهان خود گشتند و خود را از ورطه غفلت به سرزمین سبز معرفت گسیلند و سوالی برایت را تا بالاترین قله های واقعیت برافراستند.

وقتی که سرکار خانم سحر سلمان نویسنده جوان کتاب ارجمند گنج درون خود را برای مطالعه و نوشتن تعریضا به بنده مرحمت فرمودند، دریافتیم که کتاب بر است از نکات برجسته، و به حق آن را شایسته وصف «حرکت به سوی موفقیت و

خلاقیت» کرده است. هرچند کتاب حکیده ای از نظریات روانشناسی و روانشناسی اجتماعی است، اما زیاد خود را در تار و پودهای فراوان نظری و فلسفی این مباحث درگیر نکرده و لب لباب نکات را برای خواننده مشتاق فراهم آورده است که سخت برای شناخت خویش خوش کوشش می کند و برای موفقیت خود در این دنیای پهنای آرزوهای دور و دراز دارد. خوبی کتاب در همین است که ذهن را فقط متوجه آنچه که خود می خواهد می کند و از اطبات و ابجازهایی فلسفی و نظری میراند که می دارد. با نگاهی گذرا به فهرست مندرجات کتاب خواننده تبرین از همان ابتدا متوجه گنج درونی می شود که بدستش افتاده و او را بر آن می دارد تا در راستای آن تمام شود و سرانجام خود را به گنج خانه نهفته در دل قرون و اعصار برساند. موفقیت تمام موضوعات مندرج در کتاب، در همین راستاست. از خود شروع می شود و به دیگران می پردازد و موفقیت را در گروی درک خود و دیگران می داند که بنده آن را در کتاب ارتباطات انسانی همدلی نامیده ام. خواندن این کتاب برکنه را به تمام جوانان جوانی موفقیت که به دنبال راهنمایی ساده و بی پیچیدگی برای راههای موفقیت میروند توصیه می کنم و برای نویسنده نکته سنج آن (سرکار خانم سحرسلیمان) آرزوی موفقیت بیشتر و ورودی عمیق به دنیای پررنگ و راز روان آدمی را دارم.

دکتر علی اکبر فرنگی

استاد دانشگاه تهران