

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گنجی در ژرفای درون

ابوالفضل یغمائی

اخلاق ۲

زمستان ۱۳۸۵

گنجی در ژرفای درون

ناشر: انتشارات میراث ماندگار

صفحه آرایي: ناصر صفري

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

نویت چاپ: اول (تاسان ۱۳۸۶)

پجائب: کو ٹر

قیمت: ۱۵۰۰ تومان



انتشارات میراث ماندگار

بغمام، أبو الفضل، ١٣٣٩ -

گنجی در ژرفای درون / ابوالفضل یغمائی. - قم: میراث ماندگار، ۱۳۸۶.

175

ISBN 978 - 964 - 2959 - 01 - 3 شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۵۹-۰۱-۳

فهرستویسی بر اساس اطلاعات فیفا.

کتابنامه به صورت زیر نویس.

۱. موفقیت. ۲. خودسازی. ۳. راه و رسم زندگی. الف. عنوان.

BF ۵۷ / ۴۸۷۷

158 / 9

دفتر فروش:

انتشارات مشهور / میراث ماندگار

قلم: خیابان ارم / پاساژ قدس / طبقه آخر - پلاک ۱۸۳ / ص. پ ۲۳۹۶ - ۳۷۱۸۵ / تلفن ۷۸۳۹۶۲۶ - ۷۷۳۷۳۶۱

دفتر مرکزی: خیابان سمیه / کوچه ۲۲ / پلاک ۲۱۸ / تلفن: ۷۸۳۱۶۲۶ / فاکس: ۷۷۲۰۳۶۵ - ۲۵۱.

مشهد: چهارراه شهداء / پشت باغ نادری / پاساژ گنجینه کتاب / طبعه اول، پلاک ۲۰۶ تلفن: ۲۲۳۴۱۲۴.

اصفهان: مرکز فرهنگی گلستان شهدای اصفهان / همراه: ۹۶۳۳۰۹۷۳۱۷ - ۹۶۳۳۵۱۵۵۱ -

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
---	-------------

فصل اول

۹	 عمل مساوی قدرت
۱۱	 قدرت عوض شدن در هر انسانی موجود است
۲۱	 نان و کره بهشتی
۲۳	 قدرت میراندن
۲۵	 قدرت دیدن
۲۵	 مردهایی که به زن تبدیل شدند
۲۸	 تغییر روحیات مدیون تغییر باورها

فصل دوم

۳۸	 اعتماد به نفس داشته باشیم
۳۹	 رهاوردهای خودباوری
۴۰	 آفت‌های خودباوری
۴۳	 همت ملاحسینقلی همدانی
۴۹	 مشکلات ماندلا
۵۰	 سلامت معنوی غربی‌ها
۵۲	 ۱۰ نوع غذای روح
۵۵	 ۱. جان‌پناه
۵۷	 جان‌پناه را چگونه بیابیم
۵۸	 ۲. صمیمیت

- ۶۰ صمیمیت بیشتر را چگونه به دست آوریم
- ۶۲ ۳. تحریک حسی
- ۶۳ چگونه به تحریک حسی بیشتر برسیم
- ۶۵ ۴. شور و اشتیاق
- ۶۷ شور و اشتیاق بیشتر را چگونه به دست آوریم
- ۶۹ ۵. تظاهر کردن
- ۶۹ چگونه می‌توانیم تظاهر کنیم
- ۷۱ ۶. ابتکار
- ۷۲ برای ایجاد خلاقیت دوباره در خود چه باید کرد
- ۷۴ ۷. رشد شخصی
- ۷۵ توانایی‌های خود را چگونه گسترش دهیم
- ۷۶ ۸. کار گروهی
- ۷۸ چگونه می‌توان کار گروهی انجام داد
- ۸۰ ۹. خدمت
- ۸۲ چگونه می‌توان خدمت کرد
- ۸۳ ۱۰. قدردانی
- ۸۴ چگونه قدردانی کنیم
- ۸۵ خودانگیزی را تقویت کنیم
- ۸۶ تسلیم نشو!
- ۸۷ محرک‌های فردی که در افراد موفق، انگیزه به بار می‌آورند
- ۹۰ (د) پذیرفته نشدن
- ۹۱ (ن) وابستگی افراطی
- ۹۷ ر: تحقیرها و کمبودهای محبت
- ۱۰۲ بازی کودکان
- ۱۰۳ احترام به کودکان
- ۱۰۶ زشتی جاحظ
- ۱۰۹ تحقیر یا اکرام کودکان
- ۱۱۲ (ز) فقر

فصل سوم

قانون ۱	۱۱۲
رهنمودهای مهم	۱۱۵
آمادگی قبلی یکی از مهارت‌های شناخته نشده افراد مطمئن به نفس است...	۱۱۶
قانون ۲	۱۱۷
رهنمودی مهم	۱۱۸
صبور و مثبت بین باشید	۱۱۹
قانون ۳	۱۲۰
قانون ۴	۱۲۱
رهنمودهای مهم	۱۲۲
قانون ۵	۱۲۳
قانون ۶	۱۲۶
رهنمودهای مهم	۱۲۶
قانون ۷	۱۲۹
چرا باید جلوی قلندری گرفته شود	۱۳۰
رهنمودهای مهم	۱۳۱
قانون ۸	۱۳۳
قانون ۹	۱۳۴
رهنمودهای مهم	۱۳۳
قانون ۱۰	۱۳۶
رهنمودهای مهم	۱۳۷
تغییر خود و دنیای پیرامون	۱۳۸
آخرین نظریه‌های دانشمندان غربی در مورد تغییر خود	۱۳۸
آیا می‌توانیم خود را تغییر دهیم؟	۱۳۹
چه مدت طول می‌کشد تا خود را تغییر بدهیم؟	۱۴۰
چگونه می‌توان شروع به تغییر کرد؟	۱۴۰
۱. یاور داشتن به امکان تغییر	۱۴۱
۲. یافتن انگیزه	۱۴۱
۳. کسب بینش و بصیرت	۱۴۲

۱۲۲	۴. تدوین کردن اهداف واقعی
۱۲۲	۵. تمرین کردن
۱۲۳	۶. یافتن حامی
۱۲۳	۷. دریافت پاداش
۱۴۵	قوی‌ترین اهرم اعتماد به نفس
۱۲۶	جوانمردان پایدار
۱۲۶	من حاضرم
۱۲۷	گردشت فتاده‌ای بگیری، مردی
۱۵۰	میرحامد حسین مجاهد علمی
۱۵۱	بیا این بار تو خدا را امتحان کن
۱۵۲	بیداری‌ها و گرسنگی‌های سید نعمت‌الله جزایری در راه تحصیل علم
۱۵۳	فقه نوشتن صاحب جواهر (شیخ حسن نجفی)
۱۵۴	هفت شیخ انصاری
۱۵۴	شیرینی درس آقا نجفی قوجانی
۱۵۵	زیباتر از آن، شاهور عنایی، نیست
۱۵۶	دست بر آتش
۱۵۸	خوشا کسی که ز عشقش دمی رهایی نیست!
۱۶۲	خویشمن را در خویشمن پیدا کن
۱۷۲	پیشنهادهای مطالعه
۱۷۳	فهرست اعلام
۱۷۵	فهرست کتب و امکانه

مقدمه

«اگر آزادی اراده مرد از او سلب شود، همه اعمال او ارزش اخلاقی خود را گم می‌کند»
«ژان ژاک روسو»

منشأ تمام گفتار و کردار آدمی، خوبی‌ها و بدی‌های او، نفس است. اگر نفس اصلاح شد، دنیا و آخرت انسان تأمین و آباد می‌شود و اگر نفس به فساد و تباهی کشیده شد، سرچشمه هلاکت است.

انسان‌ها برای کسب سعادت خود، باید به نفس خویش آگاه باشند و دقیقاً آنرا بشناسند و این اولین قدم خودسازی است. نفس چون بدن، گاهی سالم است و گاهی مریض و بیمار. اگر نفس انسان مریض بود آثار این مرض، به مراتب زیان‌بارتر از آثار مرض جسمی است، از این رو سریعاً باید اقدام به معالجه کرد. ولی آنچه حائز اهمیت است این است که، در این مرحله، انسان باید تصمیم و اراده قوی داشته باشد تا بتواند صفت زشتی را که در نفس خود،

چون مرض مهلک دیده و در او چون عادت می‌مزم، ریشه دوانیده برطرف کند. باید در این مرحله واقعاً مرد عمل باشد، انسانی که دارای اراده‌ای سست و ضعیف باشد، به خود اعتماد نکند توانایی عمل ندارد. قدرت تحول و تغییر ندارد. از این رو، برای انجام چنین عمل و کسب چنین قدرتی، باید اراده خویش را تقویت و اعتماد به نفس خود را قوی سازد تا بتواند با استمرار و تداوم یک عمل صحیح، تغییر روحیه دهد و صفت زشت خود را برطرف کرده و نفس خویش را سالم سازد. آنچه در این کتاب می‌خوانیم رهنمودها و روش‌ها و عملکردهایی است از مردانی با اراده پولادین و دارای اعتماد به نفس قوی تا برای دیگران سرمشق و نمونه باشند. آنها با پشتوانه ایمان به خدا، توانسته‌اند بر خواسته‌های خود غلبه کنند و راه سعادت را کسب نمایند. آنها برای تغییر روحیات و اوصاف خود، از ضعف به کمال، از تغییر باورهایشان کمک گرفته‌اند و اراده خود را قوی کرده، کمر بند همت را محکم بستند و به وادی عمل صالح قدم گذاشتند و موفق شدند. عمل آنها، چراغ راه هدایت ماست. طوبی لهم و حسن مآب.

ابوالفضل یغمائی