

انسان
موجودی نشخوار کننده

تألیف:
عباس گلشاهی

سرشناسه: گلشاهی، عباس، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور: انسان موجودی نشخوارکننده / تألیف: عباس گلشاهی.
مشخصات نشر: مشهد: سخن گستر، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.
شابک: 978-600-247-252-6
رسمیت فهرست‌نویسی: فیفا
موضوع: مهارت‌های زندگی
موضوع: موفقیت
موضوع: راه و رسم زندگی
رده‌بندی: کتخه: ۹۱۳۶۲ / الف ۸ ک / HQ ۲۰۳۷
رده‌بندی دی‌یو: ۷ / ۶۴۶
شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۱۶۶۴



انتشارات سخن گستر

مشهد - خیابان ابن‌سینا - بین ابن‌سینای ۱۶ و پایستور - شماره ۱۷۴

تلفن: ۸۴۳۹۹۵۵

Sokhangostar.com

نام کتاب: انسان موجودی نشخوارکننده

تألیف: عباس گلشاهی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۲

چاپ: میثاق

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۲۵۲-۶

[illegible]

با سپاس فراوان...

- ۱- از خدا به خاطر همه داشته‌هایم.
- ۲- از مادرم به خاطر زحمات و محبت‌های بی‌دریغش
- ۳- از دکتر هولاکویی به خاطر مطالب ارزنده ایشان، در خصوص روان‌شناسی خشم و عصبانیت.
- ۴- از دکتر هویان به خاطر مطالب ارزنده ایشان، در خصوص روان‌شناسی استرس.
- ۵- از جناب آقای حسن گلشاهی به خاطر بازبینی مطالب پزشکی کتاب.
- ۶- از جناب آقای عباس ثانی به خاطر ویرایش ادبی کتاب.
- ۷- از سرکار خانم مریم ثانی به خاطر ویرایش اولیه کتاب.
- ۸- از جناب آقای رضا گلشاهی به خاطر همکاری در ترجمه کتاب به انگلیسی
- ۹- از سرکار خانم زینب قیامی به خاطر همکاری در ترجمه کتاب به زبان‌های چینی و هندی.
- ۱۰- از جناب آقای امین شادمان به خاطر طراحی روی جلد.

فهرست:

۳	استرس چیست؟
۵	رابطه جسم و روان
۸	انسان، موجودی شخار کته
۱۲	اضطراب و استرس
۱۸	خشم و عصبانیت
۲۲	دکتر خود باشیم
۲۶	قدرت بخشش
۳۱	حسادت
۳۳	ارزش چیزها
۳۵	زندگی روزمره یا روزمرگی زندگی
۳۸	مقایسه
۳۹	شما خوش شانس هستید یا بد شانس؟
۴۲	پذیرش
۴۳	زندگی در لحظه
۴۵	زمان به مفهوم خارجی وجود ندارد
۴۶	ذهن به چه دردی می خورد؟

هفت سین زندگی.....	۶۳
تعبیر شما از زندگی چیست؟.....	۷۱
ما زندگی خوبی داشتیم، اما ما را چشم زدند!.....	۷۳
از نو انتظار نداشتم.....	۷۵
چرا مرغ شیر نمی دهد.....	۷۹
شاید مشکل از شماست؟!.....	۸۵
اول "من" بعد "ما".....	۸۹
حالا دیگر "من" شده ام.....	۹۳
راستش را بگو، باهات کاری ندارم!.....	۱۰۱
جایگاه انسانی.....	۱۰۳
سیاست یا زرنگی.....	۱۰۶
سن و تاثیر آن در زندگی.....	۱۰۸
شخصیتهای اتلویی (مالکیت و کنترل).....	۱۱۳
نیازهای جنسی یا اهدافی والاثر.....	۱۲۰
روابط خانوادگی و فامیلی.....	۱۲۴
بیا متفاوت باشیم.....	۱۳۰
کار عاطفانه یا احساسی؟.....	۱۳۲
امید به زندگی.....	۱۳۴
ای بی خبر، بکوش که صاحب خبر شوی.....	۱۳۷
منابع.....	۱۴۷

مقدمه:

شاید برای شما هم، عجیب به نظر برسد، که بیشتر وقت من در واقع، صرف نوشتن مطالب این کتاب نشده است، بلکه بیشتر وقتم صرف این شد، که چگونه بنویسم ...

این که چگونه بنویسیم و یا چگونه بیان کنیم، گاهی می‌تواند از خود مطالب، اهمیت بیشتری پیدا کند.

از همان اوایل زندگی ام، علاقه زیادی به مقوله‌های، روان‌شناسی و ادبیات و عرفان ایرانی و تاثیر آنها، در زندگی انسان داشتم. شاید، احساسی بهتر از این، برای انسان وجود نداشته باشد که بتواند، هم برای خود و هم برای زندگی دیگران، مفید و با ارزش باشد. فکری که مرا بر آن داشت، تا مجموعه تجربیاتم را در این زمینه، به رشته تحریر در آورم. با این حال، با خود اندیشیدم که اگر کتابی، صرفاً در زمینه روان‌شناسی یا ادبیات و عرفان نوشته شود، ممکن است، مخاطبانی خاص داشته باشد و هدفی که دنبال می‌کردم، محقق نگردد.

این موضوع، باعث ایجاد فکر تازه‌ای در ذهنم شد و تصمیم گرفتم، مطالب روان‌شناسی و ادبی و عرفانی را، به شکلی با هم ترکیب کنم، تا هم موثرتر واقع شود و نیز، موجب کسالت و ایجاد یکنواختی در خواننده نگردد.

مجموعه‌ای که آن را، مهارت‌های زندگی می‌نامیم، زیرا نگارنده بر این باورم که همیشه در شرایط یکسان و برابر، آن کسی موفق‌تر است که، از آگاهی و مهارت‌های بیشتری در زندگی و مواجهه با مسائل آن، برخوردار باشد و نقش انسان در زندگی، همچون آشپزی است که در این موقعیت، همگان با مواد اولیه و مصالح یکسان و موجود، یک جور و با یک کیفیت غذا درست نمی‌کنند.

ما انسان‌ها، غالباً برای افزایش مهارت آشپزی و شیرینی‌پزی و غیره، به کلاس‌های آموزشی می‌رویم، برای تقویت زبان خارجه، به آموزشگاه می‌رویم. برای سلامت جسمی خود، ورزش می‌کنیم و برای بسیاری از کارهای دیگر، وقت و هزینه‌ی زیادی صرف می‌کنیم، اما برای سلامت روحی و روانی و کسب مهارت‌های زندگی، که ارتباط مستقیم با آرامش، شادی و در مجموع زندگی ما دارد، چندان تلاشی نمی‌کنیم.

ما یاد گرفته ایم که برای هر مشکل فیزیکی، به پزشک مراجعه کنیم، اما مشکلات روانی، که اساس و ریشه بسیاری از بیماری‌های جسمانی است را، نادیده می‌گیریم. شاید از اهمیت و تاثیر آنها در زندگی، آگاهی نداریم و همچنین، تاثیر این گونه مشکلات، غالباً در دراز مدت بروز می‌کند، در نتیجه آن طور که باید، متوجه آثار مخرب آن، نمی‌شویم.

سیک نگارش کتاب به گونه‌ای است که گاه، توجه خواننده به مسائل و رویدادهای روزمره زندگی جلب می‌شود و گاه، به بعد معنوی از گاه از زیستن، سخن به میان می‌آید، گاه از زندگی کردن. گاه از روزمرگی زندگی، و گاه از زندگی روزمره.

در جایی، از باطی که انسان با ذهن خودش و به تقلید از دیگران، به نام زندگی بر پا کرده است، صحبت می‌شود و در جایی دیگر، از جریان آزاد و

حقیقی زندگی و این که، چگونه انسان، از برتری فکر و ذهن خود، نسبت به سایر موجودات، نه تنها به نفع خود استفاده نمی کند، بلکه این فکر و ذهن، بلای جان او و مختل زندگی اش نیز گشته است.

سعی من بر این بوده تا از هر نکته ای که ممکن است ذهن انسان را، به نوعی مشغول کند و او را از جریان آزاد زندگی دور کند، سخن به میان آورم. ...تا چه قبول افتد و چه در نظر آید...

امید است که این مجموعه، تاثیری هر چند اندک، در ایجاد جریان آزاد و شاد زندگی، در خوانندگان گرامی داشته باشد.

عباس گلشاهی