

۱۶.۴۳۱۴

ژرفای درون

چطور یک انسان کامل باشیم؟

www.ketab.ir

نویسنده : غلامحسین توکلی

سرشناسه	توکلی، غلامحسین، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	ژرفای درون/غلامحسین توکلی.
مشخصات نشر	آمل: غلامحسین توکلی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۴۹ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۰۰-۰۳۷۸-۶:
وسعت فهرست نویسی	فیا:
موضوع	آرامش ذهنی
موضوع	Peace of mind :
موضوع	راه و رسم زندگی
موضوع	Conduct of life
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ ۹۴۴/۶۳۷۵۳
رده بندی دیویی	۱۱۱۸:
شماره کتابشناسی ملی	۱۱۹۱۷۲ :

نام کتاب: ژرفای درون
ناشر مولف: غلامحسین توکلی
شمارگان: ۱۵۰۰ جلد
نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۷
چاپ و صحافی: نگاران
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۰-۰۳۷۸-۶
قیمت: ۲۸۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای مولف محفوظ است

فهرست

۷.....	مقدمه.....	❖
۱۱.....	فصل اول: شناخت درون.....	❖
۱۵.....	۱- عزت نفس.....	❖
۲۳.....	۲-۱ خودآگاهی.....	❖
۳۳.....	۳-۱ خودشکوفایی.....	❖
۴۵.....	۴-۱ استقلال عاطفی.....	❖
۵۳.....	۵-۱ خودابرازی.....	❖
۶۳.....	فصل دوم: شناخت مهارت های اجتماعی.....	❖
۸۳.....	فصل سوم: مدیریت استرس.....	❖
۱۰۳.....	فصل چهارم: سازگاری.....	❖
۱۲۵.....	فصل پنجم: پیش به سوی خوشبختی و آرامش.....	❖

مقدمه

چرا این کتاب را مطالعه کنم؟
جان لنون، استازن زیبایی از کودکی خود تعریف می کند، اومی گوید:
در مدرسه از من پرسیدند
وقتی بزرگ شدی می خواهی چه کاره شوی؟
پاسخ دادم خوشحال...
به من گفتند که سوال را درست متوجه نشده ای! در جواب گفتم، شما زندگی را
درست متوجه نشده اید.
خواسته درونی همه ی ما زندگی و ام با شادی است، ما می خواهیم خوشحال زندگی
کنیم، ما می خواهیم از ته دل بخندیم، می خواهیم به این باور برسیم که زندگی ما نشان
دهنده انسانی است به تکامل رسیده.
من آرامش می خواهم اما به دنبال چه رفتم؟
سالهای سال تلاش کردم به چه چیزی برسم واقعا رسیدم؟ من از این زندگی چه می
خواهم؟ سهم من و حق من چیست؟
ما آفریده شدیم تا به آرامش برسیم، اما به اشتباه رفتیم و به سراغ آسایش رفتیم...
حالا، آسایش با ما چه کار کرد؟ من هرروز آسایش را دارم، عجب نعم... یا آسایش مرا؟
در حقیقت آسایش موجب دوری ما از آرامش شده است. بک نشانی به زندگی پدر بزرگها
و مادر بزرگها بیندازید...
چقدر برای تکنولوژی وقت صرف کردند؟ چقدر با نرم افزارها زمان گذراندند؟ چقدر چت
کردند؟؟؟
پدر و مادر های خودمان، نسل بعدی پدر بزرگ ها و مادر بزرگ هایمان رفت کردید که
زندگیشان با یک نسل قبل تا چه اندازه متفاوت؟؟؟ خیلی زیاد! دغدغه های بیشتر و بیشتر
و بیشتر... چون آسایش حاکم بر افکار مان شده و ما اسیر مادیات این دنیا شدیم...
ما در خیال خودمان صاحب آنها و در واقعیت آنها مخترع من و تو...

انسان پول را آفرید و پول انسان را

نگاهی به زندگی روزمره خودمان ببندازیم....

چه مقدار از کارهایمان از سر عادت است؟ و چه مقدار آن از روی اراده ماست؟
چقدر جالبه... همه ی ما می دانیم که تفاوت انسان با بقیه موجودها در قدرت اختیار ماست، اختیاری که به ما کمک میکند تا بتوانیم کارهایمان را با اراده خودمان و به وسیله اختیار و نگرش درون خودمان انجام دهیم...

انسان حیوانی است که قدرت نگرش دارد

ما - بدر از قدرت نگرش خودمان استفاده می کنیم؟ زندگی روزمره ما تبدیل به عادت شده، حتی اتفاقی خلاف عادت ما پیش بیاید، سریع واکنش نشان میدهیم و عصبانی می شویم. اس.رس.رس، خزشحالی، خنده و سایر احساس ها مارا به چالش می کشند چون، مغز ما آن را خلاف عادت روزانه خودش می داند.
انسان زمانی می تواند درست زندگی کند که با اراده خودش زندگی کند، نه بر اساس عادت ها...

اراده انسان از قدرت اختیار و نگرش ریشه می گیرد...

نگرش زاده چیست؟

مغز انسان از هر چیزی که می بیند و ای شود تصویر می سازد و آنها را در یک سری از پوشه های متفاوت ذخیره میکند
پوشه ای که در تصمیم گیری های ما بسیار مؤثر است، پوشه بندی احساسی مغز ماست.
من در تمام مدت نگرش خودم فقط در حال تمیز کردن و رفتن هستم... این تصمیم ها چطور اتفاق می افتد؟

من بیدار می شوم ... آن ساعتی که دوست دارم یا دوست ندارم
من لباس می پوشم... از آنچه که خوشم می آید یا تنفر دارم
من غذا می خورم... آنچه به من حس لذت می دهد یا به احساس عادی و یا یک ویار
من می خوابم ... چون احساس خستگی میکنم و یا هوس خوابیدن دارم
من دوست می خواهم... چون تنهایی حس خوبی نیست
من می خواهم تنها باشم ... چون سکوت به من احساس آرامش می دهد...
و....

می بینیم و احساسش می کنیم....

می شنویم و احساسش می کنیم....

لمس می کنیم و احساسش می کنیم....

بدست می آوریم و احساسش می کنیم....

اینها موجب ذخیره شدن خاطرات در مغز ما و در پوشه های احساسی ما می شوند.

من می‌خواهم از روی اراده خودم زندگی کنم و در حقیقت این هدف نهایی و نهان در درون همه ماست، پس من باید به دنبال نگرش درست در زندگی خودم باشم...

منشا حیات و نگرش من احساس‌های من است.

راستی احساس چیست؟
از بزرگان نقل شده: وقتی می‌خواهی در علمی استاد شوی و در آن زمینه به درجه
دانشمندی برسی، باید ریشه آن علم را بدانی و آن علم را کاملاً بشناسی.
ریشه اراده در احساس است... پس من باید احساس را بشناسم
چند نفر از ما تعریف درستی از احساس‌هایمان داریم؟؟
چند بار روبرو شدن پرسیدید الان دقیقاً چه احساسی دارم؟؟
من چرا! بطوری شدم؟؟
خدایا کمکم کن!!!
خداوند بزرگ می‌فرماید: تو حرکت از من برکت... پس شروع می‌کنم به شناخت ریشه
های درون خودم... خدایا... می‌کنم تا احساس‌های خودم رو بشناسم، تا بتوانم درست
تصمیم بگیرم و از قدرش استفاده کنم. به درستی استفاده کنم.
پس شروع می‌کنم به تغییر کردن

یادمان باشد تغییر یعنی از دست دادن شرایط و ثبات فعلی و بدست آوردن چیزهای جدید.