



محمد علی حسینیان

اندیشگاه آبر انسان

I



(جلد اول)



اندیشگاه ابر انسان

جلد اول

محمد علی حسینیان





اندیشگاه ابر انسان - جلد اول

نویسنده: محمدعلی حسینیان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۱۲-۰۰-۰

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۱۲-۰۰-۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ویراستار: زینب علی محمد

طراح جلد: فرزانه برادران

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴

ناشر: رصدعلم

تهران، خیابان جمهوری، نرسیده به میدان بهارستان، خیابان ظهیرالاسلام، کوچه نورپور

پلاک ۲، واحد ۴ تلفن: ۳۳۹۹۵۵۴۰ - ۳۳۹۴۴۷۵۷ - ۰۹۱۲۸۱۶۴۸۱۹

قیمت: ریال

فهرست

مقدمه ۱۳

دفتر اول: امید ۱۵

در جستجوی امید ۱۵

سایه‌های ناامیدی و بحران هویت ۱۶

فقدان حرکت = فقدان امید ۱۷

افسانه‌های موفقیت و واقعیت‌های انسانی ۱۸

جادوی امید و رویش دوباره در سایه‌ی واقعیت‌ها ۲۰

امید و مسیر واقعی پیشرفت ۲۳

امید و مرگ؛ جستجویی برای معنا ۲۳

نیت و مقصود: کلید معنای زندگی ۲۷

خود آزمایی ۲۸

اصطلاحات و مفاهیم ۲۹

فهرست اعلام و اشخاص ۳۰

دفتر دوم: عادت ۳۱

تأثیر عادات بر زندگی انسان ۳۵

الگوهای تکرار و معنا در دوران مدرن ۳۷

بازنگری در مفهوم عادت و اهمیت نتیجه در تکرار	۳۸
جوهر به عنوان پدیده‌ای سیال و بی‌پایان	۴۰
پویایی و پختگی در دوران بازنشستگی و پیگیری معنا در زندگی	۴۲
خودآزمایی	۴۵
اصطلاحات و مفاهیم	۴۵
فهرست اعلام و اشخاص	۴۷
دفتر سوم: جرئت	۴۹
مقدمه	۴۹
جرئت، ایستادگی در برابر چالش‌ها	۵۲
قدرت سکوت در برابر ظلم	۵۳
مواجهه با چالش‌های پیشرفت	۵۴
جرئت در سایه‌ی ترس: از ضعف به قدرت	۵۵
راهی به سوی ارتقاء بشر	۵۶
مواجهه با ناشناخته‌ها و آرامش درون	۵۸
مکانیزم‌های دفاعی و ترس	۶۱
جرئت‌ورزی به مثابه‌ی جنگ	۶۲
مداومت در تلاش	۶۳
عدم اجتناب از شکست و پیشرفت مداوم	۶۳
مشخص کردن اهداف و خواسته‌ها	۶۷
تجربه و فلسفه	۶۹
خودآزمایی: جرئت‌ورزی	۶۹
اصطلاحات و مفاهیم	۷۱
فهرست اعلام و اشخاص	۷۴

دفتر چهارم: باور ۷۷

۸۰.....	نور، تاریکی و یقین.....
۸۰.....	تاریکی تردید و بی‌باوری.....
۸۱.....	یقین و نور درونی.....
۸۱.....	تصویرسازی ذهنی و جادوی اندیشه.....
۸۲.....	از تصویر به تحقق.....
۸۳.....	یگانگی ذهن و جسم.....
۸۴.....	پایان دوگانگی و آغاز یگانگی.....
۸۴.....	تغییر ذهنیت انسان از سنت به مدرنیته.....
۸۴.....	تغییرات ذهنی در گذر از سنت به صنعت.....
۸۵.....	تغییر تصویر ذهنی از خدا.....
۸۶.....	تحول ذهنیت و باورها در عصر صنعت.....
۸۶.....	تغییرات در باورهای اجتماعی و اخلاقی.....
۸۷.....	اخلاق، عذاب وجدان و جامعه‌ی مدرن.....
۸۸.....	پذیرش واقعیت‌های امروز.....
۸۹.....	جهان تازه و انگاره‌های شخصیتی.....
۸۹.....	تغییرات جهانی و پذیرش مفاهیم جدید.....
۹۰.....	ضرورت پذیرش و سازگاری به جای انکار.....
۹۱.....	مسیر طی شدن باور و یقین.....
۹۱.....	اشتباهات ابتدای راه.....
۹۲.....	باور و تعصب: رابطه و تأثیرات آن.....
۹۳.....	تعصب و باور: شکل‌گیری و الزامات آن.....

تفاوت میان باور و جزم‌اندیشی	۹۴
چالش‌های پذیرفتن و کتمان باورها	۹۶
نتیجه‌گیری	۹۷
تحول باورها و نقش روشنفکران دینی	۹۷
تحولات فکری و نقش خدا در تاریخ فلسفه	۹۸
تفاوت میان پیشرفت فکری و رفتار معمولی	۹۹
خردورزی و پیشرفت فکری در عصر مدرن	۱۰۰
شروط خردورزی در مواجهه با مفاهیم جدید	۱۰۱
مواجهه با تکنولوژی و تأثیرات آن بر روابط اجتماعی	۱۰۲
بررسی رابطه‌ی مدرن با جنس مخالف و نتایج اجتماعی	۱۰۳
بررسی نظام‌های اجتماعی و اصول اخلاقی	۱۰۴
ارزش‌های اخلاقی و سودگرایی	۱۰۵
تحلیل عقل و قدرت در نظام اجتماعی مدرن	۱۰۵
مکانیزم‌های اجتماعی و سوء استفاده در دنیای مدرن	۱۰۶
اندیشه و تأثیرات آن بر رفتار اجتماعی	۱۰۷
خودآزمایی	۱۰۹
اصطلاحات و مفاهیم	۱۰۹
فهرست اعلام و اشخاص	۱۱۱
دفتر پنجم: فراق	۱۱۳
فلسفه‌ی فراق	۱۱۴
روان‌شناسی فراق	۱۲۱
مواجهه و مقابله با فراق: چه باید کرد؟	۱۳۰

۱۳۱	روش‌های درمانی برای مواجهه با فراق.....
۱۳۲	خودآزمایی (مربوط به فراق در فلسفه).....
۱۳۳	خودآزمایی (مربوط به فراق در روان‌شناسی).....
۱۳۴	فهرست اصطلاحات و مفاهیم.....
۱۳۶	فهرست اعلام و اشخاص.....
۱۳۹	دفتر ششم: خشم.....
۱۴۰	خشم از زوایای مختلف.....
۱۴۰	انعکاس خشم در فرد.....
۱۴۲	انعکاس خشم در اجتماع.....
۱۴۲	انعکاس خشم در فرهنگ.....
۱۴۳	خشم از منظر فلسفی.....
۱۴۳	انعکاس خشم در رسانه‌ها.....
۱۴۵	خشم در ادبیات اسطوره‌ای و حماسی.....
۱۴۶	خشم در تراژدی‌های کلاسیک.....
۱۴۶	خشم در ادبیات مدرن.....
۱۴۷	خشم در ادبیات پسااستعماری و فمینیستی.....
۱۴۸	انعکاس خشم در انقلاب‌ها.....
۱۵۱	رفتاردرمانی شیوه‌ای مطلوب برای مدیریت خشم.....
۱۵۱	تکنیک‌های ذهن‌آگاهی برای مدیریت خشم:.....
۱۵۲	نحوه‌ی مواجهه با خشم در محیط کار.....
۱۵۶	مثال‌های عملی برای نوع رفتار در محیط‌های مختلف.....
۱۵۷	خودآزمایی.....

فهرست مفاهیم و اصطلاحات.....	۱۵۸
اعلام و اشخاص.....	۱۶۰
دفتر هفتم: ارزشمندی.....	۱۶۵
ارزشمندی در روایات و هنرها.....	۱۶۶
آزادی و ارزشمندی در تاریخ بشر.....	۱۶۸
احترام به خود و تأثیر آن بر ارزشمندی.....	۱۷۰
خود تخریبی و ضرورت بازنگری در ذهنیت.....	۱۷۱
انسان، ناطق بودن و جستجوی ارزش‌های واقعی.....	۱۷۲
عرفان، عدم تعلق و پدیده‌ی جذابیت.....	۱۷۳
انسان، ابتذال و جستجوی معنا.....	۱۷۴
ارزش‌ها، باورها و چالش‌های اجتماعی.....	۱۷۵
آزاد اندیشی و چالش‌های قضاوت در جوامع.....	۱۷۷
سفر بودا و جستجوی حقیقت.....	۱۷۸
ظرفیت پذیرش خود، نخستین گام در شناخت دیگران.....	۱۷۹
پذیرش یا درک رفتارهای انسانی؟.....	۱۸۰
پذیرش احساسات و رشد انسانی: خطای پذیرش نادرست.....	۱۸۱
احساس ارزشمندی، مسیری به‌سوی تعالی.....	۱۸۱
دانایی و تعبیر در جهان انسانیت.....	۱۸۲
فرصت‌ها و چالش‌ها.....	۱۸۲
مارکس و دعوت به عمل.....	۱۸۲
تقابل ایدئولوژی‌ها و نتایج آن: نتیجه‌ی تقابل کمونیسم و کاپیتالیسم.....	۱۸۳
شکست‌ها و موفقیت‌های کمونیسم.....	۱۸۴

تحول اجتماعی و جایگاه هنر: تفاوت‌های اجتماعی و ارزش‌ها.....	۱۸۴
قدرت سخن و جایگاه انسانیت	۱۸۵
سکانس طلایی: سخنرانی جعفر ابن ابی طالب	۱۸۷
اولین ویژگی انسان‌های بزرگ: دل‌نازکی	۱۸۸
ویژگی دوم: بزرگ‌منشی	۱۸۹
درد و رنج انسان‌ها	۱۹۰
مسئولیت و تکلیف و نقش خرد.....	۱۹۱
نقش مذاکره در روابط انسانی.....	۱۹۲
تکنولوژی عقل و احساسات.....	۱۹۲
پرخاشگری و حساسیت	۱۹۲
مفهوم برائت و تأثیر آن بر روابط انسانی	۱۹۳
خشم و کینه: دو مانع بزرگ	۱۹۳
قدرت انتخاب و شکستن زنجیرهای اجتماعی	۱۹۴
شعار «بر جهانیم نه با جهان»	۱۹۵
احساس غرور و ارزش‌های انسانی	۱۹۵
زیبایی و خودشناسی در زندگی	۱۹۷
تعیین اهداف و اولویت‌ها.....	۱۹۷
خودآگاهی و واقع‌بینی در مسیر رشد.....	۱۹۸
توجه به تلاش‌های واقعی	۱۹۸
خودآزمایی	۱۹۹
اصطلاحات و مفاهیم	۱۹۹
فهرست اعلام و اشخاص	۲۰۱

مقدمه

مهارت‌های عاطفی و هیجانی در مسیر انسان متعالی

زندگی آدمی، بستری از احساسات و هیجانات است؛ جریان بی‌پایانی از امید و تردید، خشم و آرامش، باور و تزلزل، جرأت و عقب‌نشینی. ما در میانه‌ی این تضادها، راه خویش را می‌جوییم؛ راهی که نه صرفاً از جنس اندیشه، بلکه آمیخته با ضربان‌های عاطفی و هیجانی است که ما را در برابر خویشتن و جهان به پرسش وامی‌دارند.

در سلسله سخنرانی‌های «اندیشگاه ابرانسان»، همواره بر این نکته تأکید داشته‌ام که شخصیت انسان درهم‌تنیدگی آگاهانه میان هیجان، خرد، و اراده شکل می‌گیرد. امید، نه صرفاً یک احساس مثبت، که نیرویی جهت‌دهنده است. عادت، نه تنها تکرار رفتارها که نظامی درونی برای شکل دادن به خویش است. خشم، چهره‌ای دوگانه دارد؛ می‌تواند ویرانگر باشد یا مبدل به نیرویی برای اصلاح و تغییر. فراق، آزمون صبوری و رشد است و جرأت، عبور آگاهانه از سایه‌های ترس و تردید. ارزشمندی، درکی از خود در تعامل با جهان پیرامون است و باور، آن نیرویی که مسیرهای ناممکن را به واقعیت بدل می‌کند.

آنچه در این کتاب گرد آمده، حاصل تأملاتی است که در این سخنرانی‌ها به تفصیل بیان شده‌اند؛ تلاشی برای واکاوی لایه‌های پنهان احساسات انسانی و نشان دادن پیوندهای عمیق آن با هویت و مسیر زیستن ما. این صفحات، نه صرفاً گزارشی از تجربه‌های فردی، بلکه دعوتی به تفکر، چالشی برای بازاندیشی و فرصتی برای نگرستن به خود از دریچه‌ای نو است.

این نخستین مکتوب از «اندیشگاه ابرانسان» است و به شرط بقا و بر عهده‌ی عهد فرداها، باقی مباحث نیز در شرف تکمیل و نشر خواهد بود. آنچه امروز به قلم و کلمه درآمده، آغاز مسیری است که پایان آن را زمان و تجربه رقم خواهند زد.

در این میان، سپاس و قدردانی از زینب علی محمد که زحمت نگارش، ویراستاری و به نظم درآوردن این گفتارها را بر عهده داشت، کمترین ادای دین به تلاش و دقت اوست. کلماتی که امروز در اختیار خوانندگان قرار گرفته است، مدیون نگاه تیزبین و دستان پرتوان اوست که سخن را از هیاهوی ذهن به ساحت مکتوب آورد.

و این نخستین مکتوب، با تمام آنچه در دل دارد، تقدیم به نرگس علی محمد، که الهام‌بخش این مباحث بود. اندیشه‌ای که در «اندیشگاه ابرانسان» جان گرفت و واژگانی که بر صفحه نشستند، همه وامدار اویند که بارقه‌ای از این مسیر را روشن ساخت.

شاید راز ابرانسان نه در مهارت‌های پیچیده، بلکه در توانایی او برای فهم، مدیریت و جهت‌دهی به احساسات و هیجانات خویش باشد. اگر چنین باشد، این کتاب گامی کوچک در این مسیر بلند است.

محمد علی حسینیان



اندیشگاه آبر انسان

این کتاب سفری ست در جهان درون انسان؛ جایی که امید و تردید، خشم و آرامش، باور و تزلزل، همزیستی‌ای رازآمیز دارند. «مهارت‌های عاطفی و هیجانی در مسیر انسان متعالی» تلاشی ست برای فهم و مدیریت این نیروهای پنهان اما تعیین‌کننده.

بر پایه‌ی سلسله سخنرانی‌های اندیشگاه «آبر انسان»، این کتاب نه نسخه‌ای برای مهار احساسات، بلکه راهی ست برای درک و تبدیل آن‌ها به نیروی پیش‌برنده در ساختن خود و معنا بخشیدن به زندگی. اگر می‌خواهید خود را بشناسید، نه فقط در آینه‌ی عقل، که در عمق احساس؛ اگر در پی آنید که هیجان را نه دشمن، بلکه سرمایه‌ی خلاقیت و راهبری بدانید - این کتاب برای شماست.



9 786227 912388

ISBN:9786227912388