



محمد علی حسینیان

اندیشگاه آبر انسان

۲

(جلد دوم)



اندیشگاه ابر انسان

جلد دوم

محمد علی حسینیان





	اندیشگاه ابر انسان - جلد دوم
	نویسنده: محمدعلی حسینیان
	شابک: ۶-۴۵-۷۹۱۲-۶۲۲-۹۷۸
	شابک دوره: ۱-۳۷-۷۹۱۲-۶۲۲-۹۷۸
	شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
	ویراستار: زینب علی محمد
	طراح جلد: مهران مستوفی
	نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴
	ناشر: رصدعلم
	تهران، خیابان جمهوری، نرسیده به میدان بهارستان، خیابان ظهیرالاسلام، کوچه نورپور
	پلاک ۲، واحد ۴ تلفن: ۳۳۹۹۵۵۴۰ - ۳۳۹۲۴۷۵۷ - ۰۹۱۲۸۱۶۴۸۱۹
	قیمت: ----- تومان

فهرست

۱۱.....	پیش‌گفتار
۱۳.....	دفتر اول: تنهایی
۱۳.....	مقدمه
۱۴.....	تنهایی در فرهنگ عامه
۱۵.....	بحران هویت در نوجوانان
۱۷.....	تنهایی و مفهوم «اهلی شدن»
۱۹.....	خودشناسی و بازسازی معنا
۲۲.....	از راهای تکراری تا کشف جهانی تازه
۲۵.....	نیایش، و معنابخشی به انسان بودن
۲۶.....	راز هستی: باهم‌بودن در عین تنهابودن
۲۸.....	دل مشغولی ما در تنهایی نشانگر هویت واقعی ماست
۲۹.....	از تنهایی تا انسانیتِ خودآگاه
۳۱.....	ثروت و شهرت ابزاری برای فرار از تنهایی
۳۳.....	تنهایی؛ سکه‌ای با دو رو
۳۵.....	خودآزمایی
۳۶.....	مفاهیم و اصطلاحات

اعلام و اشخاص	۳۷
دفتر دوم: خویشتن داری	۳۹
مقدمه.....	۳۹
در باب خویشتن داری	۴۰
ضرورت خویشتن داری	۴۱
تنوع طلبی جنسی و بحران عدم خویشتن داری	۴۳
احساسات و نحوه‌ی پاسخ‌گویی ما به آن	۴۴
آیا خویشتن داری همان سرکوب‌گری احساسات است؟	۴۶
رابطه‌ی خویشتن داری با آسیب‌شناسی	۴۷
رهبانیت، و سنت‌های دیرینه‌ی امساک	۴۸
تمرین خویشتن داری	۴۹
تفاوت انسان معمولی با انسان خودآگاه	۵۲
خویشتن داری رمز موفقیت برای رسیدن به اهداف والاتر	۵۳
در چه موقعیت‌هایی باید خویشتن دار باشیم؟	۵۴
چهار اصل برای یافتن معنا و رسالت شخصی	۵۵
رابطه‌ی هوش هیجانی با خویشتن داری و کنش هدفمند	۵۶
خویشتن داری در لحظات سخت	۵۷
آیا در سنین بالا توان کنش‌گری ما تضعیف می‌شود؟	۵۸
آیا خویشتن داری همیشه به معنای مهربانی است؟	۵۹
خودآزمایی	۶۲
مفاهیم و اصطلاحات	۶۳
اعلام و اشخاص	۶۴

۶۷..... دفتر سوم: عزت نفس

۶۷..... مقدمه

۶۸..... شکل‌گیری «نفس»

۷۰..... موارد تأثیرپذیری عزت نفس

۷۱..... ارزشمندی و حرمت نفس پایه‌های سلامت روان

۷۳..... چگونه عزت نفس، حرمت نفس و اعتمادبه‌نفس شکل می‌گیرند؟

۷۴..... رابطه‌ی قناعت و عزت نفس

۷۵..... گوهر وجود و گنج درون

۷۶..... پذیرش ضعف‌ها و لغزش‌های انسانی

۷۷..... نقش خردورزی در زندگی انسانی

۷۸..... تأثیر عزت نفس روی تخصص و تعهد

۸۰..... احترام و حرمت نفس

۸۱..... رسانه‌ها و فروپاشی «فردیت»

۸۴..... مدرک‌گرایی و عواقب آن

۸۶..... خودآزمایی

۸۷..... مفاهیم و اصطلاحات

۸۹..... اعلام و اشخاص

۹۱..... دفتر چهارم: آرامش

۹۱..... مقدمه

۹۳..... بررسی فشارهای زندگی شهری

۹۳..... کشور فنلاند؛ الگویی از رفاه و آرامش؟

۹۴..... مفهوم آرامش از دیدگاه اسپینوزا

۹۵	 ظهور روان‌شناسی مدرن در پاسخ به مشکلات
۹۷	 نقش «هیولا» در روان انسان
۹۹	 من کیستم؟
۱۰۱	 رهایی با ایمان به وجود مطلق
۱۰۳	 خودآزمایی
۱۰۴	 مفاهیم و اصطلاحات
۱۰۵	 اعلام و اشخاص
۱۰۷	 دفتر پنجم: اعتماد به نفس
۱۰۷	 مقدمه
۱۰۷	 خطای جبران کاستی‌ها با راهکارهای سطحی
۱۰۹	 ریشه‌یابی اعتمادبه‌نفس
۱۰۹	 آیا برای کسب اعتمادبه‌نفس باید از همان «فرمول همیشگی» استفاده کنیم؟
۱۱۰	 چرا باید اعتمادبه‌نفس داشته باشیم؟
۱۱۲	 اعتمادبه‌نفس ریشه در «مرام‌نامه‌ی درونی» دارد
۱۱۴	 تفاوت اعتمادبه‌نفس با عزت نفس
۱۱۷	 نقش عقل در کنترل رفتار و هیجانات
۱۱۹	 مرگ آگاهی مهم‌ترین اصل برای رسیدن به عقل بالاتر است
۱۲۱	 خودآزمایی
۱۲۴	 مفاهیم و اصطلاحات
۱۲۴	 اعلام و اشخاص
۱۲۵	 دفتر ششم: بلوغ
۱۲۵	 مقدمه

۱۲۵	تفاوت رشد در انسان و سایر موجودات.....
۱۲۶	بلوغ به معنای پذیرش مسئولیت و از دست دادن معصومیت
۱۲۸	بلوغ جسمی دروازه‌ای به سوی بلوغ فکری
۱۳۰	علائم بلوغ فکری
۱۳۲	عواملی که منجر به دل‌زدگی در روابط انسانی می‌شوند.....
۱۳۴	ما قبل از بلوغ چطور بودیم؟
۱۳۵	خودمحوری بنیان تفکر عصر جدید.....
۱۴۰	رهایی از خودمحوری با کمک نگاه بیرونی
۱۴۱	تمرین برای شنیدن صدای «خود بالغ»
۱۴۴	بلوغ یعنی جسارت مواجهه با ناشناخته‌ها
۱۴۵	خودآزمایی
۱۴۷	مفاهیم و اصطلاحات
۱۴۸	اعلام و اشخاص

پیش‌گفتار

در جهانی که صداها در هم می‌پیچند و هویت‌ها در هیاهوی بی‌پایان گم می‌شوند، من، سخنور جستجوگر کلمه، به جست‌وجوی آن ندای نخستین برخاستم؛ ندایی که نه از بیرون، که از اعماق جان می‌وزد و انسان را به یاد می‌آورد. این کتاب زاده‌ی سال‌ها زیستن با پرسش‌هایی است که هرگز پاسخ آسانی نداشته‌اند: تنهایی و حضور، رنج و امید، شکست و زایش، و سرانجام پرسش از «معنای بودن».

اندیشگاه ابر انسان، تلاشی است برای گشودن روزنه‌ای به فراسوی این تاریکی‌ها؛ تلاشی برای بازشناسی توانایی‌های نهفته‌ی آدمی در خلق معنا، در رویارویی با بحران‌ها، و در آفرینش دوباره‌ی خویش.

من این کتاب را نه برای پاسخ‌های قطعی، بلکه برای همسفری در مسیر پرسش بیان نموده‌ام. پرسش‌هایی که گاه همچون شعله‌ای می‌سوزانند و گاه همچون چراغی، راه می‌گشایند. باور دارم که انسان، اگرچه تنهاست، اما در همین تنهایی به والاترین لحظه‌های هم‌نفسی با هستی می‌رسد؛ همان‌جا که می‌آموزد از رنج، زایش بسازد و از شکست، راهی نو.

ابر انسان، در نگاه من، موجودی خیالی یا اسطوره‌ای نیست؛ او خود ماست، آنگاه که شهامت می‌کنیم با خویش راستین روبه‌رو شویم و با صداقت، بار بودن را بر دوش کشیم. این کتاب دعوتی است به اندیشیدن، به بازآفرینی خویش، و به ساختن جهانی که در آن کلمات نه ابزار فریب، که نردبانی برای صعود روح باشند.

محمد علی حسینیان

تموز تهران ۱۴۰۴ خورشیدی

از همین قلم منتشر شده است:

۱. رساله‌ی سخنوری
۲. مبانی نظری خطابه
۳. سخنرانی در اجتماعات
۴. تاریخ تحلیلی سخنوری
۵. نامداران سخنوری
۶. بیان مؤثر
۷. گفتار موفق
۸. فن بیان و اصول گفتار
۹. ارتباط مؤثر
۱۰. فن بیان و صداسازی
۱۱. غلبه بر اضطراب و کمرویی به هنگام سخن گفتن
۱۲. مذاکرات
۱۳. زبان بدن
۱۴. بازاریابی و فروش
۱۵. امید ناامیدی‌ها (شرحی بر اشعار مهدی اخوان ثالث)
۱۶. اندیشگاه ابر انسان (جلد اول)
۱۷. لوگوپاتی: هنر بازسازی سرنوشت
۱۸. افسانه‌ی نیما و شعر نو
۱۹. آیین سخنوران
۲۰. ارتباط با فرزندان
۲۱. من امتحان را دوست ندارم
۲۲. مهارت‌های مطالعه و یادگیری
۲۳. برنامه‌ریزی به روش انحصاری
۲۴. قواعد ترجمه
۲۵. بیست آزمون جامع عربی علوم انسانی

۲۶. **قواعد نگارش** (از سری مجموعه‌ی آموزش زبان عربی ویژه‌ی دانش‌آموزان و داوطلبان آزمونهای سراسری)

۲۷. **اسم و حرف** (از سری مجموعه‌ی آموزش زبان عربی ویژه‌ی دانش‌آموزان و داوطلبان آزمونهای سراسری)

۲۸. **فعل** (از سری مجموعه‌ی آموزش زبان عربی ویژه‌ی دانش‌آموزان و داوطلبان آزمونهای سراسری)

۲۹. **مرفوعات** (از سری مجموعه‌ی آموزش زبان عربی ویژه‌ی دانش‌آموزان و داوطلبان آزمونهای سراسری)

۳۰. **مجرورات و توابع** (از سری مجموعه‌ی آموزش زبان عربی ویژه‌ی دانش‌آموزان و داوطلبان آزمونهای سراسری)



اندیشگاه آبر انسان

آدمی پیش از آنکه جهان را فتح کند، باید بر قلمرو خویش فرمانروایی یابد.
جلد دوم اندیشگاه ابرانسان نقشه‌ی همین امپراتوری خاموش است؛
امپراتوری‌ای که مرزهایش نه بر خاک، که بر روح انسان کشیده می‌شود.
اینجا هر فصل، نام یک سرزمین است:
تنهایی؛ جایی که انسان از جمع جدا نمی‌شود، از جهل جدا می‌شود.
خویشترنداری؛ هنر فرمان دادن به طوفان درون.
عزت نفس؛ ایستادن بی‌نیاز، حتی در میانه‌ی بی‌مهری جهان.
آرامش؛ نه سکوت بی‌صدا، که آرامش پهلوانی که شمشیر به نیام دارد.
اعتماد به نفس؛ صدایی که از درون برخیزد، نه از تشویق دیگران.
بلوغ؛ لحظه‌ای که دیگر برای پذیرفته شدن نمی‌جنگی ... چون پذیرفته‌ای که کافی هستی.
این کتاب نه برای سرگرمی نوشته شده، نه برای تسلی؛
این کتاب دعوتنامه‌ی سلطنت بر خویشتن است.
اگر هنوز در پی قهرمان بیرونی می‌گردی، آن را زمین بگذار.
اما اگر آماده‌ای قهرمان درونت را بشناسی، تربیت کنی و بر تخت بنشانی ...
صفحه‌ی اول را ورق بزن.



ISBN:9786227912456