

# بندباز

سفری به دنیا!

نویسنده

ساسان حبیب‌وند

انتشارات طرحواره

حبيب‌وند، ساسان، ۱۳۵۴ -	:	سرشناسه
بندباز : سفری به دنيا! / نویسنده ساسان حبيب‌وند	:	عنوان و نام پدیدآور
قم: طرحواره، ۱۴۰۲.	:	مشخصات نشر
۳۹۲ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴	:	مشخصات ظاهری
978-622-6358-47-7	:	شابک
فیبا	:	وضعیت فهرست نویسی
چاپ قبلی: انتشارات سپید و سیاه، ۱۳۹۶	:	یادداشت
خودشناسی- خودشناسی - داستان - خودباختگی - عزت نفس	:	موضوع
۶۳۷BF	:	رده بندی کنگره
۲/۱۵۵	:	رده بندی دیویی
۹۲۱۳۶۱۸	:	شماره کتابشناسی ملی

<b>نام کتاب</b>	<b>بند باز</b>
<b>نویسنده</b>	ساسان حبيب وند
<b>طراح جلد</b>	هدی یزدانی
<b>تیراژ</b>	۲۰۰ نسخه
<b>چاپ</b>	اول، بهار ۱۴۰۲
<b>قیمت</b>	۲۰۰۰۰۰ تومان
<b>شابک</b>	۹۷۸-۶۲۲-۶۳۵۸-۴۷-۷



**Tarhvarh.ir**

می دانی سقراط را چرا کشتند؟  
به این دلیل ساده که از مردم می خواست  
به آنچه یک عمر تکرار کرده بودند،  
یک بار فکر کنند...



## یادآوری و سپاس

پیدایش این اثر را مدیون همدلی و حمایت و دوستان زیادی هستم. از آن جمله است همسر عزیزم که همواره با صبوری تمام در طول نگارش آثارم در کنار من بوده و هست. همچنین از خانم هدی یزدانی (طراح جلد)، خانم نینا (ویراستار)، دکتر محمد حسین پور (روانشناس)، مرضیه و عبدالله شیاری، حمید رضایی، وحید نورعلیزاده، و به خصوص یار عزیز از دست رفته ام بابک راد صمیمانه سپاسگزارم. این دوستان نسخه دستنویس را با حوصله مطالعه کردند و نقدها و نظرات شان تأثیر قابل ملاحظه‌ای در صیقل خوردن و شکل گرفتن کتاب به صورتی که الآن در دست شماست داشته است. این عزیزان مانند هر دوست خوبی با تشویق‌های خود مایه دلگرمی من برای ادامه کار علیرغم همه سختی‌ها شدند...



# فهرست

- حرف اول ..... ۹
- پیش‌گفتار ..... ۱۱
- فصل اول: سرگیجه** ..... ۱۸  
(سفر خود را با داستان زیبایی از مثنوی شروع می‌کنیم و به موضوع تلاش جامعه برای کنترل فرد می‌پردازیم.)
- خر برفت ..... ۲۹
- "از واقعیت تا تعبیر" ..... ۴۰
- فصل دوم: راز بقا** ..... ۵۰  
(در فصل دوم به ریشه‌های تاریخی و زیستی مسأله می‌رویم. سپس ترفندهای جامعه را برای مطیع کردن انسان می‌بینیم.)
- زیان کاذب ..... ۵۶
- "برچسب" ..... ۶۸
- فصل سوم: یکی نبود** ..... ۹۰  
(در فصل سوم می‌بینیم که ارزش‌های متناقض چه فشارهایی به وجود ما وارد می‌کنند.)
- الف. دو تا یا هیچی؟! ..... ۹۶
- ب. تعبیرهای سردرگم ..... ۱۰۲
- پ. سیاست "چماغ و الاغ" ..... ۱۰۵
- ت. سوپرمن ..... ۱۱۲
- ث. لبخند زورکی! ..... ۱۱۶
- ج. از من بخر! ..... ۱۱۹
- چ. عینک دودی ..... ۱۲۴
- فصل چهارم: رنج‌های نقاب** ..... ۱۳۶  
(در این فصل، شاهد تولد پدیده‌ای بنام "من بیرونی" و مشکلات آن در وجود خود هستیم. سپس واکنش‌های روان انسان را در برابر این موجود تحمیلی می‌بینیم.)
- الف. مقصدی برای نرسیدن! ..... ۱۴۵
- ب. ذهن و بار هویت ..... ۱۵۳
- پ. "من بیرونی" و مکانیزم‌های درونی ..... ۱۶۲
- ترس ..... ۱۶۹
- خشیم ..... ۱۷۴
- حسادت ..... ۱۸۰
- غرور ..... ۱۸۱
- خودفریبی ..... ۱۹۳

## ۸ ..... بندهاز

- هم هویتی ..... ۱۹۵  
سرزنش خود ..... ۲۰۱
- فصل پنجم: آفیس ..... ۲۰۸**  
(در فصل پنجم شکردهای القاء "من بیرونی" یا نفس را بعنوان یک هویت تحمیلی می شناسیم)
- داستان مرد گلخوار ..... ۲۱۳  
الف. مقایسه ..... ۲۱۷  
ب. ملامت ..... ۲۱۹  
پ. تحقیر ..... ۲۲۲  
ت. تحسین و ستایش ..... ۲۲۸  
ث. داستان برده‌ها ..... ۲۳۱
- فصل ششم: سیرک ..... ۲۳۸**  
(در این فصل می بینیم که از تولد "نفس" در وجود ما چه مشکلاتی بر روح ما تحمیل می شود.)
- الف. ناله نی ..... ۲۴۶  
ب. از خود بیگانگی ..... ۲۴۹  
پ. تضاد ..... ۲۵۰  
ت. ترس و عدم اعتماد به نفس ..... ۲۶۴  
ث. جهل ..... ۲۶۶  
ج. برون ریشگی: ..... ۲۶۸  
چ. فرافکنی ..... ۲۷۱  
ح. بدنبال سراب ..... ۲۷۴  
خ. ارزش زدگی و رنج مضاعف ..... ۲۷۸  
د. شرطی شدگی ..... ۲۸۰  
ذ. زمانزدگی و بیقراری ذهن ..... ۲۹۱  
ر. بر پشت اسب رم کرده ..... ۳۰۲
- فصل هفتم: صندلی راحتی ..... ۳۰۸**  
(سرانجام "من" را زیر ذره بین نگاه کنجاو خود می گذاریم و راه خلاصی از چنگال نفس را بررسی می کنیم...)
- الف. من کی هستم؟ ..... ۳۱۱  
ب. تریاک ..... ۳۴۴  
پ. حقیقت چیست؟ ..... ۳۶۸  
ت. "فرصت حضور" ..... ۳۷۹  
سخنی با شما ..... ۳۸۵  
درباره نویسنده ..... ۳۸۹



## حرف اول

پس از سال‌ها جستجو و به هر دری زدن و هزار راه نرفته را رفتن سرانجام فهمیدم که آب در کوزه و یار در خانه است! و خودتان می‌توانید حس کنید که این کشف چقدر بزرگ بود. انقلابی در نگاه، نگاه به خود و به دنیا. به دنبال شادی و آرامش واقعی - نه بدلی - دانستم که ریشه بیشتر دردها و غم‌ها در درون خود من است نه در بیرون من؛ همچنان که سرچشمه شادی و رضایت همیشه در درونم بوده و هست. تازه فهمیدم این که مولانا هشدار داده: "راه لذت از درون دان نز برون" یعنی چه. کشف کردم که برای رسیدن به شادی و آرامش، بجای دویدن بدنبال سراب، باید خود را شناخت و رنج را از درون ریشه کن کرد. و این کتاب تلاشی است برای شناختن خود و آنچه در وجودمان می‌گذرد. در اینجا من هر آنچه را که تاکنون در این راه پر شگفتی یافته‌ام با تو در میان می‌گذارم. پیشنهاد شد که اسم این کتاب را "از خواب تا بیداری" یا "از اسارت تا رهایی" بگذارم اما دیدم این اسم، در حقیقت اسم این راه است نه اسم این کتاب. خودآگاهی راهی است که مسافر آن از کابوسی طولانی بیدار می‌شود و چشم به دنیایی پر از شادی و زیبایی باز می‌کند.

در اینجا در قالب یک داستان ساده، می‌خواهیم برای مهم‌ترین

سؤال‌هایمان جوابی روشن و قانع کننده پیدا کنیم. می‌خواهیم بدانیم چرا گفته اند خودت را بشناس تا خدا را بشناسی. و خواهیم دید که برآستی کلید پاسخ به اساسی‌ترین سؤال‌های زندگی، شناختن خود است. این که من کیستم؟ حقیقت چیست؟ و معنای زندگی کدام است؟ "نفس" چیست و ریشهٔ نفرت و دشمنی انسان‌ها در کجاست؟ آیا راهی به رهایی و شادی پایدار وجود دارد؟ و از جمله می‌خواهیم ببینیم بر نوزاد معصومی که بیخبر از همه جا به دنیا چشم باز می‌کند چه می‌گذرد که گاه در ظرف کوچک چند سال به آدمی خشن و پر نفرت یا افسرده و پررنج تبدیل می‌شود؟ از همه مهم تر می‌خواهیم ببینیم چگونه می‌توان از چنین رنج‌هایی خلاص شد و در شادی و آسودگی زندگی کرد؟ اگر شما هم به آنچه گفتم علاقمند هستید شما را به خواندن "بندباز" دعوتان می‌کنم.