

ماخوذت راحت باش

مؤلف: محبوبه ملک

انتشارات سایه گستر

سرشناسه	:	ملکی، محبوبہ، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدید آور	:	با خودت راحت باش / محبوبہ ملکی .
مشخصات نشر	:	قزوین : سایہ گستر ، ۱۳۹۰ .
مشخصات ظاہری	:	۶۴ ص .
شابک	:	978-964-502-586-9
موضوع	:	آرامش و آسایش
موضوع	:	راہ و رسم زندگی
ردہ بندی کنگرہ	:	۱۳۹۰ ۷۴۵TBF۶۳۷ /
ردہ بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شمارہ کتابشناسی ملی	:	۲۳۹۰۷۳۱

گستر
نشر سایہ

قزوین - چهارراہ نادری - پلاک ۴۱۰ - انتشارات سایہ گستر
تلفن : ۰۲۸۱-۲۲۳۵۳۰۵-۲۲۳۸۰۳۳

با خودت راحت باش

- مؤلف: محبوبہ ملکی
- صفحہ آرا: اکرم شالی
- نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۱۴۰۰ تومان
- لیتوگرافی و چاپ: الہادی
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۲-۵۸۶-۹

مقدمه

در یک روز بهار صبحی دیگر را به لطف خدا آغاز کردم و مثل همیشه از خدا به خاطر نعمت‌های بیکرانیش و محبت‌هایی که نثار می‌کند سپاسگذاری کردم. امروز فقط در فکر یک تغییر و تحول اصولی و دلپسند بودم و با احساس تغییر مسیر خانه تا اداره را پیاده و با تکرار جملات تاکیدی که سرشار از عشق، امید بر خدا بود طی کردم به اداره رسیدم و کار را شروع کردم ساعتی گذشت و چنان گرم کار بودم که از حضور خانمی که یک آشنایی دور هم با آن داشتم در بالای سرم متوجه شدم با صدای بلند آن و یک هدیه که بر روی میزم گذاشت به خودم آمدم و از حضورش خیلی خوشحال شدم و خوشحال‌تر کتابی بود که برایم آورده بود و این هدیه بالارزشی که ایشان تقدیمم کرد نوشته خودش بود و من را ایشان از اینکه با کوه مشکلات توانسته بود کتابی بنویسید به خود آورد و تکانی مثبت داد چرا که فهمیدم هر انسانی اگر بتواند فقط یکی از تجربیات خود را بنویسد و یادگاری از خودش تحویل جامعه، خانواده و حتی دوست خود بدهد واقعاً بعد از مرگ نیز همیشه زنده خواهند ماند چون حداقل توانسته است با راهی که خود در

زندگی سالیان سال طی کرده است و به قول معروف چند پیراهن بیشتر پاره کرده است و حال شکست یا پیروز شده است را در اختیار دیگران بگذارد و زودتر به آنها اعلام کند که این یک راه نتیجه‌اش این است و همین خود می‌تواند راهگشای چندین نسل باشد جرقه تغییر در وجودم زده شد و با توجه به مطالعه کتابهای فراوان در ارتباط با روانشناسی و تجربیاتی که حدود دو دهه در این زمینه بدست آورده بودم مرا بیشتر تشویق کرد تا کتابی بنویسم که بتواند میانبری برای بقیه باشد و همین‌طور راهگشایی در زندگی.

اکثر کتاب‌هایی که مطالعه می‌کنم با توجه به اینکه نویسنده‌هایش مسلمان نیستند و آگاهی به مسائل مشکلات مردم خاص ایران را ندارند به من این جرأت را داد تا بتوانم آنچه را که آنها در زمینه‌های مختلف بیان می‌کنند خودم با استفاده از تجربیات و شناخت مردم کشورم به صورت کامل و به روشنی و خیلی واضح با بیان ساده‌تر و نیز واقع‌گرایانه‌تر مطرح نمایم.

امروزه زندگی برای اکثر مردم سخت شده است و گذراندن آن با مشکل همراه است، درست است همه در کسب تحصیلات نسبت به هم سبقت گرفته‌اند اما درک‌ها نسبت به هم کمتر شده، زندگی‌ها تجملاتی‌تر شده اما رنگ و ریا بیشتر شده، خانه‌ها بزرگتر شده اما دل‌ها کوچکتر شده، ثروت‌ها بالا رفته اما ارزش‌ها پائین‌تر آمده دوستیها زیاده‌تر شده‌اند اما صداقت کمتر شده فضای بیرون را فتح کرده اما غافل از فضای درون شده.

این شده روند زندگی دوستیها همه تظاهر شده، صداقت کم گشته و همه همه دست به دست هم داده است تا آرامش و آسایش در زندگی معما گردد و همه به دنبال چیزی هستند که در درون خود زندگی پنهان شده است و آن چیزی نیست جزء خوشبختی.

خوشبختی در دید هر انسانی دنیای خودش را دارد همه خوشبخت هستند اما

همه به دنبال آن میگردن و غافل از اینکه خوشبختی چیزی نیست جزء همان چیزی که دارید فقط باید راه آن را پیدا کنید.

با نوشتن این کتاب شما را به آنچه که خودم به آن رسیده‌ام و همچنان نیز در بدست آوردن آن برای زندگی پر از آسایش و آرامش از خدای خود نیز کمک گرفته‌ام به شما هدیه خواهم داد و مطمئن هستم شما نیز با خواندن این کتاب هدیه‌های دیگری نیز به دیگران خواهید داد که آن آرامش و آسایش ماندگار و لذت‌بخش به همراه ایمان واقعی به حکمت و رحمت خداوند است.

برایتان آسایش، آرامش در زندگی را آرزو می‌کنم

زندگی هدیه خداوند است به شما و شیوه زندگی شما
هدیه شما به خداوند است.