

آیین خوشبختی

ابراهیم سعادت



سرشناسه	: سعادت، ابراهیم، ۱۳۳۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: آیین خوشبختی / ابراهیم سعادت.
مشخصات نشر	: تهران: فرهوش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۹ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۵-۳۴۰-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: خوشبختی
موضوع	: Happiness
ردی کنگره	: ۱۳۹۷ س ۷ خ/ BF۵۷۵
ه. بنای دیوبنی	: ۱۵۲/۴۲
ش. ره کتابشناسی ملی	: ۵۲۶۱۴۷۰



آیین خر شبختی

ابراهیم سعادت

ناظر فنی: حدیث السادات براتی

صفحه آرا: رضا کاوه

طراح جلد: امیر باغدشتی

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ ریال

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است

آدرس: میدان انقلاب، ضلع جنوب شرقی، ساختمان مترجمان، پلاک ۱۷، طبقه ۱ و طبقه ۲
نمایشگاه و فروشگاه مرکزی: میدان انقلاب، روبه روی درب اصلی دانشگاه تهران، ساختمان پارسا، پلاک ۲۶ طبقه - ۱
شماره تماس: ۰۹۱۰۷۸۹۲۷۴۷ و ۰۶۶۹۳۱۶۶۹، ۰۶۶۴۶۰۹۳۶؛ دور نگار: ۸۹۷۸۴۵۵۸

شماره تماس مولف: ۰۹۱۴۴۴۵۵۳۷۷

وب سایت: www.farhooshpub.com

فهرست مطالب

۱۷.....	پیش گفتار.....
۱۹.....	خوشبختی چیست؟.....
۱۹.....	خوشبختی از دیدگاه‌های گوناگون.....
۲۰.....	قدر دانه‌های خود را بدانیم.....
۲۰.....	نیمه پر یا خالی لیوان.....
۲۰.....	در گذر عمر شتاب نگیر.....
۲۲.....	از چه رنج می‌بریم؟.....
۲۲.....	معاشرت‌های نابجا.....
۲۲.....	تمایلات انسان‌ها.....
۲۲.....	طبیعت و سرشت انسانها.....
۲۳.....	گنج واقعی.....
۲۳.....	به اعتقادات دیگران احترام بگذارید.....
۲۴.....	فکر گذشته را از سر به در کنیم.....
۲۴.....	جایی نیست که از پیامد عمل خود فرار کنیم.....
۲۶.....	غصه خوردن چه دردی را دوا میکند؟.....
۲۶.....	زندگی چیست؟.....
۲۷.....	قانون علت و معلول.....
۲۷.....	عاقلان چگونه می‌اندیشند.....
۲۷.....	گذشت زمان.....
۲۸.....	خوشی‌ها و غم‌ها.....
۲۸.....	پند و اندرز.....
۲۸.....	جبر زندگی.....
۲۹.....	راز خلقت.....
۲۹.....	در کارها تعلل نکنیم.....

۲۹	نقطه کور عقل
۳۰	با هر کس به اندازه فهم او سخن بگویند
۳۱	گاهی دلم می‌خواهد
۳۱	کودکان
۳۱	هنر دوست داشتن
۳۱	بزرگترین درس
۳۲	دوست‌یابی
۳۲	کینه‌توزی
۳۲	عاداتهای بد
۳۲	علم و علم به عین
۳۳	زمان سریع می‌گذرد
۳۳	زیبایی‌ها را انتخاب
۳۴	افکار ما
۳۴	بدتر هم بدتر دارد
۳۴	لحظات خاص
۳۴	طبیعت با نیستی مخالف است
۳۵	آرزوی ثروت
۳۵	عادت
۳۵	حوادث چاره ناپذیر
۳۶	انسانها چقدر با هم فرق می‌کنند؟
۳۶	خشم
۳۶	بدبختی کجاست؟
۳۶	مهربانی
۳۶	غم و غصه
۳۷	از انتقاد نهراسیم
۳۷	آدم‌ها و آدم‌نماها
۳۸	بدبینی
۳۸	اراده
۳۸	شکست
۳۸	دشمن
۳۹	باز هم در جستجوی خوشبختی

۳۹	دوست داشتن
۳۹	آرزوها
۳۹	زمان حال
۴۰	پند گرفتن از دیگران
۴۰	پایان هر راهی
۴۰	شانس
۴۰	عذر بدتر از گناه
۴۰	اندیشیدن به عاقبت کار
۴۱	ادب و احترام
۴۱	پندهای سمار
۴۲	تلقین
۴۲	درک واقعیت
۴۲	گمشده‌ای اسرار
۴۲	ایمان به خوشبختی
۴۲	گام دیگری به سوی خوشبختی
۴۳	همه را محکوم نکنیم
۴۳	نیکی کردن
۴۳	اصالت اسانها
۴۳	از گاه کوه نساویم
۴۴	خودمان باشیم
۴۴	تملق و چاپلوسی
۴۴	عبارتی غم انگیز
۴۴	آرزوهای بزرگ
۴۵	افکار مزاحم
۴۵	نیروی مغز
۴۵	افکار مثبت
۴۵	فردای بهتر
۴۵	افکار منفی
۴۵	رویایها
۴۶	تلخی‌ها
۴۶	شناخت از دیگران

۴۶	 باطن آدم‌ها
۴۶	 برترین خوشبختی
۴۶	 راز بزرگ
۴۷	 سه روش برای رهایی از غم
۴۷	 چیزی را رایگان نخواهیم
۴۷	 هدف
۴۷	 بزرگترین دانشگاه
۴۸	 با مردم چگانه رفتار کنیم؟
۴۸	 اخلاق خوب
۴۸	 اشتباه در آریایی‌ها
۴۸	 آیین
۴۸	 دیگران را دوست داریم
۴۹	 بهای بزرگی
۴۹	 یک قانون برتر
۴۹	 در جام زندگی زهر نکنیم
۵۰	 نمایش بزرگ
۵۰	 جایگاه واقعی
۵۰	 خوب و بد
۵۱	 اقتضای طبیعت
۵۱	 کاشتن و درو کردن
۵۱	 اصل و فرع
۵۱	 خوشبختی دروغین
۵۲	 احترام به اندیشه‌های دیگران
۵۲	 جهل مطلق
۵۲	 تکامل
۵۲	 تبسم
۵۲	 عیب‌های ما
۵۲	 مردم چه دوست دارند؟
۵۳	 انسان بودن
۵۳	 درماندگان
۵۳	 تشخیص درست

۵۳	شناخت خطاها
۵۴	همه چیز به خاطر ماست
۵۴	ناسپاسی
۵۴	والا ترین ارزش ها
۵۴	سیمرغ
۵۵	عجیب نیست
۵۶	باورهای مذهبی
۵۶	عجیب اما واقعی
۵۷	خودخواهی
۵۸	روز از نو روزی ر نو
۵۸	بدبینی
۵۸	شخصیت شما
۵۸	دشمنان نامرئی
۵۸	از مغز خود کار بکشید
۵۸	شهوت
۵۹	ذهن ما
۵۹	سرگرم باشید
۵۹	فکرتان را عوض کنید
۵۹	شجاعت
۵۹	نیروی مغز
۵۹	دیگران را سرزنش نکنیم
۶۰	گذشته را رها کنیم
۶۰	بهترین و بدترین
۶۰	قدر خانواده خود را بدانیم
۶۱	گذشت زمان
۶۱	مشکلات
۶۱	به خوشی ها بپندیشیم
۶۱	افکار سرگردان
۶۱	آیا فکر را می توان کنترل نمود؟
۶۲	زمان از دو دیدگاه متفاوت
۶۲	خوبی ها را باور کنیم

۶۳	غم پنهان
۶۳	شغل مورد علاقه
۶۴	نیکی و بدی
۶۴	یک تصور دلنشین
۶۴	خیانت نکنیم
۶۴	وجدان
۶۴	مسیر و قصد
۶۴	کسی که هرگز خوشبخت نمی شود
۶۵	خوشی ها و دردگزار
۶۵	زیباترین تعریف از خوشبختی
۶۵	خاطرات بد
۶۵	اعتماد به نفس
۶۶	از دشمن پرهیزید
۶۶	دوستی با خود
۶۶	حقی محفوظ
۶۶	بیکاری نوعی بیماری است
۶۶	لذت های ماندگار
۶۶	خوبی ها همیشه بی پاسخ نمی مانند
۷۰	آرامش
۷۱	سرنشینان کدام کشتی باشیم؟
۷۱	تشخیص درست
۷۱	دنیای دیوانگان
۷۱	رویایا
۷۱	ابزار بزرگی
۷۲	به زندگی لبخند بزنیم
۷۲	روی گفته ها حساب نکنید
۷۲	مشاوره
۷۲	از گمراهان دوری کنیم
۷۲	همسایه ها
۷۲	ویران کردن آسانتر است
۷۳	خوابیدن داری

۷۳	آدم‌های عصبی
۷۳	چند توصیه به زوج‌های جوان
۷۶	اصالت خود را حفظ کنیم
۷۶	یک پیشنهاد عجیب اما خردمندانه
۷۷	هیولاهای نامرئی
۷۷	از بدان باید گریخت
۷۸	تمایلات ارضا نشده
۷۹	تدبیری هوشمندانه
۷۹	یار جاودانه
۷۹	رهبران بزرگ
۸۰	ترس
۸۰	برترین‌ها
۸۰	ضرب المثل عین حقیقت
۸۱	عمر خیام و موریس مترلینک
۸۱	از اقرار به ناتوانی بپرهیزیم
۸۱	سربلندی
۸۱	بزرگان
۸۱	کارهای بزرگ
۸۲	عظمت خلقت
۸۲	آرامش خاطر
۸۲	حماقت
۸۲	لیاقت آدم‌ها
۸۲	هدر دادن عمر
۸۲	شکست و پیروزی
۸۳	پرسش‌های بی پاسخ
۸۳	احساس حقارت
۸۳	آدم‌های اخمو
۸۳	نیازهای ما
۸۳	شمع و خورشید
۸۴	آرزوهای بی پایان
۸۴	حرص و طمع

۸۴	 باورها
۸۴	 نسیم
۸۴	 هدایت
۸۴	 امید
۸۵	 وفق دادن خود با محیط
۸۵	 درس‌های بزرگ
۸۵	 به خود آییم
۸۵	 کاخ رویاها
۸۵	 سماجت
۸۵	 از زندگی چه می‌خواهیم
۸۶	 دیگران را تحمّل کن
۸۶	 عرصه‌ی رقابت
۸۶	 اندیشه‌ها نمی‌میرند
۸۶	 هر رفاهی خوشبختی نیست
۸۶	 از آینده نهراسیم
۸۷	 بی رحمی
۸۷	 باور کردن خوشبختی
۸۷	 پله‌ها
۸۷	 ترس بیهوده
۸۸	 باورهای زیانبار
۸۸	 بت ساختن از دیگران
۸۸	 دل بستن
۸۸	 نیکی و بدی
۸۸	 قله‌های افتخار
۸۸	 دو لشگر بزرگ
۸۹	 اندیشه‌های بزرگ
۸۹	 بزرگترین مانع
۸۹	 خوشبختی شیطانی
۸۹	 چگونه به خوشبختی برسیم
۸۹	 آرزوی خوشبختی کردن
۹۰	 با هم خوب باشیم

۹۰	ما به هم محتاجیم
۹۰	راز دیگر خوشبختی
۹۰	اشتباه
۹۰	باید خودتان بخواهید
۹۰	بی حرمتی
۹۱	ما از خود شکست می‌خوریم
۹۱	آدم از کلفتی می‌شکند
۹۱	حقوق دیگران
۹۱	تکبر
۹۱	خوشبختی دره دلنواز
۹۱	افسوس خوردن پیچوده است
۹۱	لحظه‌ها می‌گذرند
۹۲	حفظ ارزش‌ها
۹۲	خوشبختی مطلق وجود ندارد
۹۲	غم جانان
۹۲	عالم خیال
۹۲	وجود یا عدم خوشبختی
۹۳	اندیشیدن به دیگران
۹۳	آینده و گذشته
۹۳	غفلت
۹۳	گذشت زمان
۹۳	ترس از مرگ
۹۴	دو دیدگاه متفاوت از زندگی
۹۴	عبارت ساده‌تری از خوشبختی
۹۴	خوشبختی به تعبیری دیگر
۹۴	انتظار بی جا
۹۵	محکومین زندگی
۹۵	گذر از سختی‌ها
۹۵	شکست پایان راه نیست
۹۵	زیاده‌خواهی
۹۶	بهترین شیوه مبارزه با غم

۹۶	ایده‌های تازه
۹۶	از چه رنج می‌بریم؟
۹۶	جاده خوشبختی
۹۷	به خود آمدن
۹۷	جوانان باید بدانند
۹۷	بهای آرزوهای ما
۹۷	بدبخت‌تر از ما هم وجود دارد
۹۷	بدبختی بزرگ
۹۸	خشم و شای
۹۸	ابزارهای خوب بختی
۹۸	گوهر گرانبها
۹۸	اشتباه نکنید
۹۸	باورها و سنت‌ها
۹۹	واقعیت‌های زندگی
۹۹	توانمندی خود را باور کنیم
۹۹	دشمنان نامرئی
۹۹	عباراتی که معجزه می‌کنند
۱۰۰	رنج‌های ما
۱۰۰	تکامل جوامع بشری
۱۰۰	گرایش به خوبی‌ها
۱۰۰	برتر از خوشبختی
۱۰۰	کمال همنشین
۱۰۱	بی‌آزار باشیم
۱۰۱	چرا عاقل کند کاری که باز آرد پشیمانی
۱۰۱	خوبی‌ها و بدی‌ها
۱۰۱	عیب‌ها و کاستی‌های ما
۱۰۱	نگاهی به تاریخ
۱۰۱	مشکل‌ترین هنرها
۱۰۲	گریز از تنهایی
۱۰۲	جایگاه انسانها
۱۰۲	مراقب فرزندان خود باشیم

۱۰۲.....	عواطف و احساسات
۱۰۲.....	گرایش‌های ما
۱۰۲.....	زیبایی زندگی
۱۰۳.....	قطره و دریا
۱۰۳.....	دوری از گناه
۱۰۳.....	باوری مفید و بازدارنده
۱۰۳.....	درخت دوستی
۱۰۳.....	صحن‌های حیرت‌انگیز
۱۰۴.....	حلقه‌های ارتباط
۱۰۴.....	خوب و بد
۱۰۴.....	چند توصیه به سالمندان
۱۰۹.....	حرف آخر

www.ketab.ir

پیش گفتار

این کتاب را به کسانی که ارزه‌ی خوشبختی دارند تقدیم می‌کنم. آنچه در این کتاب از نظر شما خواهد گذشت، حاصل یک عمر مطالعه، تحقیق و تجربه بنده می‌باشد. امید است با آرامش خاطر و با صبر و بردباری و به دور از هر گونه شتابزدگی آن را مطالعه کرده و در مورد توصیه‌ها و فرضیه‌هایی که ارائه شده، خوب باندیشید اگر موردی را مفید تشخیص دادی، یادداشت نموده در زندگی روزمره به کار بندید و یقین داشته باشید با این کار به یک زندگی خوب و شیرین و سرشار از شور و شوق و نشاط دست خواهید یافت.

با آرزوی خوشبختی برای بشریت و به امید روزی که هیچ دلی درمن و هیچ چشمی گریان نباشد و با سپاس از شما عزیزان که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید برای همه آرزوی پیروزی و شادکامی و سربلندی می‌کنم.

مؤلف