

به نام خداوند جان و خرد

ذهن تزلزل ناپذیر

چگونه بر مشکلات زندگی فائق آییم

ریوهو اوکاوا

مؤسس علم شاد زیست

نویسندهٔ بهترین و پرفروش‌ترین کتاب‌های جهان

ترجمه: ساعد مطهری

سرشناسه	اوکاوا، ریوهو، ۱۹۵۶-م. Ryuho, Okawa
عنوان و نام‌پدیدآور	ذهن تزلزل ناپذیر: چگونه بر مشکلات فائق آییم / ریوهو اوکاوا؛ ترجمه ساعد مطهری.
مشخصات نشر	تهران: دستان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۳۴ ص.
شابک	۹-۰۳۲-۲۹۷-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا :
یادداشت	An unshakable mind: how to overcome life's difficulties, c2003
عنوان دیگر	چگونه بر مشکلات فائق آییم. زندگی معنوی - بودیسم، کمال (روان‌شناسی) - جنبه‌های مذهبی، اعتماد به نفس - جنبه‌های مذهبی - بودیسم
شناسه افزوده	مطهری، ساعد، ۱۳۲۵، مترجم
رده بندی کنره	۱۳۹۳ ۹۵۶۱۲BQ/الف ۸ذ ۹
رده بندی دیویی	۴/۲۰۴
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۸ ۸۸:



انتشارات دستان

میدان انقلاب، خ اردیبهشت، خ وحید نظری، پلاک ۱۱۲، تان: ۶۶۹۵۴۸۰۰

نام کتاب: ذهن تزلزل ناپذیر

نویسنده: ریوهو اوکاوا

مترجم: ساعد مطهری

چاپ اول: ۱۳۹۴ - شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه - چاپ: دیبا

شابک: ۹-۰۳۲-۲۹۷-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978 - 600 - 297- 032 - 9

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۶۶۴۶۱۰۲۱

حق کپی‌رایت کتاب‌های این نویسنده در اختیار انتشارات دستان می‌باشد.

فهرست مطالب

در بارهٔ ویسنده	۵
پیش گفتار	۷
فصل اول: زندگی به سان کوه یخی	۹
۱- بنیان زندگی	۹
۲- شکل یک کوه یخی	۱۳
۳- پایداری در برابر طوفان‌های زندگی	۱۴
۴- احساس ثبات کامل	۱۸
۵- اراده پایدار	۲۳
فصل دوم: اصل انباشت	۲۵
۱- اهمیت تنها یک روز	۲۵
۲- میل به یادگیری	۲۸
۳- تأثیرات اندوختن دانش و تجربه	۳۲
۴- محصول غیر منتظره	۴۰
۵- راه بازآفرینی سعادت	۴۳
فصل سوم: مواجهه با نگرانی و تشویش	۴۷
۱- وجوه مختلف تشویش	۴۷
۲- نگرانی در زندگی	۵۲
۳- بی‌خوابی شبانه	۵۵
۴- خورشید دگر بار طلوع خواهد کرد	۶۰
۵- گام‌های مطمئن بردارید	۶۶

فصل چهارم: تأثیرات ارواح سرگردان، دلیل رنج و الم است ۷۱

۱- علت تأثیرات روحانی منفی ۷۱

۲- مذاهب گمراه ۷۵

۳- هوا و هوس ۷۸

۴- تمایلات حیوانی ۸۱

۵- نفرت ۸۵

فصل پنجم: غلبه بر تأثیرات منفی ۸۹

۱- درک معنویتان را غنا ببخشید ۸۹

۲- اعتماد به نفس ۹۴

۳- درون نگری ۹۸

۴- مسافرت به اندیشی ۱۰۵

۵- خود را در کار و تلاش غرق کنید ۱۰۹

فصل ششم: ذهن تزلزل ناپذیر ۱۱۳

۱- آگاهی به اینکه تو فرزند خداوند هستی ۱۱۳

۲- الماس تراش نخورده ۱۱۸

۳- بیرون آمدن از توهمات ۱۲۳

۴- سرشار از حسن نیت ۱۲۸

۵- ذهن تزلزل ناپذیر ۱۳۳

مؤخره ۱۳۵

درباره نویسنده

ریهو اوکاوا بنیان‌گذار مؤسسه علم شاد زیستن، زندگی خود را وقف کشف حقیقت و شیوه‌های شاد زیستن نموده است.

او در سال ۱۹۵۶ در تورسیمای ژاپن پا به جهان گذارد. پس از فارغ‌التحصیل شدن از دانشگاه توکیو او در یک شرکت تجاری عمده مشغول به کار شد و در رشته امور مالی در آن شرکت تحصیلات تکمیلی شهر دانشگاهی، دانشگاه نیویورک فارغ‌التحصیل شد. او «مؤسسه علم شاد زیستن» را در سال ۱۹۸۶ تأسیس نمود. از آن زمان تا کنون، به طراحی کارگاه‌های گوناگون برای عموم مردم، اعم از جوانان تا پیران اجرایی شرکت‌ها، مؤسسات و کارآفرینان پرداخته است.

حکیم ریهو اوکاوا نویسنده بیش از ۲۰۰۰ کتاب در زمینه‌های مختلف می‌باشد. نام او با نوشتن ۵۲ کتاب فقط در یک سال (سال ۲۰۱۰ میلادی) به عنوان نویسنده‌ای بلند آوازه و پرکار در کتاب رکوردهای بین‌المللی گینس به

ثبت رسید. در ژاپن، کتاب‌های جدید اوکاوا در فهرست پر فروش‌ترین کتاب‌ها برای مدت ۲۴ سال متوالی گذشته، قرار گرفته است. کتاب‌های او به ۲۸ زبان در سراسر جهان ترجمه شده است.

اوکاوا علاوه بر ادامه نگارش کتاب، به گفتگوهای عمومی با مردم و همچنین به ارائه سخنرانی‌ها در سراسر جهان پرداخته است. او پایه گذار مکتب علم شاد زیستن می‌باشد و به تأسیس مدارس خصوصی راهنمایی، دبستان و دانشگاه علم شاد زیستن نیز همت گماشته است.

www.ketabon.ir

پیشگفتار

هدف کتاب پیش‌رو با عنوان ذهن‌تزلزل‌ناپذیر توضیح چگونگی رسیدن دانش‌آموز به روش معنوی، براساس درک جهان معنوی است.

دستیابی به ذهن‌تزلزل‌ناپذیر یک‌شبه امکان‌پذیر نیست. ابتدا لازم است پایه‌ای محکم مثل هم آنچه که کوه یخی بر روی آن استوار است و قسمت اعظم آن زیر آب از دیدها پنهان است، بنا نهیم. به‌همین دلیل، فصلی را به توضیح آنچه «اصل انباشت» می‌نامم اختصاص داده‌ام، که فصل سوم این کتاب را در برمی‌گیرد.

در فصل سوم با عنوان «سواحل با اضطراب و نگرانی» در مورد نشانه‌های یک ذهن‌تزلزل‌ناپذیر صحبت می‌کنم. در عین حال، فصل چهارم با عنوان «تأثیرات ارواح سرگردان، دایر رنج و الم است» و فصل پنجم با عنوان «غلبه بر تأثیرات منفی، پیشینه رنج و عذاب را تحلیل و بررسی می‌کند و طرق عملی در جهت چرخش بر آنها را پیش‌رو می‌گذارد.

امیدوارم و دعا می‌کنم که این کتاب نوری باشد در ظلمت برای راهنمایی کسانی که در جستجوی حقیقتند و براساس آن زندگی می‌کنند.

ریوهو اوکاوا

مدیرعامل مؤسسه علم شادزیستن