

روزنامہ از رنج و آہ

سید محمد باقر حسین

www.ketab.ir

سرشناسه	:	حسینی، سیدمحمدباقر، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	:	رهایی از رنج‌ها/ نویسنده سیدمحمدباقر حسینی.
مشخصات نشر	:	اصفهان: سلام سپاهان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۰۰ص.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۲۱۸-۳۲۲-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	رنج
موضوع	:	Suffering
رابطه بین کنگره	:	BF ۷۸۹ ۱۳۹۷ ج ۵ / ۸۵
ردیف	:	۱/۱۵۸
شماره کتابخانه	:	۵۴۴۷۳۷۲



نشریات سلام سپاهان

تلفن: ۰۹۱۳۳۰۳۹۵۸۹ - عبدالرسول ملک احمدی

رهایی از رنج‌ها

مولف: سید محمد باقر حسینی

تنظیم کننده و صفحه آرا: اکرم شادابی‌فر

سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۷ / اول

تعداد صفحه: ۲۰۰ صفحه

شمارگان: ۲۰۰۰

بهاء: ۱۶۰۰۰ تومان

برای تهیه‌ی این محصول، نام کتاب را به شماره‌ی زیر پیامک بفرمایید:

۰۹۹۰۳۶۱۰۱۱۴

www.HayatBartar.com

نشانی سایت حیات برتار:

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱۱
درس اول	۱۵
مفهوم بسیار مهم رنج	۱۵
درس دوم	۱۹
ج، اس زندگی	۱۹
درس سوم	۲۳
چرا رنج کشیده	۲۳
درس چهارم	۲۷
تولید کننده‌ی ارزنده	۲۷
درس پنجم	۳۰
انتخاب کن!	۳۰
درس ششم	۳۴
هر روز زیباتر	۳۴
درس هفتم	۳۸
یک قانون مهم	۳۸
درس هشتم	۴۱
اشتباه بزرگ	۴۱
درس نهم	۴۱
نگران نباش!	۴۷
درس دهم	۵۲
رنج قطع‌یست	۵۲
درس یازدهم	۵۶
آزادی محدود	۵۶



۶۱	درس دوازدهم
۶۱	جام بلا
۶۶	درس سیزدهم
۶۶	بهشت رنج ها
۷۰	درس چهاردهم
۷۰	چرا بعضی ها رنج نمی کشند؟!
۷۴	درس پانزدهم
۷۴	روح در روانشناسی
۷۷	درس شانزدهم
۷۷	پذیرش عمیق رنج
۸۱	درس هفدهم
۸۱	حساب خصوصی
۸۴	درس هجدهم
۸۴	آثار مهم پذیرش رنج
۸۸	درس نوزدهم
۸۸	آسودگی
۹۲	درس بیستم
۹۲	کمی تشکر
۹۵	درس بیست و یکم
۹۵	بندگان شکور
۹۹	درس بیست و دوم
۹۹	شلوغی های بی مورد!
۱۰۲	درس بیست و سوم
۱۰۲	انتظار نداشته باش!



درس بیست و چهارم.....	۱۰۶
استقبال از برخی رنج ها.....	۱۰۶
درس بیست و پنجم.....	۱۱۲
رنج بکش و آجر بپرا.....	۱۱۲
درس بیست و ششم.....	۱۱۷
چرا مدیریت رنج؟.....	۱۱۷
درس بیست و هفتم.....	۱۲۱
برخورد متعادل.....	۱۲۱
درس بیست و هشتم.....	۱۲۵
مبالغه نکنید.....	۱۲۵
درس بیست و نهم.....	۱۲۹
آسودگی در دل رنج ها.....	۱۲۹
درس سی ام.....	۱۳۳
انسان طغیانگر.....	۱۳۳
درس سی و یکم.....	۱۳۸
توهم بی نیازی.....	۱۳۸
درس سی و دوم.....	۱۴۳
استغفار.....	۱۴۳
درس سی و سوم.....	۱۴۸
درس سی و چهارم.....	۱۵۳
مبارزه با رنج های نابجا!!.....	۱۵۳
درس سی و پنجم.....	۱۵۷
لذت های برتر.....	۱۵۷
درس سی و ششم.....	۱۶۲
بالاترین لذت ها.....	۱۶۲



۱۶۶	درس سی و هفتم
۱۶۶	مدیریت رنج و لذت
۱۷۰	درس سی و هشتم
۱۷۰	آشنا کردن کودکان با رنج
۱۷۳	درس سی و نهم
۱۷۳	توجه به دبستانی‌ها
۱۷۶	درس چهارم
۱۷۶	گام‌های آزار رنج
۱۷۹	درس چهل و یک
۱۷۹	کاهش رنج
۱۸۳	درس چهل و دوم
۱۸۳	اصلی‌ترین راه
۱۸۷	درس چهل و سوم
۱۸۷	خوب بودن یا اطاعت از دستور؟
۱۹۱	درس چهل و چهارم
۱۹۱	حقیقت عبودیت
۱۹۷	سخن پایانی
۱۹۹	منابع



مقدمه

از سال‌ها پیش یکی از سغدغه‌های جدی حقیر این بود که چرا با وجود صرف وقت و هزینه‌های زیادی و معنوی فراوان در عرصه فرهنگی، نتیجه‌ای شایسته‌ای دیده نمی‌شود.

بعد از بررسی‌های فراوان و مشورت با استادان بزرگ در عرصه‌ی تربیت، این مطلب روشن شد که عموم مسئولین فرهنگی دچار غفلتی مهم در عرصه‌ی تربیت هستند. غفلتی که باعث شده خیلی از کارهای فرهنگی نتیجه‌ی ماندگار و عمیقی نداشته باشند.

متأسفانه بیشتر متولیان عرصه‌ی فرهنگ، برای **تغییر** و اصلاح رفتار مخاطبین خود صرفاً بر **افزایش آگاهی** مخاطب تأکید فراوان می‌کنند؛ در حالی که مشکل اصلی انسان‌ها برای عمل نکردن به خوبی‌ها، **عدم آگاهی** آنان نیست، موضوع اصلی، **عدم مدیریت صحیح** تمایلات و علاقه‌های انسان‌هاست. در واقع اگر کسی دچار رفتار نادرستی باشد، برای اصلاح او، نیاز

به دادن آگاهی فراوان نیست، چنین فردی باید در ابتدا، تمایل خود

نسبت به آن کار نادرست را از بین ببرد، یا به کارهای خوب تمایل پیدا کند.

اگر تمایلات یک انسان به خوبی مدیریت شود، از اندک آگاهی که به دست می‌آورد می‌تواند بیشترین استفاده را داشته باشد.

شرط اصلی مدیریت علاقه‌ها این است که انسان در قدم اول، رنج را بپذیرد؛ کسی که رنج را نپذیرد، به این راحتی‌ها تن به جدایی از علاقه‌های نادرست خویش نمی‌دهد.

بنابراین اولین قدم در بردن انسان‌ها، آشنایی عمیق آنان با موضوع رنج است، تا جایی که از رنج‌های خود استقبال کنند و حتی در مراحل بالاتر، از پذیرش چنین رنج‌هایی لذت ببرند.

مسیری که یک انسان از مرحله فراوان رنج، مرحله لذت بردن از رنج می‌رسد یک مسیر بسیار دقیق و حساس است که در این کتاب تلاش شده با بیان جذاب و جوان‌پسند، این مسیر به خوبی تبیین شود.

کتاب «رهایی از رنج‌ها» برای سنین ۱۳ سال به بالا مناسب است. این کتاب در چندین دوره برای دانشجویان آموزشگاه مجازی حیات برتر تدریس شده و به لطف خدا نتایج درخشانی کسب کرده است. در واقع مسئولین فرهنگی با خیال راحت می‌توانند از مطالب آن برای رشد و تربیت عمیق مخاطبین خود استفاده کنند.



کتاب «رهایی از رنج‌ها» شامل ۴۴ درس می‌باشد و همه‌ی درس‌ها با نظم و انسجام منطقی و هدفمند کنار هم قرار گرفته‌اند. مربیان گرامی می‌توانند در هر جلسه یکی از درس‌ها را به مخاطب آموزش داده و تمرینات، سؤالات و پژوهش‌های مرتبط با هر درس را به دانشجو ارائه دهند.

آموزشگاه مجازی **حیات برتر** مفتخر است تا با ارائه‌ی محتوای تربیتی غنی به کمک مسئولین عرصه‌ی فرهنگ و تربیت آمده و تجربیات خود را در اختیار همه‌ی پادها و سازمان‌های فرهنگی کشور قرار دهد. در پایان از مدبران و اساتید آموزشگاه حیات برتر و سایر بزرگوارانی که در تهیه‌ی این کتاب ما را یاری کردند، کمال تشکر را دارم.

سید محمد باقر حسینی

