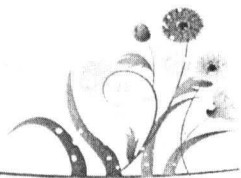


۲.۹۴۹۹۷

مغیر صحت

بسم اللہ الرحمن الرحیم



جستجو کے خوشبختے

نویسنده: محمد علی ربانی مقدم

ویراستار: حسین مطیع



سرشناسه	: ربانی مقدم، محمدعلی، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام	: جستجوی خوشبختی / محمدعلی ربانی مقدم؛ ویراستار: حسین مطیع
پدیدآور	: قم: بوکتاب، ۱۳۹۸.
مشخصات نشر	: ۱۳۰ ص:؛ ۱۴×۲۱سم.
مشخصات شابک	: ۲۳۰۰۰۰ ۷-۶۵۱۸۵۶-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست	: فیبا
موضوع	: خوشبختی
موضوع	: Happiness
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success
رده بندی کنگره	: B۴۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره	: ۶۰۸۲۴۰۶
کتابشناسی	



عنوان: جستجوی خوشبختی

نویسنده: محمد علی ربانی مقدم

ویراستار: حسین مطیع

ناشر: انتشارات بوکتاب

نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۱۳۹۸

چاپخانه: سرمدی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۱۸-۵۶-۷

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر برای مرکز پخش کتاب سخن عشق محفوظ است

مرکز پخش:

پخش کتاب سخن عشق: قم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۵۷

همراه: ۰۹۱۲ ۲۵۱ ۲۵۲۳

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۶
فصل اول: پول و ثروت هرگز خوشبختی نمی آورد.....	۱۴
فصل دوم: موفقیت های بیرونی تمامی عواطف و احساسات درونی ما را تجلی می بخشد.....	۲۳
فصل سوم: احساس خلاء در برابر موفقیت بیرونی.....	۲۹
فصل چهارم: چگونه می توانیم به هر آنچه که می خواهیم برسیم؟.....	۳۸
فصل پنجم: ده منبع عشق و محبت.....	۴۶
فصل ششم: درک مراحل ده گانه.....	۵۵
فصل هفتم: پر کردن ده مخزن عشق و محبت.....	۸۹
فصل هشتم: ارزش مراقبه و عبادت.....	۱۰۶
فصل نهم: چگونه می بایست مراقبه کنیم؟!.....	۱۱۵

پیشگفتار

چالش واقعی زندگانی در دستیابی به هر آنچه که می‌خواهید نیست بلکه حفظ و خواستن چیزی است که بدست آورده‌اید. افراد بسیار زیادی به هر آنچه که آرزویش را دارند دست می‌یابند اما از آن به اندازه‌ی کافی لذت نمی‌برند. زیرا هر آنچه را که بدست می‌آورند برایشان کفایت نمی‌کند همیشه این احساس را دارند که انگار چیزی را از دست داده‌اند. این افراد از خودشان، روابطشان، سلامتی‌شان یا کار و حرفه‌شان راضی نمی‌باشند. هم چیزی وجود دارد که آرامش ذهنشان را بر هم می‌زند. از سوی دیگر افرادی وجود دارند که از آنچه که هستند و آنچه که انجام می‌دهند و آنچه که دارند رضایت دارند گرچه نمی‌دانند چگونه بر آنچه که دوست دارند بیفزایند. با وجود آنکه دل‌هایشان به روی زندگانی باز است اما برای تحقق بخشیدن به اهداف و رویاهای درونی‌شان کار خاصی انجام نمی‌دهند. آنها تلاش زیادی را انجام می‌دهند زیرا دیگران بیشتر از آنها دارند. اغلب افراد در جایگاهی میان این دو بی‌نهایت می‌باشند. موفقیت فردی در جایی میان این دو قطب قرار دارد. به این معنا که شما هر آنچه را که می‌خواهید بدست آورید و برای آنچه که دارید قدر دان و شکر گذارید. موفقیت فردی هرگز با این معیار که چه کسی هستید و از چه میزان مال و منال برخوردارید یا با آنچه که بدست می‌آورید مورد ارزیابی و سنجش قرار نمی‌گیرد. بلکه در موفقیت فردی با نحوه‌ی احساس خوب و خوشایندتان نسبت به آنچه که هستید، هر آنچه که انجام داده‌اید و آنچه که دارید سنجیده و ارزیابی می‌شوید. موفقیت فردی در دست هر یک از ماست و ما می‌بایست بطور واضح و روشن بدانیم که چه می‌خواهیم و دقت و توجه خودمان را به هر آنچه که می‌خواهیم معطوف سازیم.

موفقیت فردی به معنای کسب هر آنچه که آرزویش را دارید و سپاسگذاری از هر آنچه که دارید می باشد.

بهر حال موفقیت فردی تنها شامل برخورداری از حس خوب یا خوشحالی از زندگانی نخواهد بود. بلکه شامل حس اطمینان و اعتمادی است که شما هر آنچه را که می خواهید می توانید بدست آورید و برای دستیابی به آن انگیزه و اندیشه انجام دادنش را بیابید. موفقیت فردی در رابطه با نحوه دستیابی به زندگی دلخواهتان یک ارتباط مستقیم دارد که آن نیز به درکی روشن و واضح نیازمند می باشد. برای بعضی افراد دستیابی به موفقیت فردی در حقیقت بدان معناست که یاد بگیرید چگونه هر چه بیشتر به دست آورند و برای بعضی افراد دیگر به معنای شاد و خوشحال تر نمودن است و حتی برای عده بسیاری هر دو این مهارتها از اهمیت والایی برخوردار می باشد. کسب موفقیت فردی نباید به حساب شانس و اقبال، سرنوشت و یا تقدیر گذاشت. اگرچه برخی از افراد با وجود داشتن تواناییهای بالقوه در این زمینه به دنیا می آیند اما بطور معمول برای دستیابی به موفقیت فردی می بایست در ابتدا مهارتهایی را فراگرفت. خبر خوشحال کننده این است که شما می توانید چگونگی کسب موفقیت فردی را بیاموزید و احتمالاً از هر آنچه که تصور می کنید به موفقیت نزدیکتر می باشید. اغلب افراد تنها با چند تغییر کوچک اما مهم در نحوه تفکر، احساس یا عملکرد خویش می توانند در طول زندگانی به هر آنچه که می خواهند دست یابند.

چند تغییر و تحول جزئی اما مهم در چگونگی افکارمان می تواند راه موفقیت فردی بیشتری را هموار نمود.

استفاده از یک یا دو بینش نوین در زندگی می تواند بدون اغراق همه چیز را تغییر دهد اگرچه اوضاع و شرایط امکان دارد بطور موقت همانطور که قبلاً بود باقی بماند اما چگونگی نگرش و دیدگاه شما به زندگی تان می تواند در یک لحظه تغییر کند. زمانیکه فشارهای زندگی روز افزون می شود شما می توانید با دریافت کمک به آرامش

دست یابید و مجدداً با دقت و توجه هرچه بیشتر به مسائل پیرامون پردازید. همچنین با کمی تعدیل و تفکیک در نگرش‌تان نه تنها می‌توانید از هر آنچه که در کف اختیار دارید نهایت لذت را ببرید بلکه مطمئن می‌شوید که در مسیر درست دستیابی به آنچه می‌خواهید قدم برداشته‌اید.

چهار گام در دستیابی به موفقیت فردی

برای دستیابی به موفقیت‌های بزرگتر و بیشتر در زندگی‌تان چهار گام اساسی وجود دارد. در این کتاب هر کدام از این گام‌ها را با مطالب هرچه جزئی‌تر و روشن بیان نموده‌ایم. این گام‌ها شامل:

گام اول: هدف و مقصودتان را تعیین کنید. موقعیت و شرایط کنونی خودتان را مشخص کرده و بررسی کنید که برای دستیابی به موفقیت درونی و بیرونی و ایجاد تعادل و تناسب میان آنها به کجا می‌بایست دقت و توجه کنید. البته اهمیتی ندارد که چقدر تلاش می‌کنید اگر مسیر حرکتتان غلط باشد تمام آنچه که در زندگی با آنها مواجه می‌شوید، به غیر از مقاومت بعنوان مانعی و یا حصار محسوب نخواهند شد و در نهایت به هر آنچه که آرزویش را دارید هرگز دست نمی‌یابید. با اقدام مناسب با خواسته‌های روحی و درونی‌تان و نه فقط با خواسته‌های ذهنی و قلبی‌تان به خوبی برای هر دو موقعیت درونی و بیرونی آماده خواهید شد.

گام دوم: هر آنچه را که نیاز دارید بدست آورید: نحوه کسب هر آنچه را که بطور واقعی برایتان الزامی است بیاموزید. هرگز کافی نیست که بگویید: «من می‌خواهم خود واقعی‌ام باشم» بلکه برای شناخت فردیت و صداقت داشتن با خود واقعی می‌بایست ده نوع گوناگون عشق و حمایتی را که هر فردی احتیاج دارد به خوبی درک کنید. تنها با درک آنچه که فاقدش هستید و اینکه به چه نحوی آن را کسب کنید خود به خود تجربه موفقیت درونی را شروع می‌کنید. یک اتومبیل امکان دارد خوب کار کند

اما اگر به باک آن بنزین نریزید هرگز قادر به حرکت نخواهد بود. همانطور که اگر برخی از نیازهای خود را بویژه نیاز عشقی مان را برآورده نکنیم هرگز نمی‌توانیم خویشتن واقعی خود را پیدا کنیم.

گام سوم: هرآنچه را که می‌خواهید کسب کنید: درک موفقیت بیرونی بدون از دست دادن صداقت درونی و شخصی نسبت به خود باعث می‌شود تا هرآنچه را که در دنیای بیرون می‌خواهید کسب کنید. اهمیت خواسته‌های مهم، باورهای مثبت و احساسات لطیف را در ایجاد و جلب نمودن هرآنچه را که آرزویش را دارید تصور کنید. پیاموزید با شناخت و ایجاد دگرگونی در احساسات و هیجانات منفی و ناخوشایند خود بر قدرت خواسته‌هایشان بیافزاید.

گام چهارم: موانع و حصارهای موفقیت فردی را از بین ببرید: از دوازده حصار و مانع شایع که می‌توانند شما را از هر آنچه که آرزویش را دارید دور کند مطلع باشید و برای هموار نمودن مسیر دستیابی به موفقیت درونی و برونی اقدامات لازم را انجام دهید. موانع شایع شامل: سرزنش، ندامت، افسردگی، اضطراب، بی تفاوتی، قضاوت، ناهماهنگی در تصمیم‌گیری، طفره رفتن، کمال طلبی، زودرنجی، خودفریبی، عذاب وجدان، گنگی و سردرگمی و احساس گناه می‌باشد. با این مهارت جدید به این باور می‌رسید که هیچ چیز خارج از شما قادر نیست تا شما را عقب نگه دارد.

- «دبورا» شوهری برای خود پیدا می‌کند: زمانی که «دبورا» آموزش لازم را جهت دستیابی به موفقیت فردی به دست آورد او برای کسب موفقیت مهمتر و ازدواج کردن با دنیای درونی خود در حال کشمکش و نزاع بود. با تمرکز و تسلط روی ایجاد صلح و آرامش درونی موفق شد مبارزه را رها کند. برای ایجاد این تغییر و دگرگونی به این نتیجه دست یافت که حمایتی را که نیاز دارد به اندازه کافی بدست نمی‌آورد. در واقع برای دستیابی به آرامش و هر آنچه که می‌خواهد انجام دهد به خود کمک نمی‌کند.

وقتی توانست نسبت به خود واقعی در زندگی اش حس بهتری پیدا کند براحتی توانست آنچه را که آرزویش را داشت به سمت خود جذب کند و موقعیت دلخواهش را خلق نماید. بنابراین نه تنها توانست شغل خوبی را دست و پا کند بلکه در نهایت مرد آرزوهایش را نیز پیدا کرد و با او ازدواج نمود. در حقیقت او می‌بایست سه مانع موفقیت فردی را از سر راهش بردارد. در گذشته وقتی می‌بایست تعهد و الزامی کند سخت دچار سردرگمی قضاوت و گنگی تصمیم می‌شد. با برداشتن این حصارها او براحتی توانست به خواستن مردی که او را دوست داشت ادامه دهد. با پیروی از چهار گام اصلی در موفقیت فردی «دبورا» تحقق اهداف درونی اش را آغاز نمود.

- «تام» توانست نانوایی راه بیاندازد. «تام» همیشه دلش می‌خواست نانوائی راه بیاندازد اما به جای آن در یک ایستگاه تلویزیونی به کار کردن مشغول بود. او کارش را اصلاً دوست نداشت و گاهی اوقات از کسانی که با او کار می‌کردند می‌رنجید و نسبت به آنها قضاوت می‌کرد. اولین گام «تام» برای دستیابی به موفقیت فردی چشم پوشی از شرایط و موقعیتش و تمرکز و تسلط هدفش روی شادکامی بود. او تمرین مراقبه را آغاز نمود و سرانجام توانست رضایت خاطر و شادکامی درونی را تجربه کند. در حقیقت شغلش بعنوان یک منبع نارضایتی اساسی برای او محسوب نمی‌شد. با حمایتی که نیاز داشت و از مراقبه بدست آورده بود توانست آنچه را که می‌خواست تجسم نماید و به سرعت به خواسته‌های کوچکش برسد. در واقع زندگی اش لبریز از معجزات کوچک شده بود. مثلاً اگر دلش می‌خواست تا به ماموریت برود آن را بدست می‌آورد. یا اگر می‌خواست مورد تشویق و تایید اطرافیان قرار بگیرد بطور حتم این اتفاق می‌افتاد. حس اعتماد به نفسش به اینکه هر چه را که بخواهد می‌تواند به سمت خود جذب کند روزافزون شده بود. این احساس اعتماد و اطمینان او را از بند موانع آزاد کرد تا آرزوهایش را دنبال کند. «تام» از کارش استعفا داد و یک نانوائی راه انداخت. او برای ایجاد یک تغییر و تحول در ابتدا مجبور بود تا حصارهای درونی اش

را برطرف سازد. در شغلش اغلب مجبور بود با رنجش و قضاوت برخورد کند. اما به تدریج با برطرف شدن این موانع او توانست طفره رفتن و گنگی در تصمیماتش را رها کند و حرکت به سمت کار جدیدش را که اکنون به عنوان موفقیتی بزرگ به حساب می‌آید آغاز نماید.

- «رابرت» با فرزندانش توانست مجدداً رابطه برقرار کند:

وقتی با به کارگیری اصول و تمرینات موفقیت فردی را شروع کردیم. «رابرت» از میلیونها دلار ثروت و دارایی برخوردار بود. او موفقیت فردی بیرونی (بیرون از منزل) را کسب نموده بود. در حقیقت او سه بار طلاق گرفته بود و با فرزندانش رابطه چندان خوب و دوستانه‌ای نداشت. در ظاهر او از همه چیز برخوردار بود درحالیکه هیچ کس غیر از مشاور و همسران سابقش نمی‌دانستند او چقدر بدبخت است. افرادی که پول چندان زیادی ندارند اغلب قادر به تصور بدبختی شخصی که دارای میلیونها دلار پول است نمی‌باشند. با این حالت خیلی شایع و حتی فراگیر می‌باشد.

«رابرت» آموخت که برای دستیابی به خوشبختی به دنیای درونی خود بنگرد. او دلش می‌خواست در زندگی‌اش نظر و توجه فردی را جلب کند تا ثروت و دارایی‌اش را با او تقسیم کند اما در ابتدا او می‌بایست خودش از آن نهایت لذت را ببرد. او همیشه دوست داشت زن زیبا و تو دل‌برویی در کنارش داشته باشد تا حس خوب و لذت بخشی را در خود احساس نماید. در این میان او آموخت که بدون حضور کسی می‌تواند حتی یکسال شاد و سرزنده باشد. بنابراین برنامه‌هایش را تنظیم کرد تا به دور دنیا سفر کند. در نهایت وقتی متوجه شد که می‌تواند بدون حضور کسی با خودش شاد باشد سعی کرد تا روابطش را با فرزندان خود التیام بخشد. زمانی که به تجارت عشق و محبت لازم پرداخت اعتماد و اتکاء به نفسش به موفقیت‌های بیرونی کمتر شد. او از داشتن موفقیت بیرونی شاد و راضی بود، اما دریافت که تکیه به آن او را از آرامش بدنی و خوشبختی حقیقی دور نگه داشته بود. او برای حل و فصل مسائل و

مشکلاتش با فرزندان خود و یافتن همسری که باقی زندگیش را با او سپری کند. «رابرت» باید از حصارها و موانع بسیاری عبور می‌کرد او می‌بایست دست از ندامت و سرزنش کردن، قضاوت و بی‌اعتنایی نسبت به همسران سابقش برمی‌داشت و این موضوع را درک می‌کرد که چرا فرزندان او از او رنجیده خاطر و ناراحتند. با برطرف کردن ای حصارها و موانع او شکرگزار بود که توانسته است با فرزندان او مجدداً رابطه برقرار کرده و در زندگیش احساس صلح و لذت و شادی می‌کند.

- مواجه شدن با مخاطرات زندگانی: وقتی که شما به موفقیت فردی می‌رسید زندگی از حالت کشمکش و نزاع قطع خواهد شد و شما در حل و فصل مشکلات موفق‌تر از گذشته خواهید بود. درهایی که قبلاً به روی شما بسته بودند باز خواهند شد و شما احساس بهتری در درونتان پیدا می‌کنید. به نوعی احساس می‌کنید که خود واقعی‌تان هستید و براحتی می‌توانید به هرآنچه که دوستش دارید دست یابید. مخاطرات اجتناب ناپذیر زندگانی بعنوان فرضیاتی قلمداد می‌شوند تا شما را بیش از پیش توانگر و قدرتمندتر کنند. به هر دلیلی اگر نتوانید خوبی‌های بزرگتر خود را تجربه کنید نور درخشان درونتان راه زندگی‌تان را کمتر روشن می‌کند. اما با دمیدن این نور درونی سفرتان از میان تاریکی‌های زندگی تمام خواهد شد. نه تنها به روشنی احساس دست می‌یابید بلکه متوجه می‌شوید که هرگز تنها نیستید و تنها خواهید ماند. این واقعیت که شما در این دنیا مورد حمایت و دوست داشتنی می‌باشید تجربه‌ای بسیار زنده و ملموس خواهد بود.

با دمیدن نور درونی عشق و محبت ورزیدن به خود سفر زندگی‌تان از دل تاریکی‌ها تمام خواهد شد.

موفقیت فردی یک حالت خیالی دوست داشتنی خالی از وجود تضاد، ناامیدی، نگرانی و یا محدودیت نخواهد بود. بخش اعظم مهارت یافتن در موفقیت فردی یادگیری نحوه تبدیل احساسات منفی به احساسات مثبت و تجارب ناخوشایند به

دروس خاطره‌انگیز می‌باشد. صداقت داشتن با خود بعنوان یک فرایند رشد با تغییرات زیاد قلمداد می‌شود که حاوی تجربیات زیاد و کم زندگانی است. دستیابی به موفقیت فردی به این منظور است که وقتی زمین می‌خورید دقیقاً می‌دانید که چگونه مجدداً بلند شوید. افرادی که از این خطر با آغوش باز استقبال می‌کنند تا خود واقعی‌شان باشند و از دلها و درونیاتشان پیروی می‌کنند هر چند وقت یکبار به زمین می‌خورند خطا و اشتباهات، عقب نشینی و منزوی بودن و نظم دادن و برنامه ریزی کردن بخشی از زندگانی محسوب می‌شوند که بخش مهمی از نحوه یادگیری و رشد تلقی خواهند شد.

شما نیز اصلی میان افرادی که در زندگی موفق می‌شوند و افرادی که شکست می‌خورند در دانستن نحوه بلند شدن مجدداً آگاهی‌های متفاوتی دارند.

موفقیت درونی برای هر شخصی نوع خاص خودش را دارد. برای برخی به معنای سواری با سورتمه است و آنها از این کار لذت بسیاری می‌برند و درحالی‌که برای برخی دیگر آرام سواری کردن با یک وسیله نقلیه بزرگ و سنگین است. اگرچه حرکات و توقفهای زیادی وجود دارد. آنها از دیدن مناظر و کپ و گفتگوهای دلچسب با دیگران نهایت لذت را می‌برند. این افراد اغلب از گردش و تفریح نمودن بدون مزاحمت لذت می‌برند. مطمئناً سواری هر شخصی در زندگانی خارق‌العاده است. ولی در تمامی موارد فراز و نشیب‌ها پیچ و خم‌ها حرکات و توقف‌هایی وجود دارد.

زمانیکه موفقیت فردی بزرگتری را بدست می‌آورید هنوز از درون احساسات و عواطف منفی را احساس می‌کنید اما آنها همواره شما را به سمت امواج فزاینده از قبیل: لذت، عشق، اعتماد، محبت، صلح و آرامش هدایت می‌کنند. یکبار که یاد گرفتید چگونه از میان عواطف و احساسات منفی و ناخوشایند عبور کنید و درنهایت متوجه خواهید شد که آنها به چه اندازه با اهمیت هستند و شما نمی‌خواهی زندگی‌تان را بدون آنها بگذرانید. اگر در اندیشه این حال می‌باشید که زندگی‌تان را بدون جریان

عواطف و احساسات منفی و مثبت سپری کنید به قبرستانی بروی و در صلح و آرامش استراحت ابدی کنید. زنده بودن به معنای حرکت کردن و تکاپوست. رمز موفقیت فردی در تماس برقرار کردن با لذت، عشق، محبت، صلح و اعتماد و اطمینان به خودتان است. زمانی اطمینان و اعتماد حاصل می کنید که مطمئن هستید برای کسب آنچه که می خواهید چگونه شروع کنید بنابراین کمتر احساس ناآرامی و آشفتگی خواهید کرد. قبول کنید که زندگی یک فرآیند است و درک کنید که برخی اوقات برای هر آنچه که دوست دارید بدست آورید به زمان نیاز دارید. وقتی دریچه قلبتان باز است و نسبت به خودتان صداقت کامل دارید در حقیقت این توانایی را خواهید داشت که به نحوه بسیار شایسته ای لذت ببرد و از هر گام سفر خارق العاده خویش لذت برده و قدردانی کنید. انتظار در زندگی برای کامل بودن در حین کشف هر آنچه را که در زندگی به سوی خود جلب می کنید به تدریج از بین خواهد رفت. شما قدرت و کلید رمز آینده تان را در دست دارید شما می توانید از آنها بهره کامل را ببرید و تنها شما هستید که می توانید از آن برای خودتان استفاده کنید. با این دیدگاه و نگرش نو قدرت و توانایی پاسخگویی به تمام سؤالاتی را که امکان دارد در مورد ایجاد موفقیت داشته باشید پیدا خواهید کرد. در این میان انگیزه و نگرش جدیدی را پیدا می کنید که به شما کمک خواهد کرد تا تجارب زندگی تان را درک و احساس کنید. شما با اعتماد و اطمینان خواهید دانست که چگونه به جایگاهی که می خواهید برسید. این چهار گام اساسی یک نقشه راهنمای روانی و عملی برای شما مهیا خواهد کرد تا زندگی مورد علاقه تان را تهیه و تدارک ببینید.

فصل اول: پول و ثروت هرگز خوشبختی نمی آورد

افراد زیادی پولهای فراوانی در طول زندگانی بدست می آورد اما هرگز احساس آرامش نمی کنند. دنیا آکنده از میلیونرهایی است که احساس سعادت و خوشبختی