



قوانین خوشبختی

در جاذبه می عشق و ایمان

محمد اصلیان

قوانین خوشبختی در جاذبه‌ی عشق و ایمان

محمد اصلیان

ناشر: توسعه قلم

همکاری در نشر: فراگفت، آفرینه، ندای دوست

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

حروفچینی: حسنخانی - گرته زاده

طرح جلد: فاطمه صادق منش

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۸۰۱-۷۲-۰



اصلیان، محمد، -

قوانین خوشبختی در جاذبه‌ی عشق و ایمان / محمد اصلیان / قم: نشر

توسعه قلم، ۱۳۹۰.

ISBN: 978-964-7801-72-0

ص ۲۲۴

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا

۱. روان‌شناسی موفقیت ۲. خوشبختی ۳. روش‌های ایمانی. الف. عنوان.

۶۱۶/۶

۱۳۹۰

ج ۵ ک ۵۸۸۳/۷۷۳۲۵۲

۹۰-۶۷۵۴۰۳۲

کتابخانه ملی ایران

- تهران: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوی خاص، پلاک ۱۵
- همراه: ۹۱۲-۳۵۱۹۲۲۵
- قم: خیابان سیمیه، قبل از میدان رسالت، پلاک ۱۰
- تلفن: ۷۷۳۲۵۲ و ۲۵۱-۷۷۳۲۵۲



۷	پیشگفتار	□
۱۱	مقدمه ۱: در جست و جوی خوشبختی	□
۲۱	مقدمه ۲: ایمان به خدا	□
۲۹	مقدمه ۳: عشق به خدا	□
۴۳	نتیجه	□

۴۵

قانون یک: ستایش و نیایش کنید

۵۴	در طلب باشید که خداوند پاسخ می دهد	۴۷	زمان های نیایش
۵۵	با خداوند غنی مناجات کنید	۴۸	نماز
۵۵	دعا در سحر جانیخش است	۴۹	ذکر و یاد خداوند
۵۵	ستایش خداوند و وصالش، دعای عارفان است	۵۱	نام های نیک خداوند
۵۶	درهای بسته با دعا گشوده می شوند	۵۴	● در گنجینه ی ادبیات
۵۶	در قلمرو زیبای نیایش	۵۴	بیا تا زنده ایم دست به دعا بکشاییم

۶۱

قانون دو: شکرگزار باشید!

۶۸	● در گنجینه ی ادبیات	۶۴	چه گونه شکرگزار تر باشیم؟
----	----------------------	----	---------------------------

قانون سه: به دنبال اهداف با ارزش بروید ۷۱

- در گنجینه‌ی ادبیات ۸۱
- ذرات در نظام آفرینش هدفمند خلق شده‌اند ۸۱
- آفرینش از فضل الهی نشأت گرفته است ۸۲
- خداوند اصل و مقصد است ۸۲
- مرد راه خدا از مشکلات بیمی ندارد ۸۵
- رعایت اصول اخلاقی در رسیدن به اهداف ۸۲
- در تکاپو برای رسیدن به اهداف خود باشید ۸۲
- نیت الهی تأثیر شگرفی در انسان می‌گذارد ۸۴
- ارزش اعمال انسان بر اساس نیتش است ۸۵

قانون چهار: نیکوکار باشید! ۸۷

- در گنجینه‌ی ادبیات ۹۴
- فرصت را غنیمت شمارید و نیکی کنید! ۹۴
- احسان به دیگران، تنها ثروت حقیقی است ۹۵
- داد و دهش، انسان را نزد خلق محبوب می‌کند ۹۶
- نیکی انسان به سوی او بازمی‌گردد ۹۶
- احسان عمر را زیاد می‌کند ۹۷

قانون پنج: فعالیت شاد بخش را جزئی از برنامه قرار دهید ۹۹

- در گنجینه‌ی ادبیات ۱۰۱
- انسان در سفر به رشد و تعالی می‌رسد ۱۰۱
- در سفر دنبال کسب روزی حلال باشید ۱۰۱
- به ورزش روی بیاورید ۱۰۲

قانون شش: افق دیدتان را گسترش دهید ۱۰۳

- در نظام آفرینش تفکر کنید ۱۰۳
- یاد مرگ را درونتان زنده نگه دارید ۱۱۴
- در اصل وجودتان بیندیشید ۱۱۶
- زندگی پیشینیان را مطالعه کنید ۱۱۶
- با گذشتگان خود در تماس باشید ۱۱۷
- خودتان را ارزیابی کنید ۱۱۷
- در نظام آفرینش بیندیشید! ۱۲۴
- تمام عالم تحت ارزیابی خداوند است ۱۱۹
- شما جاودانه‌اید ۱۲۱
- در کتاب خداوند بیندیشید ۱۲۲
- در گنجینه‌ی ادبیات ۱۲۳
- مرگ خود را قبل از وقوع آن باور کنید ۱۲۳
- خداوند در مورد نعمت‌هایش می‌پرسد ۱۲۴

قانون هفت: حال را دریابید ۱۲۷

- در گنجینه‌ی ادبیات ۱۲۸

قانون هشت: به خدا خوشبین باشید و به او توکل کنید ۱۳۱

- در گنجینه‌ی ادبیات ۱۳۷
- انسان امیدوار، با تلاش به مقصود می‌رسد ۱۳۹
- خداوند، حکیم نیز هست ۱۳۷
- آنچه بر مؤمن وارد می‌شود، صلاح اوست ۱۴۰
- اندیشه‌ی انسان، ماهیتش را تعیین می‌کند ۱۳۷
- خداوند دعای بنده را اجابت می‌کند ۱۴۰
- به زیبایی ببیندیش! ۱۳۷
- به خداوند مسبب الاسباب بنگرید! ۱۴۰
- همواره به خدا امیدوار باشید! ۱۳۷
- به خدا توکل کنید! ۱۴۱
- خداوند برای بنده‌اش کافی ست ۱۴۲

قانون نه: صبور باشید! ۱۴۳

- دید خود را به حوادث زندگی عوض کنید ۱۴۵
- در گنجینه‌ی ادبیات ۱۵۱
- صبر نتیجه‌ی شیرین دهد و... ۱۵۳
- حالات غم و شادی مانند حالات... دست است ۱۵۱
- خداوند در سختی با بندگانش همراه است ۱۵۴
- شادی‌های دنیا پایدار نیستند ۱۵۱
- مشکلات، برای توجّه انسان به خداوند است ۱۵۴
- همواره امتحان در راه است ۱۵۵
- غم زمینه‌ساز شادی ست ۱۵۱
- مشکلات، سبب رشد و تعالی انسان می‌شوند ۱۵۵
- غم دنیا پایدار نیست، پس صبر کنید ۱۵۲
- انسان‌های استوار مغلوب حوادث نمی‌شوند ۱۵۵
- غم و شادی جزو زندگی انسان است ۱۵۲
- انسان با صبر به کام دل خود می‌رسد ۱۵۵

قانون ده: به دلدادگان دل دهید! ۱۵۷

- در گنجینه‌ی ادبیات ۱۵۸

قانون یازده: خوش اخلاق باشید! ۱۶۱

- در گنجینه‌ی ادبیات ۱۶۴
- نیک‌خو، نیک‌رو و نیک‌گو باشید ۱۶۴
- آیین مهر و محبت را برگزینید ۱۶۵

قانون دوازده: اجتماعی باشید! ۱۶۷

- در گنجینه‌ی ادبیات ۱۷۳
- دوست و همنشین نیک برگزینید ۱۷۳
- دوست انسان را شبیه خود می‌کند ۱۷۴
- همنشین و دوست بد اختیار نکنید ۱۷۴

قانون سیزده: خشم خود را کنترل کرده و گذشته داشته باشید! ۱۷۷

۱. از کسی توقع نداشته باشید..... ۱۷۸
 ۲. از عواملی که سبب خشم می‌شوند، دوری کنید ۱۸۰
 ۳. به نیت دیگران بنگرید، نه به رفتار آنان ۱۸۰
 ۴. به عاقبت خشمگین شدن بیندیشید ۱۸۱
 ۵. در زندگی پیامبر(ص) تدبیر کنید..... ۱۸۱
 ۶. به سلامتی خود بها دهید..... ۱۸۲
 ۷. اگر خشمگین شدید، سکوت کنید!..... ۱۸۲
 • در گنجینه‌ی ادبیات ۱۸۲

قانون چهارده: درست تغذیه کنید! ۱۸۵

- علم طبع‌ها و مزاج‌ها..... ۱۸۷
 • در گنجینه‌ی ادبیات ۱۹۴

قانون پانزده: غم دنیای دنی چند خوری؟ باده بخور! ۱۹۷

- در گنجینه‌ی ادبیات ۲۰۱
 بیهوده برای هیچ چیز غمگین نباشید!..... ۲۰۱
 تنها خداوند مالک مطلق هستی است..... ۲۰۳

قانون شانزده: راضی به رضای خدا باشید ۲۰۵

- در گنجینه‌ی ادبیات ۲۰۸
 هیچ وقت با آنچه روی داده، مقابله..... ۲۰۹
 در رضایت سیر کنید..... ۲۰۸
 نزد عاشقان حضرت، بایش هم!..... ۲۰۹

□

- به سودای عشق و ایمان خود را کیما کنید..... ۲۱۳
 □ منابع..... ۲۱۹

پیشگفتار

خدای مهربان و حکیم این جهان را شکوهمندانه با قرار دادن هر جزء بر سر جایگاه سرمدی خود و ایجاد نظمی شگرف در میان تک تک اعضای کائنات خلق نمود، و به هر ذره شعور و آگاهی عطا فرمود تا مطابق با قوانین و سنت‌های پایدار و ثابتی در تمام عرصه‌ی کائنات نهاده است، عمل کنند.

در واقع این قوانین، شعور آگاهانه‌یی هستند که هر جزء با دانستن آن از آن تبعیت می‌کند. این قوانین از جزئی‌ترین ذرات تا عظیم‌ترین پیکره‌های هستی را شامل می‌شود و جایی را در هستی نخواهید یافت، مگر اینکه شامل قوانینی خاص باشد زندگی ما نیز قوانین خاص خود را دارد که سبب می‌شود کسی صعود کند یا سقوط نماید. هر کس این قوانین و سنت‌ها را بهتر بشناسد، قطعاً گامی بلند در جهت حرکت در مسیر خوشبختی و نایل شدن به اهداف خویش در زندگی برداشته است. بشر که قرن‌ها اندیشه‌ی پرواز در سر داشت، با شناخت قوانین موجود در طبیعت، با ساخت هواپیما به آرزوی دیرینه‌ی خویش تحقق بخشید و حتا از سیطره‌ی جاذبه‌ی کره‌ی زمین خارج شد.

همان شعوری که در دل تمام ذرات در کائنات نهفته است، سبب می‌شود آنان را به

غایت و نهایت خود برساند. در واقع تمام ذرات و اجزای کائنات شعوری که برای پیمودن راه خوشبختی مورد نیاز دارند را فطرتاً برخوردار هستند ولی برای ما انسان‌ها این موضوع متفاوت است. ما تنها بخشی از شعوری که برای پیمودن راه خوشبختی مورد نیاز داریم، آگاه هستیم و مابقی آن را باید تحصیل کنیم. ما برای خوشبخت شدن نیازمند دانش و بینشی هستیم که در کنار شعور فطری مان ما را به غایت و نهایت خود برساند. اما این که این دانش و بینش چه گونه باید بدست آورده شود را در متن کتاب توضیح داده خواهد شد.

در کتاب حاضر سعی شده است خوانندگان متناسب با فرهنگ اسلامی ایرانی به این نگرش نزدیک تر شوند و روح و جان آنان در آسمان درخشان الهی عشق و ایمان به خدای متعال به پرواز آید. بهتر است این کتاب را به همان ترتیبی که قرار داده شده است، بخوانید و در خواندن آن شتاب نکنید، بلکه بکوشید هر بخش با طمانینه خوانده شود و آن را در عمل نیز پیاده کنید. بهتر است اشعاری که دوست دارید نیز به یاد سپارید تا با یادآوری آنها دوباره قوانین این کتاب را به یاد آورید.

نوشتن این کتاب بدون شک از عنایات حضرت حق به من است که توفیق یافته‌ام در اوایل دهه‌ی سوم زندگی‌ام در زمره‌ی نویسندگان قرار بگیرم. من هیچ وقت تصمیم به نگارش چنین کتابی را در ذهن نداشتم، ولی لطف الهی و الهامات او مسیر زندگی من را در جهت نگارش این کتاب قرار داد. در واقع سرآغاز داستان از آن جا آغاز شد بنا به دلایلی یک ترم از دانشگاه مرخصی گرفتم. یک روز به کتابی برخوردیم که نامش «18 rules of happiness» به معنای ۱۸ قانون خوشبختی بود. پس از خواندن قسمت‌هایی از آن کتاب، تصمیم گرفتم به خاطر آشنایی‌ام به زبان انگلیسی و استفاده از اوقات فراغتم، آن کتاب را ترجمه کنم. در حین ترجمه همواره این نکته در ذهنم جلوه گر می‌شد که جهانی‌بینی‌یی که در این کتاب یا کتاب‌هایی که در این زمینه ترجمه شده است، به مراتب غنی‌تر و جامع‌تر در فرهنگ ایرانی اسلامی خود ما موجود است. ولی متأسفانه اگر به کتاب‌فروشی‌ها سری بزنید، بیشتر کتاب‌ها در این حوزه موجود است، ترجمه شده

از زبان‌های دیگر و فرهنگ‌های دیگراند. البته توجه کنید که مسئله نه در ترجمه‌ی این نوع کتاب‌ها بلکه در این است که ما در جهت استخراج گنج‌های فرهنگی‌مان قدم‌های جدی برداشته‌ایم و منابع غنی فرهنگی‌مان را آن‌گونه که شایسته است، بهره‌برداری نکرده‌ایم.

سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد آن چه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد
[حافظ]

همچنین این دو جهانبینی اختلاف‌های بنیادی در نگاه به جهان و انسان و زندگی دارند که سبب می‌شود حتی در مضامین و مفاهیم مشترک، دیدگاه‌های مختلفی دیده شود که گاهی از نگاه خوانندگان این نسخ کتاب‌ها دور می‌ماند. در واقع تمام آنچه در این کتاب‌ها گفته می‌شود، حول محور (خود) و برای (خود) است، ولی تمام آن چه در عرفان ما موجود است، حول محور (خدا) و برای (خدا) است. برای مثال، زمانی که در این کتاب‌ها گفته می‌شود، شکرگزار باشید، به‌خاطر این است که این شکرگزاری برای شما خوب و سودمند است، ولی در فرهنگ عرفانی ما زمانی که گفته می‌شود شکرگزار باشید این به این دلیل است که شایسته است ما در مقابل خداوند سیاست‌گذار باشیم.

به دلیل آن چه ذکر شد، تصمیم گرفتم یک پیوست به آخر آن کتابی که ترجمه کرده‌ام، جهت بیان مطالب غنی فرهنگ اسلامی ایرانی و شفاف کردن همین مرزها و تعمیق مطالب اضافه کنم. همچنان که تحقیق و پژوهش می‌کردم و به پیوست مطالب جدید اضافه می‌کردم، به‌خاطر تعهد قلبی که به انجام هر چه بهتر کار داشتم، محتوا و غنای مطالب اضافه شده برای ارائه برای من راضی کننده نبود، به همین دلیل، بیشتر تحقیق می‌کردم و بیشتر در دریای بیکران‌های این معارف فرو رفتم و بیشتر یاد گرفتم. این روند ادامه داشت تا نتیجه‌ی آن خود کتاب مستقلاً شد که محتوای مطالب آن بیش از دو برابر کتاب ترجمه شده از آب درآمد و اکنون این کتاب در اختیار شماست. شما می‌توانید نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را در مورد این کتاب توسط پست الکترونیکی

mohammad.aslian@gmail.com با من در میان بگذارید.

از خداوند رحمان می‌خواهم تا قلب خوانندگان این کتاب را در پرتو جاذبه‌ی عشق و ایمان به خود، نورانی و روح آنان را در جوشش عشق ازلی متعالی سازد.
[محمد اصلیان بهار ۱۳۹۰]

www.ketab.ir