

بسم الله الرحمن الرحيم

راز شاد زیستن

بسم تعالیم قرآن کریم

مؤلف

عباس سیفی پور



سرشناسه	:	سیفی پور، عباس، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	راز شاد زیستن با تعالیم قرآن کریم / مولف سیفی پور.
مشخصات نشر	:	مشهد: پیام کلیدر، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۴ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸/۹۶۴ - ۹۹۷۵ - ۶۷ - ۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه به صورت زیرنویس.
موضوع	:	مثبت نگری -- جنبه های قرآنی
موضوع	:	مثبت نگری
موضوع	:	شادی -- جنبه های قرآنی
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۳ م ۲۳۷ س ۱۰۴/۹ BP
رده بندی دیویی	:	۲۹۷/۱۵۹
شماره کتابخانه ملی	:	۳۶۳۳۹۸۱



مرکز پیام کلیدر

مشهد مقدس: بلوار شهید خدایی، میدان اول (شقایق ۲) پلاک ۱۸

تلفن: ۳۸۶۹۱۵۳۱ - ۰۹۱۵۳۱۸۷۴۶۸ - ۰۹۱۵۳۲۱۰۰۸۷ - صندوق پستی: ۹۱۴۶۸۴۹۴۶۷

راز شاد زیستن

مؤلف: عباس سیفی پور

صفحه آرا: حمزه ثنی

طراح جلد: علی یزدی نریمانی

چاپ اول، ۱۳۹۴، ۱۰۰۰ نسخه

قطع رقعی، ۱۰۴ صفحه

چاپ دقت

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸/۹۶۴ - ۹۹۷۵ - ۶۷ - ۲

در نوشتن کتاب:

اراده ای بود که از او گرفتم.

چنانچه علاقه ای بود که او به من عنایت کرد.

این مطالب او را من خواندم و در برخی را بهنگام کتابت به دهنم انداخت.

و تا آنم با قدرتی که از او گرفتم، نظم را که میسر شد و بر صفحه کاغذ لغزاندند.

نیک می دانم اگر مطلبی نادرست در این کتاب باشد از انحرافات نفسانی من بوده است.

پس کتاب را با خوب و بدش تقدیم می کنم به مدیران و مدیرانی خالق هستی، حجت حق بر زمین که منبع هر الهام و اندیشه

زالال بشری و هدایتگر آنهاست.

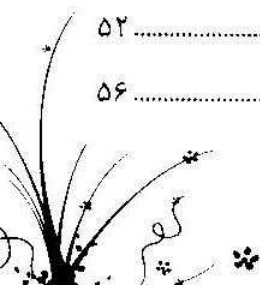
امیدوارم نقضهایش را بر من بخشاید و اندیشه ام را از چشیده های حکمت بالذاتش بی نصیب نسازد تا شاید روزی

لیاقت توجه و نظر لطفش را شاید باشم.



فهرست مطالب

۷.....	سخنی با خوانندگان
۱۳.....	جایگاه ما در جسم و تن
۱۸.....	عقا - و اورها زندگی ما را می سازند
۲۱.....	قالب های فکری - باورهای درونی
۲۴.....	زندگی چیست؟
۲۷.....	اما چگونه می شود زندگی را آن طور که می خواهیم نقاشی کنیم؟
۳۲.....	قوانین حاکم بر زندگی ما
۳۳.....	قانون کاشت و برداشت
۳۶.....	به چه دلیلی بیشترین تلاش را در کارها به کار می گیریم؟
۳۸.....	قانون مشکلات و نگرانی ها
۴۱.....	چرا در زندگی سختی لازم است؟
۴۴.....	همیشه به جنبه های مثبت مسائل تمرکز کنید
۴۶.....	قانون عمل و عکس العمل
۵۲.....	دلبستگی های عمده ما
۵۲.....	الف - دلبستگی به اشیاء و اموال
۵۶.....	ب - دلبستگی به سنت ها و رسوم اجتماعی



- ۶۲ قانون «بهترین شرایط ممکن»
- ۶۹ قانون شکرگزاری و فراوانی
- ۷۶ فرآیند نیرومند کردن قدردانی
- ۸۰ قانون خوش بینی و گمان نیک به وقایع داشتن
- ۸۵ زندگی قرار است از این که هست شیرین تر باشد!
- ۸۶ اما بعضی ها زندگی را به کام آدم تلخ می کنند!!
- ۸۷ اما همیشه نصیب همین راحتی ها حل نمی شود!!
- ۸۹ بینش مناسب در عین پرسش
- ۹۲ راز موفقیت
- ۹۳ «مقصود و شور و شوق»
- ۱۰۰ به آینده بنگرید و خیال پرداز باشید
- ۱۰۲ اهداف مشخصی برای زندگی تان در نظر بگیرید
- ۱۰۴ حرف آخر

www.ketab.ir



اگر نتوانید تغییر کنید، نمی‌توانید رشد کنید. اگر نتوانید رشد کنید نمی‌توانید بهترین باشید و اگر نتوانید بهترین باشید، نمی‌توانید شاد باشید و اگر نتوانید شاد باشید، دیگر چه چیز مهم است؟
دیوید ویسکات

سازنی با خوانندگان

باحت این کتاب برای بهبود افکار و ایجاد چارچوب‌های جدید فکری به نگارش درآمده‌اند. اصول این کتاب برگرفته و برانگیخته از آخرین نسخه حیات خوش بشریت است که بر آخرین پیامبر خدا تلاوت شد. آری قرآن! من همواره با جلوه‌های عینی و ملموس آن روبه رو بوده‌ام و اکنون بر آنم تجربه‌ام را درباره شیوه به کارگیری این اصول با شما در میان بگذارم. معیارها و برداشت‌های قبلی شما را درباره حیات و جهان هستی تغییر دهم تا بتوانید زندگیتان را آن‌طور بسازید که خود می‌خواهید. اکثر ما نمی‌دانیم آنچه که می‌خواهیم، آنچه که به آن نیاز داریم و آنچه که به ما سعادت و آرامش را هدیه می‌کند، در انتظار حرکت و اقدام ما است. حرکت و اقدامی که به سوی رسیدن به خواسته‌هایمان داریم. اغلب اوقات ما را از آن هدف دور می‌سازد. علت آن هم این است که نگاه ما به موضوع نادرست بوده است. مثلاً برای رسیدن به وفور نعمت و

فراوانی در زندگی، شرط اول رهایی از ذهنیت کمبود است. اگر ذهنیت کمبود و نداری دامن گیرمان شود، تمام جنبه‌های زندگی خویش را بر حسب فقدان و تنگنا ارزیابی خواهیم کرد و تمام نیروی خود را در جهت آنچه نداریم صرف می‌کنیم و این شیوه زندگی را برای همیشه ادامه می‌دهیم. وضعیت زندگی بسیاری از مردم براساس این تصور است که «من به اندازه کافی مال و منال ندارم» یا «وقتی نمی‌توانم لباس‌های فرزندانم را تأمین کنم چگونه وفور نعمت را بار کنم؟» و یا «اگر داشتم، خوشبخت بودم» آنان به جای اینکه فقر و کمبود خویش را در اعتقادشان جستجو کنند، بخت و اقبال نامساعد را تنها مسئول و سبب وضعیت ناهنجار خویش تلقی می‌کنند. مادام که این دسار زندگی را با ذهنیت کمبود توصیف کنند، چیزی به جز فقر و نداری دستگیرشان نخواهد شد.

خداوند، ذهنیت فقر و کمبود را در ناحیه شیطان معرفی کرده است و به بندگانش نوید وفور نعمت را داده و رزایشان خواسته است که با اطمینان به او و نعمت‌های فراوانی که بر اختیار بندگانش قرار داده شاد زندگی کنند.^۱

برای تغییر در ذهنیت‌ها و چهارچوب‌های فکری، باید در گاهها تغییر یابند.

اصولی که در این کتاب به آن‌ها اشاره شده است، سطح فکر و

۱- سوره مبارکه بقره آیه ۲۶۸. الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم

مَغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ



افق دیدتان را بسط و گسترش خواهد داد و دنیای ذهنی شما را دگرگون خواهد ساخت. مبانی مورد استفاده از آیات قرآن کریم استخراج شده‌اند. لذا اطمینان دارم که می‌توانید چون چراغی فرا راه خود قرار دهید. اگر پیام‌های این کتاب را مورد اجرا قرار دهید، از قدرت بی‌مثال و بی‌همتایی که در درون خود دارید، آگاه شده و دیگر هرگز به موقعیت گذشته خویش باز نخواهید گشت. در ارائه مثال این کتاب، از نقطه نظرات بسیاری از حکیمان و دانشمندان شرقی و غربی استفاده شده است. هر اندیشه‌ای که آیات قرآن تأیید کرده بود، آورده شد و هر اندیشه‌ای که موافق بودن آن با آیات الهی مشخص نبود آورده شده است. در هر فصل آنجا که مبانی و اصول مورد بحث ذکر شده است به شماره آیه‌ای که آن بحث را تأیید می‌کند اشاره شده است و به صورت زیر نویس آورده شده است.

این کتاب دربارهٔ دگرگونی است. محور و بنای این مبحث آن است که انسان بسیار فراتر از این عالم فیزیکی است و هوش و خردی بس عظیم بر او و سایر پدیده‌های جهان حاکم است و بر اوست که از نیروهای نهفته در ذات و هوش بی‌کران خویش استفاده کند و آن را به خدمت درآورد. نهنگ‌های دریا که بیش از صد تن وزن دارند، خورشید که دمای مرکز آن ۱۵ میلیون درجه است و چندین برابر زمین وسعت دارد، میلیاردها میلیارد ستاره و منظومه‌ای که با نظم و ترتیب شگفت‌آوری در حرکتند، هیچ یک سبب نشدند که خداوند در آفرینش آنها به خود تبریک بگوید. در این میان تنها خلقت دوم انسان یا همان دمیده شدن روح الهی در جسم خاکی،

شاهکار آفرینش را بوجود آورد و سبب شد که خداوند به خاطر این خلقت به خود ببالد. مفهوم آن این است که شما روحی هستید با یک جسم، نه اینکه جسمی با یک روح. به عبارت دیگر، شما موجودی مادی نیستید که از تجربه‌های معنوی و الهی برخوردار باشید، بلکه مخلوقی الهی هستید که با تجربه‌های مادی سرو کار دارید. همان‌گونه که دستگاه گردش خون و جهاز هاضمه بدنتان بدون دخت شما سرگرم کار است، اصول غیرمادی و متافیزیکی کیهانی نیز مساند و اثر بر وجود شما است. لذا به مجرد اینکه حقایق شگرف روح را سنجیص دادید و تصمیم گرفتید با این اصول و قواعد هم آواز شوید خود را در سطحی تازه و کاملاً متفاوت یافته، نیرویی فراگیر را در خویش حس کرده و از یک هوشیاری برتر و بیداری تازه، برخوردار خواهید شد. برعکس با زمانی که به اعتقاد گذشته خود مبنی بر اینکه «برای باور کردن هر چیز باید آن را ببینیم و لمس کنیم» بچسبید، اصول و قواعد روح، نقص کرده و از رسیدن به زندگی توأم با شادی، سعادت و آرامش محروم خواهید شد. آنگاه دست به گریبان دنیا می‌شوید و می‌خواهید با مال و منالی را که تشنه آن هستید و آن‌ها را ضامن سعادت خود می‌دانید، رستائید و در نتیجه زندگی شما محدود خواهد بود به: جدیت هر چه تمام‌تر برای انباشت پول، توجه به ظواهر و بی‌اعتنایی به کیفیت، پیروی از رأی و نظر جمع و سربیزی از اصول اخلاقی و معنوی.

همرنگ جماعت بودن و با جماعت حرکت کردن. حرکت به سوی قهقهرا است. حرکت به سوی تنشهای روانی بیشتر و حرکت به سوی موانع و گره‌گاههای کور است. عین بیان خداوند به این صورت است که «اگر از جمع مردم تبعیت کنی تو را از راه راست به گمراهی می‌کشانند زیرا آن‌ها جز گمان‌های خود را پیروی نمی‌کنند و عقاب‌شان جز مهمل بافی چیزی نیست.»^۱

اکثر مردم سال‌ها به صورت شبانه روزی تلاش می‌کنند. حرص می‌خورند. تنش‌های روانی متعددی را تحمل می‌کنند. هزینه‌های زندگی را به حداقل می‌رسانند، تا ثروتمند شوند. پس از آنکه به سن بازنشستگی رسیدند از آن دسته‌هایشان جهت هزینه‌های درمانی ناشی از فشارهای کاری و روحی واره در این سال‌ها استفاده می‌کنند.

اکثر مردم در زندگی مدت تعریف شده‌ای ندارند. به همین دلیل اهل مطالعه و تفکر هم نیستند. هزینه‌ای که برای خرید کتاب می‌پردازند. از نیم درصد سایر هزینه‌های آنها کمتر است. یعنی روح و طرز فکر آنها به اندازه نیم درصد تن آنها هم اهمیت ندارد. نکته طنز دیگر در زندگی ما انسانها این است که عده هزینه‌های زندگیمان برای بستن دهان مردم است یعنی برای این است که طوری زندگی کنیم که از دیگران عقب نیفتیم و این همان نکته‌ای است که خداوند به انسان‌ها اعلام خطر کرده می‌فرماید: «چشم و هم

۱- سوره مبارکه انعام آیه ۱۱۶. وَإِنْ تُطِيعُوا أَكْثَرَكُمْ فَقَدْ ضَلُّوا عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ

إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ

چشمی شما را غافل و سرگردان ساخت تا آن زمان که مرگ را به چشم دیدید»^۱ آری هرگاه فقط در جسم خویش ساکن شوید، سدی بر سر راه پیشرفت و گشایش افق فکری و روحی خود به وجود خواهید آورد. برای خروج از تنگناها و غلبه بر مشکلات و احساس شادی و آرامش چاره‌ای جز گذشتن از محدودیتهای جسمی و توجه به خواسته‌های بی‌شمار آن وجود ندارد. با عبور از قالب جسمانی از یک هشیاری و آگاهی شفاف‌بخش برخوردار می‌شوید، چیزهایی را می‌فهمید که دیگران نمی‌فهمند و در سایه این آگاهی، مشکلات و موانع ناچیز را ناچیز می‌شوند تا جائیکه اصلاً دیده نخواهند شد.

۱- سوره مبارکه تکوین آیه (۲۰ و ۲۱). اَلْهِنَکُمُ النَّکَاثُ ۝ حَتَّى رَزَمَ الْمَقَابِرَ ۝

