

هنگام با زندگی، هماهنگ با طبیعت

هنر دست‌یابی به اوج خوشبختی و وجد و سرور

نگاهی به رفتار مخرب و تأسفبار ما با کرهٔ زمین

www.ketaboo.ir

همگام با زندگی، هماهنگ با طبیعت

مصطفی انصاری

❖ انتشارات آویدا

❖ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

❖ نوبت و سال چاپ: نخست - ۱۳۹۲

❖ ویراستار: بهزاد انصاری

❖ طرح جلد: هدیه بهرام پرور

❖ قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

سرشناسه:

انصاری، مصطفی / ۱۳۳۵.

عنوان و نام پدیدآور:

همگام با زندگی، هماهنگ با طبیعت: نگاهی به رفتار مخرب و

تأسف‌بار ما با کره زمین: هنر دست‌یابی به اوج خوشبختی و وجد و

سرور / مصطفی انصاری.

مشخصات نشر:

ساری: آویدا، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری:

۲۷۲ ص:؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۹۳۰۷۶-۸-۵

وضعیت فهرست‌نویسی:

فیا

یادداشت:

کتابنامه:

عنوان دیگر:

نگاهی به رفتار مخرب و تأسف‌بار ما با کره زمین.

هنر دست‌یابی به اوج خوشبختی و وجد و سرور.

موضوع:

راه و رسم زندگی - خوشبختی - محیط زیست - تخریب و تباهی

رده بندی کنگره:

۱۳۹۱ ۸ الف ۲ ر / BF۶۳۷

رده بندی دیویی:

۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی:

۲۸۱۰۵۴۲

❖ مازندران - ساری

تلفن: ۲۲۹۵۲۸۰ - ۰۱۵۱

❖ همراه مؤلف: ۰۹۳۵۵۱۷۴۱۶۷

تلفن: ۲۲۹۹۱۲۴۱ - ۰۱۵۱

فهرست مطالب

مقدمه	۱۷
-------	----

بخش اول

اشاره	۲۳
-------	----

زندگی، بازی تعادل است	۲۳
-----------------------	----

زندگی، هنر بندبازی است	۲۴
------------------------	----

خروج از تعادل	۲۴
---------------	----

دست یابی به تعادل	۲۵
-------------------	----

پیش‌گفتار	۲۷
-----------	----

داستان زندگی مبتنی بر عشق	۲۷
---------------------------	----

نکاتی برای اندیشیدن	۳۷
---------------------	----

فصل اول

تشنه‌ی تعالی	۴۱
--------------	----

- تجربه بهترین سال زندگی..... ۴۷
- تعریف و تعیین اهداف..... ۴۹
- اهداف بهترین سال‌تان را تعریف کنید!..... ۵۴
- ضرورت نظم و انضباط..... ۵۷
- عمل کردن..... ۶۱

فصل دوم

- هدف نهایی زندگی (یافتن انگیزه‌های واقعی و درونی)..... ۶۷
- در جست‌وجوی معنای نیرومند موجود در رویدادهای زندگی..... ۷۲
- معنا و مقصود زندگی‌تان را تعیین کنید..... ۷۴
- تعیین مسیر زندگی با اتخاذ تصمیم..... ۷۶
- شناسایی منشأ انواع درد..... ۷۷
- بودن و انجام دادن..... ۸۰
- دلایل بازنده‌بودن بعضی از افراد در بازی زندگی..... ۸۱
- چگونه در بازی زندگی برنده شویم..... ۸۴
- زندگی در اوج (ده احساس نیروبخش)..... ۸۷

فصل سوم

- لازمه دست‌یابی به موفقیت و کامیابی (انتخاب آگاهانه و هوشیارانه)..... ۹۵
- آشکارکردن تمهیدات نهفته..... ۹۸
- انتخاب آینده‌ای الهام‌بخش..... ۱-۲
- خشنودی پایدار..... ۱۰۵

- در جست‌وجوی خوبی‌ها..... ۱۰۷
- گام‌نهادن در مسیر رشد و تکامل..... ۱۰۹

فصل چهارم

- کلید متجلی کردن آرزوها و خواسته‌ها..... ۱۱۷
- قصد‌های روزانه..... ۱۱۸
- تعیین قصد‌های مؤثر و قدرتمند..... ۱۱۹
- اعتماد به راه تا متجلی شدن خواسته‌ها..... ۱۱۹
- نیروی سپاس..... ۱۲۰
- تشکر از افرادی که در تحول زندگی شما نقش داشته‌اند..... ۱۲۳
- تأیید موهبت‌های خود..... ۱۲۳
- نیروی عمل..... ۱۲۶
- همین امروز وارد صحنه زندگی خود شوید!..... ۱۲۸
- اندیشه‌های نهایی در مورد متجلی کردن خواسته‌ها..... ۱۳۱
- از قصد تا عمل..... ۱۳۳
- آهسته‌سازی (معنا و مفهوم آهسته‌سازی)..... ۱۳۴
- نیاز ضروری ما به آهسته‌سازی..... ۱۳۶
- برخورداری از ثمرات آهسته‌سازی..... ۱۳۷
- آهسته‌سازی: سریع‌ترین راه برای به دست آوردن خواسته‌ها..... ۱۳۹
- نیروی نوشتن..... ۱۳۹
- زندگی متمرکز و معنوی..... ۱۴۱
- با متمرکز شدن می‌توانید دنیای خود را تغییر دهید..... ۱۴۲

فصل پنجم

- ۱۴۵.....راز دست‌یابی به حد اعلای کیفیت زندگی
- ۱۴۷.....جادوی روزانه
- ۱۴۸.....لحظه‌های شیرین زندگی
- ۱۵۶.....زندگی سرشار از وجد و سرور
- ۱۶۰.....زندگی سرشار از شگفتی در عصر کنونی
- ۱۶۱.....چگونه با وجد و سرور زندگی کنیم؟
- ۱۶۲.....کسب آمادگی لازم برای همگام‌شدن با زندگی
- ۱۶۴.....تصورذهنی خود را تکرار دهید
- ۱۶۶.....ابزارهای لازم برای همگام‌کردن با زندگی

فصل ششم

- ۱۷۱.....هنر دست‌یابی به اوج خوشبختی
- ۱۷۳.....مهم‌ترین تجربه در زندگی
- ۱۷۵.....به رویاهای خود پر و بال بدهید
- ۱۷۵.....معنا و مفهوم خوشبختی
- ۱۷۶.....آرزوهای خود را بر آورده سازید!
- ۱۷۷.....راه رسیدن به خوشبختی
- ۱۷۹.....خوشبختی عادی و نهایت خوشبختی
- ۱۷۹.....جریان آزادانه نیروی زندگی
- ۱۸۱.....ضرورت آشکار ساختن سرشت طبیعی خود

- پرهیز از یکنواختی در زندگی..... ۱۸۲
- تغییر طرح از پیش تعیین شده زندگی..... ۱۸۳
- احساس مسئولیت کامل..... ۱۸۴
- انسان موجودی که زندگی اش را خود می آفریند (ایجاد تغییراتی در طرح از پیش نوشته زندگی)..... ۱۸۶
- دست یابی به آرزوها و خواسته ها..... ۱۸۷
- ذهن انسان و ساختار جذب و ربایش آن..... ۱۸۸
- اهمیت طول موج ها..... ۱۹۰
- هدایت امواج مغزی..... ۱۹۱
- نیروی امواج مغزی..... ۱۹۳
- چگونگی انتشار امواج..... ۱۹۵
- استفاده از قدرت تمرکز..... ۱۹۷
- خلق الگوهای ذهنی جدید..... ۱۹۷

بخش دوم

- اشاره..... ۲۰۳
- ما با محیطی که از نیاکان خود به ارث برده ایم، چه کرده ایم؟..... ۲۰۳

فصل اول..... ۲۰۷

- بحران محیط زیست..... ۲۰۹
- آمار جمعیت انسان..... ۲۱۴

۲۱۶.....	عدم آگاهی کافی.....
۲۱۸.....	یوسف.....
۲۱۹.....	اثر آدمی بر یوسف در گذشته.....
۲۲۰.....	آتش.....
۲۲۲.....	صید.....
۲۲۳.....	آلودگی محیط زیست.....
۲۲۶.....	اثر آدمی بر یوسف در عصر جدید.....
۲۲۶.....	صنعتی شدن و نتایج آن.....
۲۳۰.....	تشدید استفاده از زمین.....
۲۳۱.....	محصول جنگلی.....

فصل دوم

۲۳۷.....	مداخله در کار طبیعت.....
۲۳۷.....	آلودگی.....
۲۳۸.....	کنترل آلودگی.....
۲۳۹.....	حفظ منابع.....
۲۴۰.....	آنچه روی زمین اتفاق می افتد (اثر گلخانه ای).....
۲۴۲.....	آلودگی هوا.....
۲۴۴.....	زباله های ویرانگر.....
۲۴۶.....	باران های اسیدی.....
۲۴۷.....	انهدام حیات وحش.....
۲۴۸.....	آلودگی آب های زیرزمینی.....

زباله‌های شهری ۲۵۰

فصل سوم

نگاهی به وضعیت تأسفبار حیات وحش ۲۵۳

آیا حیات وحش واقعی وجود دارد؟ ۲۵۷

شبی که حیات در طبیعت ۲۵۷

تخریب زیستگاه‌ها ۲۵۸

بیابان زایی ۲۵۹

خیلی دیر شده است ۲۵۹

آینده حیات وحش ۲۶۰

سخن پایانی ۲۶۳

مشاهده طبیعت، هماهنگی با آن و حفظ شادابی و سرزندگی ۲۶۳

فهرست منابع ۲۶۹

www.ketab.ir

«زندگی، صحنه زیبای هنرمندی ماست
هرکسی آید و از صحنه رود
صحنه پیوسته بجاست
ای خوش آن نعمه که مردم بپارند به یاد»

مقدمه

زندگی زیباست؛ هم خود زندگی و هم نام آن؛ زیرا هیچ واژه‌ای به زیبایی و دقت واژه «زندگی» برای معنای زندگی وضع نشده است. اگر به دنبال این باشید که معنای زندگی را نه در خود زندگی، بلکه خارج از آن، در تئوری‌ها و نظریات مربوط به زندگی بیابید، نه تنها معنای زندگی را؛ بلکه خود زندگی را نیز از دست می‌دهید.

زندگی به برهان و استدلال ما نیاز ندارد. زندگی، در ورای تمام استدلال‌های ماست. بنابراین، چگونه می‌توان در نفس زندگی تردید کرد؟ زندگی، در نفس ما، در روشنائی نگاه ما، در تپش قلب‌های ما، در گرمی خون ما و در عشق ما جاری است. زندگی، خورد را در هزاران هزار شیوه جلوه‌گر می‌سازد؛ در زمزمه درختان و باد، در صدای بال پرندگان، در شکوه و عظمت کوه‌های سربه‌فلک کشیده و در آواز و خروش رودها و امواج اقیانوس‌ها.

شاید برای شما وصف آواز یک پرنده، دلانگیزتر از آواز آن پرنده باشد. به همین ترتیب، توصیف زندگی و نظریه پردازی پیرامون آن نیز برای بعضی ها پسندیده تر از خود زندگی است؛ اما باید بدانیم که زندگی را باید زیست، باید معنا، مفهوم و هدف زندگی را درک کرد، باید علت حضور خویش در روی سیاره زمین را دانست؛ باید با نگاهی تازه و متفاوت به زندگی نگریست؛ باید زندگی را ژرفا و تعالی بخشید؛ باید معنای زندگی را در وجود خویش جست و جو کرد. جست و جوی معنا و مفهوم زندگی در نظریات و فرضیه ها، کار عبث و بیهوده ای بیش نیست.

زندگی را به تمامی زیستن، آن قدر ساده است که نیازی به آموختن ندارد. غریزه زیستن و شهوت به تمامی زیستن در تمام موجودات زنده وجود دارد. درختان می دانند چگونه با همه وجود خویش زندگی کنند. پرندگان و حیوانات نیز این نکته را می دانند؛ تنها انسان است که در اثر غفلت و بی خبری خویش به دنبال «هنر زندگی کردن» می گردد!

باید آغوش مان را به روی هر آنچه زندگی برای مان به ارمغان می آورد بگشاییم. باید هر صبحی را با آرزوی تجربه یک روز سرشار از سرزندگی و شادابی و خیر و برکت و زیبایی آغاز کنیم. هر روز سرشار از بشارت ها و موهبت های تازه است. اگر مدام دل مشغول گذشته ها باشیم، از تازه های زندگی محروم می مانیم.

این تنها خود ما هستیم که می توانیم به زندگی خود معنا ببخشیم. معنای زندگی چیزی نیست که آن را بیرون از وجود خویش

جست‌وجو کنیم. معنا را باید آفرید. بنابراین، باید مسئولیت آفرینش معنای زندگی خویش را پذیرا شویم؛ زیرا تنها با پذیرش این مسئولیت است که شادمانی حقیقی را تجربه می‌کنیم و طعم آرامش و زندگی متفاوت را می‌چشیم.

بیشتر ما انسان‌ها هرگز از خود نپرسیده‌ایم که «کیستیم؟»، «از کجا آمده‌ایم؟»، «برای چه آمده‌ایم؟» و «به کجا خواهیم رفت؟». هیچ‌گاه دربارهٔ زندگی تأمل نکرده‌ایم. بدون کندوکاو در زندگی، چگونه راز آن را خواهیم یافت؟ زندگی پیوسته در ما جاری است؛ فقط باید چشم‌مان را به روی آن بگشاییم. بنابراین، درک معنا، مفهوم و هدف زندگی، ضروری است انکارناپذیر که برای همگام و هماهنگ‌شدن با زندگی و طبیعت باید به آن پرداخت...

با سپاس و تشکر از آقای مهدی رضایی، خانم ماریسا متولیان و خانم سیده بهناز علویان. کتابداران کتابخانهٔ عمومی مرکز شهرستان ساری به خاطر همکاری بی‌دریغ‌شان.

مصطفی انصاری

پژوهشگر، مؤلف و مشاور در زمینهٔ علوم فرا روان‌شناسی و طب گل‌نگر و مکمل