

۱۹۹۷

زنده اید یا زندگی می کنید؟

شواپور باقی

www.ketab.ir

سرشناسه: پورباقی، شیوا، ۱۳۵۵-
 عنوان و نام پدیدآور: زنده‌اید یا زندگی می‌کنید؟ شیوا پورباقی
 مشخصات نشر: قم، الهام نور، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۴۷-۱۰۰۵
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: راه و رسم زندگی - جنبه‌های روانشناسی
 رده بندی کنگره: BF ۶۳۷ / ب ۲۸۴ ۱۳۹۴
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۵۷۳۹۹

قم: ۲۴ متری مطهری جنوبی، کوچه ۲، پلاک ۴
 همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۱۲۷۸-۰۹۱۲۸۵۲۲۸۸۹

نام کتاب: زنده‌اید یا زندگی می‌کنید؟

ترجمه و گردآوری: شیوا پورباقی

ناشر: الهام نور

قطع: رقعی

تعداد صفحات: ۱۶۰ صفحه

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت و سال: اول ۱۳۹۴

قیمت: ۶۶۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۴۷-۱۰-۵

فهرست مطالب

مقدمه / ۹

فصل اول: روزگار فانی و ابدیت / ۱۷

انسانهای عاقل و وظیفه‌شناس / ۱۷

جهان طبیعت و قدرت لایتناهی خدا / ۱۷

زندگی بدون عشق خدا زندگی نیست / ۱۸

ابدی بودن روح / ۲۰

چرا خدا با تمام قدرتش درد و غم را از بین نمی‌برد؟ / ۲۱

چرا دعاهایم مستجاب نمی‌شود؟ / ۲۴

راضی به رضای خدا باشید و چیزی را به‌زور از او نخواهید / ۳۱

چرا مضطرب و بی‌قرارید؟ / ۳۲

فصل دوم: توانگری / ۳۵

تعریف توانگری / ۳۵

راههای رسیدن به توانگری / ۳۵

فصل سوم: نیکویی تا آرامش / ۳۹

چگونه بهترین احساسات را نصیب خود کنیم؟ / ۳۹

تنها ملاک ارزش انسان / ۴۱

آهسته و آرام صحبت کنید / ۴۳

آرامش روح و روان / ۴۴

خندیدن / ۴۴

واکنش در برابر مشکلات / ۴۵

داستان پیرمرد و اسب / ۴۷

عشق / ۴۹

فصل چهارم: گذشته سخت و آینده نامعلوم / ۵۳

زمان‌های تلف شده بیماری‌زاست / ۵۶

فصل پنجم: ترس، بزرگترین دشمن انسان / ۵۹

دلیل ناراحتی و عصبانیت دیگران چیست؟ / ۶۲

داستان مسابقه لاک‌پشت‌ها / ۶۳

یاد خدا آرام‌بخش جانهاست / ۶۴

فصل ششم: کین یا بخشش؟ / ۶۷

زندگی سالم و سعادت‌مند / ۶۸

با عدم بخشایش مردم، آنها را تنبیه نمی‌کنید! / ۶۹

اگر کسی برای شما مشکل آفرینی کرد و باعث ناراحتی شما شد، چه کنید؟ / ۷۰

در هنگام عصبانیت چه کنید؟ / ۷۲

در داد و فریادها و جدل‌ها چه واکنشی از خود بروز دهید؟ / ۷۳

هنر واقعی / ۷۳

غیبت و بدگویی / ۷۴

فصل هفتم: بینیم و باور کنیم، یا باور کنیم تا بینیم؟ / ۷۷

چگونه آفریننده زندگی خود باشیم و به هرآنچه می‌خواهیم دسترسی پیدا کنیم؟ / ۷۷

چگونه در شما آرامشی عمیق ایجاد می‌شود؟ / ۷۹

فصل هشتم: رمزهای موفقیت و کامیابی / ۸۳

خوشبخت کیست؟ / ۸۳

پیروی از دستورات موفقیت‌آمیز و خوشبختی / ۸۳

سیاست در کلام / ۸۸

چگونه با کمترین درگیری و تنش زندگی کنید / ۹۵

قوانین سلامت / ۹۶

فصل نهم: زندگی منطقی فقط با کنترل فکر / ۹۹

دلیل آشفتگی انسان‌ها / ۹۹

شش ورودی به ضمیر ناخودآگاه و مهمترین آن / ۱۰۰

تفکر خودآگاه چیست؟ / ۱۰۱

در هنگام بی‌حوصلگی چه کنید؟ / ۱۰۲

چرا تفکر سالم حائز اهمیت است؟ / ۱۰۴

پذیرش واقعیت‌های زندگی / ۱۰۶

داستان الاغ در چاه / ۱۰۶

مشکلات هدایایی هستند از جانب خداوند / ۱۰۷

وقتی کسی از بیماری‌اش صحبت کرد، چه کنید؟ / ۱۰۸

آینده شما به تفکر آگاهانه شما بستگی دارد / ۱۱۰

فصل دهم: تمرکز، تنفس درست، تکرار عبارات تأکیدی، سه اصل مهم در

زندگی / ۱۱۳

آیا ما از قدرت درونمان و از حقیقت وجودمان غافل شده‌ایم؟ / ۱۱۳

مغز ما نیازمند استراحت و آرامش است؟ / ۱۱۴

راز سلامتی / ۱۱۴

با آرام کردن ذهن، چگونه باعث انتشار امواج آلفا شویم و شاهد معجزات آن

باشیم؟ / ۱۱۵

تمرکز / ۱۱۵

برای ناپدید شدن افکار بیهوده، پالایش فکر و تقویت روح، ایجاد تعادل، کاهش استرس و

خلاصه زندگی دور از غم و تشویش و بیماری چه باید کرد؟ / ۱۱۷

من نمی‌توانم! / ۱۲۲

تنفس درست / ۱۲۷

تکرار عبارات تأکیدی / ۱۲۹

فصل یازدهم: گزیده‌ای از کیمیای ناب / ۱۳۹

فهرست مأخذ کتاب / ۱۵۸

مقدمه

اگر:

- افسرده‌اید
- آشفته و عصبی هستید
- می‌خواهید احساسات نامطلوب، هرگز به سراغتان نیاید
- از کارها خسته‌اید و با روزگار سر جنگ دارید
- از اطرافیان منزجرید و طالب روابط مؤثر با آنان هستید
- احساس پوچی می‌کنید و لذت‌های مجازی دنیوی برای شما تکراری شده‌است
- با وجود تلاش فراوان از بقیه عقب افتاده‌اید

- مردم شما را می آزارند و اتفاقات خارج از کنترل شما هستند
- زندگی روزمره باعث رضایت شما نمی شود و به دنبال هدفهای ارزشمند هستید
- برای روبرویی با مشکلات بغرنج و مأیوس کننده زندگی دنبال راهکار هستید
- طالب اوج هستید و به قدرت معنوی نیاز دارید تا از زندگی مادی فاصله بگیرید
- زندگی را موهبتی الهی می دانید و نمی خواهید یک لحظه را به بطلالت و بی هدفی تلف کنید
- از خودتان سؤال می کنید چرا به دنیا آمده ام و به دنبال انگیزه در زندگی هستید
- می خواهید خود را از موقعیت های بد و وضعیت های بحرانی نجات دهید

و خلاصه این که:

- اگر می خواهید تمام خواسته های قلبی تان را دریافت کنید،

مطالعه کتاب حاضر را به شما پیشنهاد می دهیم تا با مطالعه روزانه و مداوم از تمام نکاتش بهره بگیرید و به شگفتی غیرقابل توصیفی دسترسی پیدا کنید و خودتان را از توفان زندگی برهانید.

چیزی را که ما زندگی می نامیم، زندگی نیست بلکه استخراج تدریجی مرگ است. تفاوت زیادی بین زندگی کردن و زنده ماندن وجود دارد. مشکلات زندگی، به دلیل عدم آگاهی از اصول زندگی، همواره ما انسانها را در خود احاطه کرده است. حل برخی از مسائل دشوار بوده و گاهی مسائل حل نشدنی نیز به نظر می رسند. وقتی اوضاع بر وفق مرادمان نیست، کلافه و ناامید، احساس عدم تعادل می کنیم و می خواهیم خودمان را نابود کنیم.

مشکلات و تغییرات زندگی تحت کنترل و اراده شما نیست ولی واکنش نسبت به مشکلات چطور؟
 برای گذراندن عمر، رویایی با تمام مشکلات زندگی را باید بپذیرید. در این زندگی ناامن و بی ثبات، تنها یک نفر است که می تواند بهترین کمک را به شما کند و آن یک نفر فقط خودتان هستید.

منشأ تمام غصه های انسان، آرزوی برتری و بالاتر بودن از دیگران است و آدمی در این میان مداوم خود را با دیگران قیاس می کند و یا در مشکلات از واژه چرا استفاده می کند، یعنی شکست را می پذیرد. در نتیجه روحیه خود را ضعیف کرده و به بن بست فکری می رسد.

اگر سالانه بیش از دویست واحد استرس (استرس یعنی هرگونه تغییر) به انسان وارد شود، انسان آسیب پذیر و بیمار می شود. تمام چیزهای منفی، تمام هیجانات، گرسنگی، تشنگی، مسافرت، حتی بوق یک ماشین و یا

قبولی فرزندان در دانشگاه، نمونه‌های کوچکی از استرس هستند.

با این وجود، زندگی روزانه ما سراسر توأم با استرس است. برای رهایی از استرس، چه باید کرد؟

باید ظرفیت وجود را افزایش داد. همانند نقاط عمیق دریا که همیشه آرام است و هر نسیم و باد ملایم نمی‌تواند در آن ایجاد موج و تلاطم کند، باید عمیق بود. اما چگونه؟ با مطالعه مداوم کتبی که راه‌گشای حل مشکلات روحی انسانهاست و همگان را از شرایط بیماری‌زا مصون نگه می‌دارد.

امروزه کتابهای جالبی در این زمینه موجود است که اکثراً به دلیل شرح کامل زندگی نویسندگان و مطالب غیرضروری موجود در آن، از حوصله خواننده خارج است و قابلیت استفاده مداوم را ندارد. به همین علت، برای صرفه‌جویی در وقت شما عزیزان، مطالب پرمحتوای این کتاب، از میان صدها مباحث معنوی و علمی برگزیده شده

است تا زندگی زیبایی داشته باشید که ارزش زندگی کردن داشته باشد. باور این مطالب واقعاً معجزه‌آفرین است. این کتاب را همیشه در دسترس خود قرار دهید و در مواقع بحرانی و همچنین صبح‌ها وقتی از خواب بیدار می‌شوید و شب‌ها قبل از خواب چند دقیقه مطالعه کنید. هر چقدر بیشتر مطالعه کنید بهتر و درست‌تر فکر می‌کنید و هر چقدر بهتر و درست‌تر فکر کنید، زیبا و سالم‌تر زندگی می‌کنید. شما می‌توانید یک نسخه از این کتاب را به عزیزانتان هدیه دهید تا آنها نیز همانند شما زیبا زندگی کنند!

زندگی بیرونی انسان، تجلی زندگی درونی اوست. هرگز خاطرات تلخ گذشته و اتفاقات بد را برای خود و دیگران بازگو نکنید و ذهنتان را از همه تصاویر منفی پاک کنید. افکار سالم و شاد و مثبت را جایگزین چیزهای ناراحت‌کننده و استرس‌زا کنید تا روحیه‌ای عالی داشته باشید. از هر نگرش منفی کاملاً دوری کنید. هرگز نگویید:

بدبخت شدم، خسته شدم، نمی‌شود، نمی‌توانم یا
 فلان عملکردم تحت کنترل و اختیار من نیست. نگویید:
 من همین هستم و تغییر نمی‌کنم، طبیعتم چنین است.
 بدانید فقط یک آدم مرده قابل تغییر نیست، همه ما زنده‌ایم
 و قابل تغییر. پس در همه حال خود را با شرایط محیط
 وفق دهیم و اصل پذیرش را در زندگی مان به کار بندیم و
 با ایمان بگوییم: می‌توانم، می‌شود و درخواستم در راه
 است...

آرزومند شادی شما