

قانون زندگی

نوشته می: مهران جوهری

www.ketab.ir

قانون زندگی

نوشته‌ی: مهران جودکی

طراحی جلد: میثم حسینی (طرح معاصر)

ناشر: انتشارات شمال پایدار آمل

صفحه آرایشی: کتیبه

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تاریخ چاپ: چاپ نخست، ۱۳۹۵

چاپ و صحافی: چاپ شهر آمل

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۸-۱۷-۴

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان



سرشناسه: جودکی، مهران، ۱۳۷۳

عنوان و نام پدیدآور: قانون زندگی / نوشته‌ی مهران جودکی
مشخصات نشر: آمل: انتشارات شمال پایدار، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۲۶ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۸-۱۷-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life : موضوع

موضوع: زندگی -- جنبه‌های روانشناسی

Life - Psychological aspects : موضوع

موضوع: روانشناسی عملی

Psychology, Applied : موضوع

موضوع: کیفیت زندگی -- جنبه‌های روانشناسی

Quality of life—Psychological aspects : موضوع

رده‌بندی کنگره: ۹۱۳۹۵ BF۶۳۷ ج ۲ ر /

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۱۶۴۳۵

فهرست

صفحه

عنوان

۱۳	۱. مقاومت در زندگی
۲۰	۲. تفک
۲۳	۳. تغییر دنیا یا تغییر خود
۲۵	۴. یادگیری از کودکان
۲۷	۵. پرسش و پاسخ
۲۸	۶. پول داری یا پول هستی
۳۲	۷. لذت از زندگی
۳۴	۸. بازی
۳۵	۹. خواب کافی
۳۶	۱۰. جلب اعتماد دیگران
۳۷	۱۱. احترام به همه‌ی مشاغل
۳۹	۱۲. تلاشی مستقل از نتیجه
۴۱	۱۳. سپاسگذاری
۴۲	۱۴. اصول روابط اجتماعی
۴۷	۱۵. وطن پرستی یا وطن دوستی
۴۹	۱۶. خلاقیت
۵۰	۱۷. آزاداندیشی و عدم تقلید
۵۱	۱۸. پندار نیک-گفتار نیک-کردار نیک
۵۳	۱۹. روش جدید
۵۴	۲۰. تغذیه

۶۳	۲۴. مشورت و انتقادپذیری
۶۵	۲۵. معاشرت با همه
۶۶	۲۶. اخبار
۶۷	۲۷. حقیقت‌طلبی
۶۸	۲۸. شادی
۷۰	۲۹. عدالت یا بی‌عدالتی
۷۱	۳۰. اعتماد به نفس
۷۲	۳۱. خدمت به بشریت
۷۴	۳۲. عشق و علاقه به تمام کائنات
۷۵	۳۳. ممانعت
۷۶	۳۴. انتخاب شغل مورد علاقه
۷۸	۳۵. اقدام و وجود پرسش
۷۹	۳۶. پیشرفت
۸۰	۳۷. مدارا با دشمنان
۸۲	۳۸. تفکر مثبت و امیدواری
۸۳	۳۹. غرور یا فروتنی
۸۴	۴۰. تلقین
۸۵	۴۱. رقابت با خود یا دیگران
۸۶	۴۲. زندگی هدف‌دار
۸۷	۴۳. قدردانی
۹۰	۴۴. پذیرش پیشامدهای غیرقابل تغییر
۹۱	۴۵. پاداش به خود
۹۲	۴۶. ورزش
۹۳	۴۷. محدود کردن دنیای مجازی
۹۴	۴۸. عدم مصرف خودسرانه‌ی دارو
۹۵	۴۹. هم‌رنگی یا رسوایی

۵۰. احترام به قوانین جامعه..... ۹۸
۵۱. عبرت از تاریخ و گذشته..... ۹۹
۵۲. کمال گرایی..... ۱۰۱
۵۳. احترام به تمام فرهنگ‌ها و آیین‌ها..... ۱۰۲
۵۴. احترام به حیوانات..... ۱۰۴
۵۵. درک دنیای کودکان..... ۱۰۵
۵۶. هدیه..... ۱۰۶
۵۷. حق و حقوق..... ۱۰۷
۵۸. احترام به طبیعت..... ۱۰۸
۵۹. یلگیری از همگان..... ۱۱۰
۶۰. شروع از امر..... ۱۱۱
۶۱. کنجکاوی..... ۱۱۲
۶۲. صبر..... ۱۱۳
۶۳. پیوند زناشویی..... ۱۱۳
۶۴. احترام به پدر و مادر..... ۱۱۵
۶۵. نظم و ترتیب و زمان سنجی..... ۱۱۶
۶۶. خشم یا آرامش..... ۱۱۶
۶۷. وظیفه‌شناسی..... ۱۱۷
۶۸. نسبی یا مطلق..... ۱۱۸
۶۹. عادت به خطا..... ۱۱۹
۷۰. رک بودن..... ۱۱۹
۷۱. یادداشت تجربیات..... ۱۲۰
۷۲. ارتباط با روانشناسان و روان‌پزشکان..... ۱۲۰
۷۳. راستگویی..... ۱۲۲
۷۴. تحریم ضد مسائل اخلاقی..... ۱۲۲
۷۵. آداب..... ۱۲۳

مقدمه:

انسان برخلاف حیوانات که به گونه‌ای غریزی زندگی می‌کنند، جهت برخورداری از یک زندگی که در آن با خود، دیگران و طبیعت به تعامل رسیده باشد، نیازمند به یادگیری و درک قوانین زندگی است چرا که زمانی انسان به آرامشی ذهنی خواهد رسید و احساس خوشبختی خواهد کرد که با خود به تعامل رسیده باشد و زمانی که به تعامل با دیگران دست یابد، از یک زندگی اجتماعی مناسب برخوردار خواهد شد که به بشریت خدمت خواهد کرد و به تمام انسان‌ها هر ویژگی که دارند احترام خواهد گذاشت و وقتی با طبیعت به تعامل رسیده باشد، قوانین آن را درک خواهد کرد، رویدادهای طبیعی مانند سیل، زلزله، مرگ، سختی‌ها و ... را آسان‌تر می‌پذیرد و از محیط زیست حمایت می‌کند.

هر که با قوانین زندگی انسانی نداشتن باشد، نه تنها از نظر روانی و جسمی، بلکه در روابط اجتماعی نیز دچار مشکل خواهد شد. متأسفانه عده‌ای عمر خود را صرف مسائلی خواهند کرد که ناشی از درک ناقص و غیرواقع‌بینانه از قوانین زندگی و طبیعت است. به عنوان مثال، بسیاری از مشکلات زیست‌محیطی و مشکلات پیش‌بینی نشده‌ی زندگی، در طولانی مدت می‌تواند منجر به دلسردی از زندگی شود یا پرخاشگری مداوم در طولانی مدت علاوه بر تأثیر بد بر روان انسان، می‌تواند خطر ابتلای فرد به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد و همچنین در روابط اجتماعی اثر منفی بگذارد. مثال دیگر؛ زمانی که فرد دچار بیماری خاصی شده، دائماً این سؤال را از خود می‌پرسد که چرا آن بیماری با من برای او اتفاق بیفتد یا شخصی که فرزند خود را از دست می‌دهد، این سؤال را از خود می‌پرسد که چرا باید فرزند او از بین برود که دلیل تمامی این موارد، ناآگاهی از قوانین طبیعت و نپذیرفتن قانون مرگ و زندگی در طبیعت است که عدم آگاهی موجب وارد شدن فشار روانی زیادی به فرد می‌شود و احساس خستگی از زندگی منجر می‌شود.

به همین دلیل است که از زمان شکل‌گیری اولین تمدن‌ها تا به امروز دانشمندان، نویسندگان، پیامبران و شاعران زیادی تلاش کرده‌اند تا مسیر درست زندگی را به انسان‌ها بیاموزند.

در این کتاب از اصول اخلاقی تا اصول تغذیه بررسی شده است. تنوع موضوعات به این دلیل است که نویسنده قصد داشته از هر بخشی که بر زندگی روزمره‌ی انسان مؤثر است مطلبی را به صورت کلی عنوان کند و قوانینی را مطرح کند که جامع باشد و حتی عوام نیز بتوانند با خواندن این کتاب و عمل به نکات آن در زندگی عادی خود تأثیر مفیدی را احساس کنند. از مزیت‌های این کتاب، کاربردی بودن و واقع‌گرایانه بودن آن است و بر پایه‌ی تلقین‌های کاذب نگاشته نشده است. برخی از کتاب‌ها در ابتدا تأثیر خوبی در خواننده ایجاد می‌کنند و انگیزه‌ی فرد را افزایش می‌دهند اما پس از مدتی خواننده متوجه می‌شود که با واقعیت‌های زندگی همخوانی ندارند که نه تنها کمکی به وی نمی‌کند بلکه اثری منفی بر جای خواهد گذاشت.

هر قانون از سه بخش من، اصل، عقاید بزرگان و عقاید شخصی تشکیل شده است. در قسمت من، اصلی، اتی کوتاه مطابق با عنوان نوشته شده و توضیحاتی ارائه شده است. در قسمت عقاید بزرگان، سخنانی از بزرگان ایران و جهان مطابق با عنوان بیان شده است و در بخش پایانی یعنی عقاید شخصی هر فرد، باید نظرات و برداشت خود از آن مطلب را یادداشت کرد.

این نکته را متذکر می‌شوم که خواندن این کتاب بدون تفکر فایده‌ای نخواهد داشت پس با خواندن هر قانون، روی آن موضوع تفکر کنید. در واقع «تفکر» اصلی‌ترین پیام این کتاب است و رساندن این مفهوم به مخاطب که «بر اساس تحول در زندگی انسان و تعالی آن است»، به همین دلیل در پایان هر کتاب، بخشی به نام عقاید شخصی در نظر گرفته شده تا مخاطب، عقاید، تفکر و برداشت خود از آن مطلب را بنویسد که این امر موجب می‌شود که بدون تفکر از آن نکتة عبور نکنند. به‌طور کلی، کتاب‌ها به‌گونه‌ای نگاشته می‌شوند که تنها عقاید نویسنده به ذهن مخاطب راه پیدا می‌کند اما در این کتاب، اهمیت بیان عقیده‌ی مخاطب و یادداشت آن در کتاب کمتر از نکات گفته شده نیست و بدون تفکر، فرد به آن نکات عمل نیز نخواهد کرد. بر همین اساس اگر تفکر کردن، تنها موضوعی باشد که خواننده از این کتاب یاد می‌گیرد، همین برای زندگی مخاطب کافی است زیرا

با تفکر، کشف قوانین دیگر نیز آسان می‌شود.

نگاشتن این کتاب بر اساس ترتیب خاصی نبوده است. هر زمان تمایل داشتید می‌توانید قسمتی از آن را باز کنید و بخوانید. مطالب هر قانون تا حد امکان کوتاه نوشته شده است تا موجب خستگی ذهن خواننده نشود چرا که طولانی بودن مطالب و پراکنده‌گویی زیاد ذهن خواننده را از مسیر اصلی منحرف کرده و مفهوم اصلی را درک نخواهد کرد. این کتاب برای قشر خاصی از مردم نگاشته نشده بلکه برای تمامی انسان‌هایی است که تمایل دارند زندگی شادتر، بهتر و سالم‌تری داشته باشند.

در آخر این نکته را متذکر شوم که این کتاب با هدفی جز ارتقا سلامت اخلاقی، جسمی، روانی و اجتماعی انسان نوشته نشده است و آرزوی نویسنده است که تمامی انسان‌ها در هر کجای دنیا که هستند و در هر دوره‌ای که زندگی می‌کنند، هر روز زندگی خود را از نظر معیارهایی که خود مد نظر دارند، داشته باشند و این کتاب هر چند اندک بتواند سودمند واقع شود.

سگت بخونید و گریه کنید

و در آخر بلند شوید و از نو شروع کنید

مهراڻ جوڻي

mehranjoon@ki.195@yahoo.com

تابستان ۱۳۸۵