

شروع دوباره

محسن بهشتی پور

شروع دوباره

نویسنده: محسن بهشتی پور

ناشر: انتشارات نگارش شرق

بہمکاری مرکز پژوهش تحکیم خانواده

طراحی و صفحه آرایی: سرچشمه اندیشه تبلیغ / اسماعیل شهریاری

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

تیراز: ۵۰۰۰ نخه - نویت چاپ: اول - ۱۳۹۳

تلفون: ۰۲۱-۷۷۵۱۴۴۷۸

سرشناسیه: بهشتی، پور، محسن، ۱۳۴۱ -

عنوان و نام پدیدآور: شریع دیناره، محسن بهشتی پور

مشخصات نشر: تهران: نگارش، نشر ۱۳۹۳

مستخلصات طائفه ۱۲۰۳

NYA-60-4568-6-9-21

100

天

موضوع: راه و رسم زندگی ... مسائل منطقی و

موضوع: مهارت‌های زندگی -- مسافت متغیر

دوره پنجم : ۱۳۹۳

۱۷۰۴۴ : دیوبندی

شماره کتابخانه

- ۶ سخن ناشر
- ۸ مقدمه
- ۲۱ خسته‌ام، چکار کنم؟
- ۲۲ وجود علائم زیر دلیل وجود بیماری افسردگی است
- ۲۹ راه‌حلی سریع برای خستگی‌های شما
- ۳۲ درمان ضعف بدن
- ۳۳ پاک‌سازی افکار منفی
- ۴۱ اعتماد به نفس
- ۴۸ آیا از زندگی خود راضی هستید؟
- ۶۶ برنامه‌ریزی

- ۷۲ رازهای موفقیت در اهداف
- ۷۴ توصیه‌هایی برای تصمیمات مهم شما
- ۸۲ به‌سوی کدامین مقصد؟
- ۸۴ عقیده، ترکیبی از عشق و تعقل
- ۹۴ عشق تنها چیزی است که می‌ماند و خداوند عاشق است
- ۹۶ مراتب محبت
- ۹۸ عشق چیست؟
- ۱۰۳ رابطه عشق و هورمون
- ۱۲۰ منابع

خداوند را سپاسگزاریم که بر ما منت نهاد تا ناشر مجموعه ای گرانسنگ در راستای تحکیم بنیان خانواده باشیم. هر برگ از این مجموعه که بتواند موجبات رشد و تعالی خانواده ی ایرانی را در راستای جامعه ی سالم فراهم کند، نظر لطف پروردگار است و بس .

همچنین از استاد دکتر محسن بهشتی پور نویسنده این مجموعه به خاطر انتخاب این ناشر جهت نشر، بدون دریافت حق تالیف کمال سپاسگزاری را داریم. شایان ذکر است درباره ایشان سخن به اختصار نمی توان گفت. اما ماحصل زحمات قریب به سی سال فعالیت ایشان در حوزه اخلاق و ارتباط آن با تحکیم خانواده، عبارتند از : انتشار کتاب های «دل چون آینه»، «وقت طرب»، «تعادل در خانواده»، «سرمشق زندگی» و آثار دیگر. از میان آنها کتاب «سرمشق زندگی» نیز در این انتشارات به زیور طبع آراسته شده.

مجموعه پیش رو راهکارهای برآمده از دین مبین اسلام در راستای حل مشکلات خانواده ها است و پس از سال ها مطالعه و تحقیق حاصل شده است.

ناشر افتخار دارد که از مشاوره حجت الاسلام دکتر مصطفی نیک اقبالی در مزین کردن این مجموعه به کلام وحی و سخنان نورانی اهل بیت (ع) بهره مند شده است. همچنین از همکاری جناب آقای یاسر نوروزی در انتخاب داستان ها و ویرایش نهایی کمال امتنان را داریم.

در پایان ناشر از مشاوران فنی، امور طراحی و صفحه آرایی، ویراستاران و سایر همکاران نهایت تشکر را دارد.

با احترام

اسماعیل شهریاری سرچشمه

مقدمه

هر آنچه یافتنی است، به «بهای» یافته‌ای و آنچه گم کردی، بهایی است برای چیزی که دیر یا زود، خواهی یافت. هر سکه‌ای که دنیا به محبت در کف دستانت می‌گذارد، بهایی دارد که بر روی دیگر آن، ثبت شده است. برای همه پیش می‌آید که در طول زندگی خود به کسی یا چیزی علاقه‌مند می‌شوند و به شدت نیازمند آن می‌گردند؛ اما در زمانی ناخواسته آن را از دست می‌دهند؛ اما همین از دست دادن هاست که ما را قوی‌تر کرده و به سمت فرصت‌هایی برای رشد و شادی در آینده هدایت می‌کند. گاهی اوقات برای این که بتوانید دوباره متولد شده و مدلی قوی‌تر و باهوش‌تر از خودتان شوید، باید اول کمی از درون فروبریزید.

استرس زیادی که دنیای مدرن به ما وارد می‌کند سبب شده است که آرامش دست‌نیافتنی به نظر برسد. با این حال باز هم هیچ دلیلی وجود ندارد که زندگی خود را پر از استرس و اضطراب نماییم. اگر هنر ایجاد آرامش را بیاموزید می‌توانید به راحتی لذت زندگی را بجشید. راز ایجاد آرامش کنترل ذهن است.

شما آن چیزی نیستید که در گذشته برایتان اتفاق افتاده. گذشته شما هرچقدر هم که دردناک بوده، آینده، روشن و پاک در مقابلتان است. شما دیگر عادت‌های گذشته‌تان

نیستید. دیگر شکست‌های گذشته‌تان هم نیستید. شما همان چیزی هستید که همین الان تصور می‌کنید. درست همان چیزی که همین الان مشغول انجام آن هستید. ذهن مسئول اصلی تمام بیماری‌های جسمانی است و اگر بتوان ذهن را آرام و فعالیت آن را موزون کرد، جسم از شانس کافی برای پیروی از آن برخوردار خواهد شد و یگانه راه آرامش مغز خندیدن و شادمان بودن است. خنده یک سوپاپ ایمنی برای بدن است. فراموش نکن همین لحظه اگر گریه کنی یا بخندی، بالاخره می‌گذرد، امتحان کن. یکی از راه‌های تقرب به خداوند شادی است. برای شادمانی دنبال بهانه نگرد...

به چیزهایی فکر کنید که دارید، نه چیزهایی که ندارید. شما همانی هستید که هستید و همان چیزهایی را دارید که همین الان دارید. آن قدرها هم نمی‌تواند بد باشد. مسئله مهم این است که یک فکر مثبت پیدا کنید که الهام‌بخش شماست و به شما برای پیش رفتن در زندگی انگیزه می‌دهد. به این فکر بچسبید و روی آن تمرکز کنید. ممکن است تصور کنید که چیزهای زیادی ندارید یا اصلاً هیچ چیز ندارید، اما ذهنتان را دارید که می‌تواند به شما انگیزه دهد. برای پیش رفتن در زندگی همین برایتان کافی است. ترس و تردید اغلب همراهتان است، اما آن را لعن نکنید.

تردید بخشی از هویت انسان است، فقط از طریق گذشتن از میان تردیدهاست که می‌توان به حقیقت رسید. ترس‌های خود را بپذیرید و به حرف‌های آن‌ها گوش دهید،